

气到“心梗”是真的 且正在向年轻人袭来

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 孙武昆

近年来，心脑血管疾病的发生率不断攀升，尤其是心肌梗死这一严重病症，不仅威胁着中老年人群的健康，更逐渐呈现出年轻化的趋势。秋冬季是心梗的高发季节，本报特邀市人民医院医疗健康集团心血管内科主任医师黄庆来深入探讨心梗年轻化的原因、心梗的高危因素、前兆症状以及预防措施，以提高公众对心梗的认知，尤其是年轻人群的健康意识。

心梗年轻化，不良生活方式是元凶

近年来，心梗的发病人数不断上升，且发病年龄逐渐年轻化。据市人民医院医疗健康集团胸痛中心的数据显示，最近，每天约有2-3个心梗病人就诊，其中不乏30岁以下的年轻人。2023年，该院急诊心梗PCI手术280例，较往年

翻倍。然而今年截至10月，心梗手术例数已达到去年总数。这些数字背后，隐藏着怎样的健康危机？

一名29岁小伙，因结婚想要减肥而在健身房锻炼时突发胸痛，后被诊断为心梗。他平时喜欢喝可乐、奶茶，吃糕点等甜品，还有吸烟、喝酒的习惯。另一名31岁的小伙，胸痛4年却从未体检，直到老妈心梗后才引起警觉，检查发现前降支狭窄严重，最终放了支架。这两个病例都反映出，不良生活方式是导致心梗年轻化的重要原因。

高血脂、高血糖、高血压、高尿酸、吸烟、过量饮酒、失眠、熬夜、肥胖、暴饮暴食、情绪激动、过度劳累等，都是心梗的高危因素。这些不良生活方式在年轻人中普遍存在，尤其是工作压力大、生活节奏快的上班族，更容易忽视健康，从而成为心梗的潜在患者。

关注身体信号，远离心梗风险

秋冬季是心脑血管疾病的高发季节，心梗也不例外。低温会使得血管收缩，增大血管阻力，导致血压上升，心脏负荷加重，还可能引起血管痉挛，进一步增加心梗风险。同时，干燥的室内外环境会加剧体液消耗，人们饮水量相对减少，导致血液粘稠度明显增加。为了御寒，许多人会选择摄入更多高热量、高脂肪食物，这也增加了心梗的风险。

心梗前常有哪些征兆呢？大多数病人在心梗发生前会有点乏力、胸部不适、活动时心悸、气急、烦躁、心绞痛或不典型疼痛，持续时间大约20分钟，伴有恶心、呕吐、出汗、气短、衰弱、焦虑等症状。但也有小部分病人心梗发生时无症状、无先兆，或症状不典型，很容易因误诊而延误救治。

心肌梗死的不典型症状包括疼痛部位不典型（如上臂、肩背、下颌、咽部、牙齿、上腿部），仅表现为消化道症状

（恶心、呕吐可以是首发和唯一症状）、严重衰弱感、焦虑、心悸、眩晕、晕厥、突然呼吸困难或仅有气短、神志不清等。因此，对于心梗的识别，需要高度警觉，及时就医。

科学预防心梗，守护健康

面对心梗的威胁，我们应该如何科学预防呢？据黄医生介绍，心梗的预防可以分为四道防线。

第一道防线是预防三高（高血压、糖尿病、高脂血症）。保持低脂、低盐、低糖饮食，多摄入水果、蔬菜、全谷类食品，适量摄入优质蛋白，避免高胆固醇和高脂肪食物。每天进行适量的有氧运动，如快走、跑步、游泳等，维持正常体重。戒烟和避免过量饮酒可以显著降低心梗风险。

第二道防线是预防斑块形成。如果发现了心脏血管有斑块或已经确诊了冠心病，一定

要找心内科医生进行正规治疗，如控制三高、吃他汀药物，必要时吃阿司匹林等。千万不要大意，更不要相信什么偏方。

第三道防线是学会识别心梗在“敲门”（心绞痛）。心绞痛的最大特点是与活动、运动、劳累以后有关，出现几分钟以上胸前区疼痛、后背疼、头疼、牙疼等表现，休息几分钟就会缓解。但这时候只是缓解而不是好了，一定要高度怀疑是心绞痛，及时就医。

