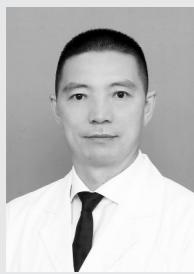


专家问诊

突发心梗需要立即“躺平”

尽量减少耗氧量 迅速向120求救



■记者程雪

心梗有什么征兆？突发心梗如何处理？怎么区别心梗与心脏骤停？对心梗患者实施救治的重点是什么？本期邀请浙江省新华医院心血管内科主任助理、主任医师张昱阳一解答。

胸闷是心梗的典型症状

心梗即急性心肌梗死，是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。心梗和心脏骤停是两个概念，前者大部分患者是动脉粥样硬化，后者患者往往有先天性或遗传性心肌病从而导致心脏性猝死。

胸闷是典型的心梗症状，也可能出现压榨感、烧灼感的心绞痛，或是伴有恶心、呕吐、大汗等情况。张昱阳介绍说，除了胸痛或心前区疼痛，其他部位也可能出现疼痛，比较常见的有牙疼、后背疼痛、肩膀疼痛、腹部疼痛、咽部疼痛……这些都可能是心肌梗

死的表现，可以理解为疼痛以胸骨为中心，向上、下、左、右“延伸”的结果。

患有高血压、高血脂、高血糖等基础疾病是发生心梗的高危因素。近年来，年轻人群心梗发病率逐步上升，这与他们体力劳动减少、吸烟过多、暴饮暴食、过度劳累、压力过大等因素相关。

这两项检查是诊断的金标准

张昱阳介绍说，心梗确诊需要两个检查：一个是心电图检查，另一个是抽血进行心肌坏死标志物化验，一般情况下，两项检查需要一并完成，缺一不可。

前段时间，一名中年女性患者因心绞痛难耐，走进了张昱阳的诊室，结合她的其他症状，考虑其患心梗的可能性很大。女患者进行心电图检查，结果显示正常。由于着急照顾孩子，女患者打算回家。但张昱阳一再坚持让她留院观察一段时间，多做几次

心电图。2小时后，女患者最后一次心电图显示心肌坏死，医生立刻实施救治，及时挽救了她的生命。

“对于怀疑心梗的患者，我们建议至少留院观察2小时，如果可以的话最好留4-6小时。”张昱阳说，每隔30分钟至1小时进行一次心电图检查和抽血化验，因为如果是心肌坏死2小时后会显现出来。若4-6小时后，患者的两项检查依旧如常，可以初步排除出现心梗的可能。12小时后，两项检查结果显示心肌正常，那么就可以否定其患有心梗，但心脏血管狭窄的可能性在90%-95%，依旧需要引起重视。

专家提醒：心梗的确诊是一个漫长而严谨的过程，需要患者引起重视，并积极配合检查。

黄金救治时间在病发后120分钟以内

对于心梗患者，时间就是生

命，每一分钟的代价都是心肌坏死和生命的流逝。如果自己或身边的人发生心梗该怎么做？

患者要学会自救，发生心梗后要立即“躺平”，即平卧休息，让心脏得到充分休息，尽量减少耗氧。患者不能到处走动、过于激动，甚至有部分患者会自己走到医院，这些都是不可取的。最重要的一点是在最短的时间内拨打120求救。

张昱阳说，可以把心梗看作心肌的冬眠或顿息，这种缺血、缺氧持续120分钟后，心肌会逐渐坏死，因此，心梗的黄金救治时间在病发后120分钟以内，救命如同救火，一刻都耽误不得。

“战线前移”一直是张昱阳提倡的心梗救治方案，“希望在急救医生到达患者身边的那一刻，立即做心电图，展开溶栓、介入治疗等急救，这个过程中也可以与医院视频连线指导救治。”他说，救治的战线前移，患者就多一分生的希望。

时令健康

天气多变，胃肠疾病来势汹汹 养胃还需好好吃

■淑燕

新一轮“满30减15”的气温折扣已经到账了，有网友发出灵魂拷问：在入夏之前，我们还要经历几个夏与冬？

乍暖还寒时节，肠胃功能差的人苦不堪言：胃痛、不消化、胀气、呕吐、拉肚子等小毛病挨个来报到，尤其是上班一族，工作压力大，饮食作息不规律，更是饱受肠胃问题之苦：比如常见的胃肠型感冒、急性肠胃炎和消化不良等。绿城医院消化内科陈军贤主任指出，近期这三种肠胃问题高发，堪称是春季肠胃健康的“三道关”。

消化不良：当油脂摄入过多，胃肠道消化功能不堪重负，就会出现腹痛、腹胀、嗳气、食欲不振、腹泻等症状。通常情况下，清淡饮食、节制有度可以起到改善消化不良的效果，不需要刻意使用药物。

胃肠感冒：气温冷热变化频繁，非常容易引发感冒，其中有一种胃肠型感冒，可能出现发热、恶心、呕吐和腹泻等不同于普通感冒的症状。胃肠型感冒主要是受到外部刺激而引起，春季的早晚温差比较大，肠胃一旦受凉，就容易出现功能紊乱。此外，春季天气多变，冷热交替，如果过量食用生性的野菜瓜果，肠胃受到寒凉刺激，难免会发作胃肠型感冒。

急性肠胃炎：春季气温回

升，病菌开始活跃，容易导致食物霉变或腐败，如果吃了不干净的食物，或者饮食过于生冷辛辣刺激，就容易发生急性肠胃炎。急性肠胃炎的症状与胃肠型感冒相似，可能出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等，有些患者也可能出现发热和头晕，严重时可能出现食物中毒。

急性肠胃炎发作，能吃什么？各种粥绝对是最优选择。比如：小米粥、黑米粥、山药粥、南瓜粥等。因为急性肠胃炎患者本来就肠胃功能十分薄弱，不适合食用难消化的物质，以免加重肠胃负担，而使病情不易恢复。稀粥类属于流质食物，是很容易消化的。

急性肠胃炎患者由于恶心呕吐、腹痛腹泻等症状导致身体流失了不少水分、盐分和营养，清淡但有味的菜汤可以适当给患者进行补充营养，避免脱水或是缺少盐分后感到乏力。比如说菠菜汤、莲藕汤、蛋花汤等，都是很不错的选择。

相对于米饭来说，面食更适合肠胃不好的人。一是因为面食比较容易消化，这样胃酸就分泌得少，肠胃负担较轻。二是因为面条里面含有少量碱，可以中和过多分泌的胃酸。

肠胃在春天里闹的“小脾气”，非常恼人，虽然不严重但“存在感”极强。因此需要我们平日里做好预防的准备，在感到不适时正确地应对，在多变的春天细心呵护娇嫩的肠胃。

游泳竟能“治”病

■记者程雪 通讯员金丽娜

期爬山、剧烈球类等运动项目对关节无益处。

但游泳这项运动，就对关节特别是下肢关节损伤很少。

膝盖有关节炎、滑膜炎的患者可以尝试自由泳，可缓解甚至治疗此类疾病。因为自由泳游泳时，双腿不再是屈膝伸蹬夹水，而是有节奏地双腿绷直拍水。拍水主要发力靠大腿，大腿发力时主要靠股四头肌，股四头肌位于大腿前面，是人体最大、最有利的肌肉之一。

“我们都叫颈椎病患者要多抬头。”说起多抬头，浙江大学医学院附属第一医院骨科主任医师金永明力荐游泳运动，“蛙泳特别适合颈椎病患者，能缓解颈椎病。”

会游泳的人都知道蛙泳是模仿青蛙游泳动作，因为蛙泳的换气动作始终处于低仰，正是颈椎病患者功能锻炼的要求，并且游泳时可全面活动颈椎关节，有效促进颈周劳损肌肉和韧带的修复。

但如果特别严重的颈椎病，比如压迫到神经的颈椎病，蛙泳治不了“本”，金永明建议该类人群到正规医院进行治疗。

健身、户外运动现在成了人们追捧的健康生活方式。热爱运动是好事，但很多人过度运动或者运动不当，首当其冲受伤的就是膝盖。

“很多人年纪轻轻，膝盖就不好。”浙大一院骨科副主任医师蔡友治说，远距离跑步、长

时间游泳万般好，但专家还是劝这类人不要游泳：游泳对急性期腰肌劳损的人来说不合适，蛙泳、自由泳、蝶泳等都需要用到腰部发力。

疫情防控

柯桥疫情防控“利器” 为基层防疫人员减负

■钟伟

日前，绍兴市柯桥区上线浙江省首个“全国疫情防控检索服务平台”，该平台融合了大数据、智能识别、云计算等技术，有效减轻了基层工作人员的劳动强度，成为疫情防控的“利器”。