第四道防线是及时就医。当发生胸痛的时候，一定要及时就医，第一时间完善心电图检查抓证据，切莫耽误。因为每一次胸痛发作都有可能发生心肌梗塞“破门而入”。及时就医，尽早到创建“胸痛中心”的医院治疗，尽快进行PCI介入手术开通堵塞血管，最大限度提高存活率，改善预后。

健康大讲堂



寒病温治

近日，市中西医结合医疗健康集团红十字院区康复科医生正在为老寒腿患者进行温针灸治疗。据了解，温针灸疗法是针刺与艾灸相结合的中医外治法，即在针刺得气后，将艾柱套在针柄之上点燃，通过针体将热力传入穴位，集针法与灸法于一身，具有温经散寒邪、行气活血、化瘀散结的作用，可帮助患者有效缓解膝关节疼痛、怕冷、活动不利等“老寒腿”的症状，提升患者的生活质量。

■摄影 全媒体记者 王焯江 通讯员 徐吉芳

HPV感染后，夫妻是否必须分床睡？

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 包自力

“我感染了HPV，是不是要和我老公分床睡？”市第三人民医院医疗健康集团妇产科主任医师祝栋在门诊中，经常有HPV患者发出这样的疑问。感染了HPV后，是不是需要和伴侣分床睡，甚至是分房睡呢？这个看似简单的问题，实则涉及了HPV的传播方式、预防措施以及感染后夫妻之间的相处之道。祝医生觉得很有必要专门针对这个问题来给大家深入科普一番。

HPV，人乳头瘤病毒，这一广泛存在的病毒，主要通过性接触进行传播。它感染皮肤

和黏膜，特别是在生殖器区域，能够引发一系列健康问题。某些类型的HPV会导致生殖器疣，而高风险类型的HPV则与包括宫颈癌在内的多种癌症密切相关。然而，祝医生强调，感染HPV并不意味着生活就此陷入困境，更并不意味着夫妻之间必须分床而眠。

性行为是HPV病毒传播的主要途径，但并非唯一的传播方式。在非常罕见的情况下，感染HPV的母亲在分娩时可能会将病毒传给婴儿。此外，HPV也可以通过密切的皮肤接触传播，这通常发生在有开放性伤口或黏膜直接接触的情况下。但这并不代表夫妻之间需

要保持距离。实际上，日常生活中的普通接触，比如握手或拥抱，是不会传播HPV的。而且，通过采取一些有效的预防措施，夫妻之间可以显著降低HPV的传播风险，无需因此而分床或分房睡。

安全性行为是预防HPV传播的重要手段之一。推迟首次性生活时间、固定性伴侣，并在性生活中使用避孕套，都可以减少HPV的传播风险。虽然避孕套不能完全阻止所有类型的HPV传播，但它确实能在一定程度上提供保护。此外，维持良好的个人卫生习惯，例如将内衣裤分开洗涤并在阳光下晾晒，亦有助于降低HPV的传播风险。

除了预防措施，定期进行健康检查也是及时发现和处理HPV感染的关键。女性可以通过妇科检查和HPV检测来了解自己是否感染，以便及时采取治疗措施。虽然对男性是否应该检查HPV有不同的看法，但在一些特定情况下，比如当男性的女伴有HPV感染或者妇科炎症经常发作时，男性做HPV检查也是挺有必要的。精液HPV阳性会对精子质量产生不良影响，影响生育。个人生殖卫生情况不佳，尤其是包皮过长或包茎的男性，有多个性伴侣的男性，以及不明原因的精液质量下降的男性不育患者，建议进行HPV检查。

面对HPV感染，夫妻双方应该携手共对，而不是因为担心传染而分床睡。通过采取积极的预防措施和定期检查，夫妻之间完全可以降低HPV的传播风险，同时保持亲密的关系。此外，接种HPV疫苗是预防感染及其相关疾病的一种有效方法。

当家中有人感染HPV时，孩子也需要注意防护。他们应该了解HPV的传播途径，避免共用个人物品，如毛巾、浴巾等，并定期清洁与消毒这些物品。同时，保持手部卫生、分开清洗衣物、定期消毒个人用品以及维持健康的生活方式，都是降低HPV感染风险的有效方法。

冬日暖阳下的皮肤守护战

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 孙卓瑶

65岁的李阿姨一到冬天身上就莫名其妙痒，尤其是小腿前侧，有时会痒到抓破皮肤。李阿姨说自己很爱干净，每天都会洗澡，为什么身上还会痒？这种一到冬天出现皮肤又脱屑又痒的问题叫冬季瘙痒症，是冬季常见的皮肤病之一。有这种苦恼的也并非李阿姨一个，多发生在中老年人中。

随着冬日的寒风渐起，空气仿佛被抽干了水分，变得干燥而寒冷。对于中老年人来说，这个季节的皮肤仿佛也变

得格外“敏感”，瘙痒、脱屑、皲裂，甚至冻疮，皮肤问题接踵而至，让人不胜其烦。市皮肤病医院中医皮肤科医师张文倩来跟大家聊聊冬季常见皮肤病，以及如何正确护理，在这个冬日里，让皮肤保持水润与健康。

冬季，气候干燥，加上皮脂腺、汗腺分泌减少，皮肤的水分容易流失，变得干燥脱屑。这不仅影响了皮肤的外观，更刺激了皮下的痒感神经，让人忍不住去抓挠，严重时甚至会导致皮肤破损，引发感染。因此，保湿是冬季皮肤护理的首要任务。洗澡，这个看似简单的日常习惯，其实蕴

含着不少学问。张医生表示，冬季不必每日沐浴，一周1至2次即可，水温适中，避免过热，以免进一步夺走皮肤的水分。选择温和无刺激的沐浴露，减少肥皂的使用，每次洗澡后，趁着皮肤微湿，及时涂抹保湿霜，锁住水分，让皮肤保持柔软与弹性。

仅仅依靠洗澡后的保湿是不够的。冬季，我们的手脚，特别是手指、脚跟、手脚掌侧等部位，由于经常暴露在外，加上角质层增厚，更容易发生皲裂。这时，我们需要更加细心地呵护它们。保暖是关键，避免长时间暴露在寒冷的环境中，减少冷水接触，做家务时

戴上手套，避免直接接触碱性洗涤剂。每次洗手或洗脚后，都涂抹保湿霜，保持皮肤的湿润。若已出现皲裂，可外用尿素软膏或凡士林等滋润产品，严重者需及时就医，避免感染。

除了手脚，我们的耳朵、脸部等暴露在外的部位也极易受到冬季寒风的侵袭，引发冻疮。冻疮，这个冬季特有的“小恶魔”，让人苦不堪言。预防冻疮，关键在于保暖。气温降至10℃以下，就要做好全身防寒准备，特别是手、脚、耳朵等末梢部位。多运动，促进血液循环，是抵御冻疮的自然良方。户外活动后，别急着用

热水浸泡冰冷的手，应先让身体慢慢回暖。如果冻疮已至，别急着用极端温度的水处理，温和护理，必要时使用药膏，严重情况需及时就医，以免延误治疗。

当然，冬季皮肤护理并不仅仅局限于保湿和保暖。饮食均衡，适量运动，规律作息，也是保持皮肤健康的重要因素。多摄入蔬果、优质蛋白，为皮肤提供充足的营养；避免辛辣油腻，以免加重皮肤的负担。适量运动，可以促进血液循环，改善皮肤的新陈代谢；规律作息，有助于皮肤的自我修复与再生。

中国公民健康素养66条 ——基本知识 with 技能释义

不加工、不食用病死禽畜。不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物。

许多疾病可通过动物传播给人，如炭疽、狂犬病、人感染高致病性禽流感、布鲁氏菌病、棘球蚴病（包虫病）、绦虫病、囊虫病、血吸虫病等。预防动物源性疾病传播，要做到：不与病畜、病禽接触；接触禽畜后要洗手；不加工、不食用病死、死因不明或未经卫生检疫合格的禽畜肉；不吃生的或未煮熟、煮透的禽畜肉和水产品；不猎捕、不买卖、不食用野生动物。食用野生动物违反相关法律法规。

任何单位和个人发现禽畜类出现发病急、传播迅速、死亡率高等异常情况，应及时向当地农业农村畜牧兽医主管部门或动物疫病预防控制机构报告。

■全媒体记者 李佳珊 整理

健康政策直通车

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 夏洁琴

在日常生活中，我们或许常听到这样的误解：康复不就是按摩吗？然而，这种观念实则是对康复医学的一种片面理解。康复医学作为一门综合性的新兴学科，远不止按摩那么简单，它涵盖了丰富的治疗方法和技巧，旨在帮助患者全面恢复身体功能，重拾生活的乐趣与质量。本报特邀慈林医院康复医学科主任、主任医师王砾来带大家一起了解康复医学。