当前，各地根据疫情传播风险的大小，划定了封控区、管控区和防范区，并实施分区分级差异化防控，给基层疫情防控人员带来较大工作量。如何让疫情监测预警更加科学精准，防控指挥更科学高效，柯桥区成功开发“全国疫情防控检索服务平台”，建立起集信息采集、维护、处理、决策、指挥、调度为一体的资源共享平台，符合实战的疫情防控管理平台。

该平台通过一体化智能化公共数据平台，衔接上级精密智控平台“三区管理”模块，使

全国范围内“三区”图斑实时动态呈现在地图上。为科学做好疫情态势研判、精密智控提供了有力的数据支撑。

“平均每天要排查100多条流调信息，有外地来柯桥的，也有居民来电咨询的……为了确保驻留地址是否在‘三区’范围内，需要反复比对‘三区’划定情况，既费时又费力，还不能保证准确性。”柯桥街道红建社区工作人员夏艳青说，有了这个数字化工具，就马上能看到流调人员驻留地址是否在“三区”范围内，具体属于哪个区的范围，能立即配合上级防控要求操作。

“疫情防控，刻不容缓。我们仅用一周时间就推出了测试版，并于3月底试运行，目前已在全区16个镇街推广使用。”据柯桥区大数据中心副主任翁杰介绍说。

健康常识

“烂嘴角”到底是个什么病？

■邵医

每次一到换季时节，就有人需要面对“烂嘴角”的状况，不仅影响颜值，吃饭、说话的时候，只要表情管理一失控，那种撕扯的疼痛感，简直让人怀疑人生。

口角炎，是上下唇两侧联合处口角区各种炎症总称，也就是我们所说的“烂嘴角”，可见于各个年龄段的人群，儿童和老年人多发。口角炎的初期表现为口角上发红、发痒，接着上皮脱落，形成糜烂、浸渍或裂痕，张嘴时因拉裂而易出血，吃饭说话等都会受到影响。患者需要注意的是，口角炎并不是人们俗称的“上火”。营养不良、细菌感染、真菌感染、病毒感染、不良生活习惯等都是导致口角炎的“元凶”。

经常有好心的阿姨会提醒你，得了口角炎，抹一抹红霉素就好，涂抹红霉素，到底管用不管用，我们先来分清是什么原因导致的口角炎。从上面所说的这些因素和分类可以看出，只有细菌感染导致的口角炎使用红霉素才对症，所以并不是得了口角炎就一定要用红霉素。

对于细菌性感染，治疗应在局部清洗干净后，用抗生素（如红霉素软膏）涂抹，同时可口服广谱抗生素。对于真菌性感染，治疗应局部用制霉菌素液清洗、擦干，然后局部涂制霉菌素、克霉唑、咪康唑等。对于病毒性感染，可使用阿昔洛韦。

还要克服不良习惯，避免舔嘴角、撕嘴角干皮等坏习惯。可选择含有维生素E、凡士林等保湿修复作用的唇膏，避免选择含有香精、色素、防腐剂的唇膏，特别是在气候干燥的季节和环境下，适当涂抹，保持唇部湿润。



“在水里手抽筋了这样做，请跟我学！”日前，衢州市菁才中学举行“珍爱生命，预防溺水”专题教育启动仪式。该市衢江区红十字应急救援队，应邀给近670名初中一、二年级的师生，上了一堂生动、互动的防溺水公开课。

通讯员胡江丰 摄

科学防疫

核酸检测后，一定要做好这件事

■小婷

核酸检测可以尽早发现感染者，是疫情防控的重要手段。不少小伙伴就表示疑惑：做完核酸检测后口罩要丢掉吗？怎么扔？扔哪里？

去核酸检测前，建议准备备用口罩。核酸检测排队时一定要正确佩戴口罩，采样时，当工作人员做好手卫生拿出采样棉签准备采样时，你才可以取下口罩，双手拉住口罩耳带不放，采样结束后立即戴好口罩并离开。当发现口罩被污染时，建议

立即更换上备用口罩，换下的口罩扔进采样点设置的“废弃口罩专用桶”。

如果没有带备用口罩，回家后摘下的口罩建议不要二次使用，需密封或者消毒后丢到小区设置的“废弃口罩专用桶”或者放入塑料袋密封后丢弃至其他垃圾收集容器内。

用过的口罩不能随便丢！按照国务院应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控机制（疫情防控组）印发的《预防新型冠状病毒感染的肺炎口罩使用指南》，使用后口罩的处理原则分为两类：