康复医学，这个在20世纪中期崭露头角的医学领域，与预防医学、保健医学、临床医学并称为“四大医学”。其核心在于消除和减轻人的功能障碍，弥补和重建功能缺失，通过一系列科学的手段，改善和提高人体的各项功能。这不仅包括了对功能障碍的预防、诊断、评估，还涵盖了治疗、训练和处理等多个环节。可以说，康复医学是赋予岁月以生命的科学，它让患者在经历疾病或伤痛后，依然能够重新拥抱生活。

提到康复医学的诊疗范围，不得不提到三大类的病患群体。首先是神经类损伤的病患，如脑卒中或脑外伤后的偏瘫患者、小儿脑瘫患者、面瘫及运动神经元性疾病患者等，他们的康复之路尤为漫长且艰辛。其次是肌肉、骨骼疾病的病患，如骨折术后、关节置换术后肢体功能障碍的患者，以及骨性关节炎、风湿、类风湿性关节炎患者等，他们需要通过康复来恢复关节的灵活性和肌肉的力量。最后是疼痛康复的患者，如颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎等慢性疼痛患者，康复医学为他们提供了缓解疼痛、恢复功能的有效途径。

康复医学的治疗措施多种多样，绝非单一的按摩所能涵盖。运动疗法是其中的重要一环，通过定制化的运动方案，提高患者的心肺功能、增强肌肉力量、改善平衡和协调能力。物理因子治疗则利用热疗、冷疗、电疗等手段，缓解疼痛、减轻炎症、促进血液循环。作业疗法则专注于帮助患者重新学会日常生活和工作的技能，提高他们的自理能力和社会参与度。言语吞咽疗法则针对语言和沟通障碍、吞咽障碍的患者，通过专业的训练，改善他们的语言能力和吞咽功能。

心理治疗在康复过程中同样扮演着不可或缺的角色。患者在经历病痛后，往往伴随着心理上的困扰和焦虑。心理治疗师通过心理咨询、认知行为治疗等方式，帮助患者调整心态，增强信心，从而更好地应对康复过程中的挑战。

当然，传统治疗方法如针灸、推拿、中药熏蒸等，在康复医学中也占据着重要的地位。这些治疗方法在中医理论的指导下，通过调和气血、疏通经络等方式，促进患者身体的自我修复和恢复。

康复流程是一个系统而复杂的过程，治疗师们会根据患者的具体情况，制定详细的治疗计划，并在实施过程中不断评估和调整，以确保治疗效果的最大化。

得“流感”后该怎么做？

问：医生，得了“流感”该怎么办？

慈溪市人民医院医疗健康集团桥头分院全科主任医师柴国勇答：“流感”（全称流行性感冒）是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。引起流感季节性流行的主要是甲型和乙型流感病毒。流感病毒主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播，也可能通过接触污染的饮食、餐具、毛巾等间接传播，人群密集且通风不良的环境中也可能通过气溶胶传播，具有高度传染性。一旦确诊流感，建议做好以下几点：保证充足的睡眠与休息，减轻身体负担，帮助免疫系统更好地对抗病毒；适量饮用温水、淡盐水、果汁、汤类等，防止脱水；摄入富含维生素C的食物，如新鲜水果、蔬菜，同时保持均衡营养；在流感发病初期，通常在症状出现48小时内遵医嘱使用神经氨酸酶抑制剂，如奥司他韦，针对发热、肌肉酸痛等状况，可以使用解热镇痛药，如布洛芬、对乙酰氨基酚等；勤洗手，避免触摸眼睛、鼻子和嘴，多开窗通风，以防病毒进一步扩散，避免去人多的地方，减少与他人近距离接触，以降低病毒传播风险。如果症状持续或加剧，建议及时就医。接种流感疫苗是预防流感最经济、有效的措施，可显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

■全媒体记者 李佳珊 整理

健康微互动

《健康慈溪》总第301期

多一点健康关注
少一份疾病担忧

市健康办宣