健康人群使用后的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理；疑似病例或确诊患者佩戴的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理。

疫情防控期间，很多小区、单位都设置了废弃口罩回收箱，对于普通市民，可以将使用过的口罩直接丢入其他垃圾收集容器内。

对于存在发热、咳嗽、咳痰、打喷嚏，或者接触过这类人群的市民，应先在口罩上喷洒酒精或者消毒液消杀封袋后，再丢弃至其他垃圾收集容器内。

健康提醒

51岁奶奶总想扔了孙子

原来是更年期综合征在作祟

■周洁

都说隔辈亲，对于孙子孙女，老人是捧在手心怕碎了，含在嘴里怕化了。但杭州市妇产科医院院长、全国知名妇内分泌专家张治芬，前不久却接诊了个特殊的阿姨，不止跟孙子“不和”，甚至还产生了些极端想法……

“孙子一哭，我就想扔了他”

51岁的杨阿姨（化名）退休在家带孙子，空闲时间跟邻居一起散步聊天，生活本过得挺充实。但从半年前开始，她常莫名其妙感到心慌、烦躁、潮热出汗。孙子一哭，还会冒出想扔了他的念头！难道这是中邪了？

午夜梦回时，总惊出一身冷

汗。“孩子你们自己带回去，我可不敢再带了，万一出点事承担不起责任啊！”杨阿姨跟儿子说道。但儿子和儿媳忙于工作，分身乏术。因为带孩子的事情，原本和她的家庭经常发生“世纪大战”。

就这么浑浑噩噩地过了半年，杨阿姨突然想起来自己月经好久没来了，于是找到该院张治芬院长门诊处，经过病史询问、化验及辅助检查，张院长诊断杨女士为更年期综合征。原来，困扰杨阿姨半年的“中邪”现象，都是更年期综合征的临床表现。张治芬院长给予她绝经激素治疗，一周后，杨阿姨的潮热出汗症状明显改善。药服一个月后，杨阿姨再次来到张治芬院长门诊表示感谢，她高兴地说：“我现在感觉心

情平缓多了，孙子哭也有耐心去哄，跟子女也不吵架了！”

怎样才算进入更年期？

更年期是比较通俗的叫法，医学上称之为围绝经期，是指女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退，直至完全消失的一个过渡时期。一般指从出现绝经过渡期的一系列症状开始，到最后一次月经的后一年。

处在更年期的女性，卵巢功能开始衰退，体内雌激素也随之开始波动下降。当卵巢功能完全丧失，雌激素降低到一定水平，就会出现绝经。

主要不适症状如下：绝经期，月经紊乱、子宫内膜癌风险增加；可能会开始出现潮热、动不动就大汗淋漓、失眠、乏力等症

状。绝经后期，由于雌激素的缺乏，女性会出现各种各样的严重影响健康的问题，如：骨质疏松、泌尿生殖道萎缩、心血管病变、皮肤皱纹、器官脱落等。

度过更年期靠硬扛？

通过合理的治疗，不仅能够缓解更年期一时的症状，还能让以后几十年少病少灾。绝经激素治疗（MHT），是针对更年期症状最有效的治疗方法。

很多女性“闻激素色变”，怕胖、怕丑。其实更年期女性缺乏的是雌激素，雌激素可以使女性皮肤细腻、曲线变美。适当的补充反而可以改善脂代谢紊乱，降低低密度脂蛋白水平，增加高密度脂蛋白含量和抗氧化作用，发

挥心血管保护，减少血脂在周围组织的积累，如腹部脂肪的堆积。

豆浆属于大豆制品，含有少量的大豆异黄酮。大豆异黄酮与人雌激素结构相近，有轻微的雌激素作用，属于植物性的雌激素。但是食物并不等于药物，不能夸大食物的药用功效，食物永远不能代替药物，不能通过多喝豆浆补充雌激素。不但不能补充，过多地喝豆浆会加重胃肠的负担。豆浆中的植物蛋白摄入过多，还会影响肾脏的功能。

有些人会吃一些补充雌激素的药物，医生提醒，每个人的情况有所不同，一定要在医生的指导下使用雌激素，医生会根据每个女性的个体特征，选择最适合的制剂、剂量。