

养成良好生活习惯 不做伤“心”事

重视冠心病三级预防有助于远离心梗



主持人
孙晓菊

本月29日是世界心脏日。近年来,整个社会对心脏疾病关注度、关注度大大提高,加之我市慢性病管理水平提升和各级胸痛中心建设的顺利推进,急性心肌梗死作为心血管病最凶险的情况,在我市已经出现死亡率下降趋势。统计显示与2012年相比,2021年我市户籍居民急性心梗死亡率下降69.11%。统计还显示,我市急性心梗以院前死亡为主,约占79%,也就是说近八成急性心梗死亡病人没到院就去世。这说明市民健康科普教育、急救知识普及仍任重道远。

市第三中心医院心脏中心作为心血管疾病的综合诊疗中心,心脏内、外科医生和体外重症生命支持团队在安全开展各种心血管疾病的药物、介入和手术治疗的同时,还定期到社区义诊、做健康宣教,对提高公众心脏疾病防治意识、预防冠心病不良后果起到了很好效果。该院心脏中心罗志强主任医师近日在河东区大王庄社区义诊时建议,冠心病患者及其高危人群要重视冠心病三级预防,降低急性心梗发生几率,同时强调支架和搭桥作为恢复心肌供血的不同治疗技术,只是暂时解决了血管再疏通问题,建立良好生活方式才是冠心病患者减少发作、提高生活安全性和生命质量的前提。

连续工作30小时胸痛难忍 年轻人健康透支突发心梗

30岁的小杨是一名程序员,久坐、熬夜、点外卖是生活工作的常态。一周前,他连续工作30多个小时后,和同事一起出去喝酒,夜里回家突然感到胸痛难忍,因为担心是心脏病发作便独自赶到市第三中心医院急诊。心电图显示前壁ST段抬高,确诊急性心梗,小杨马上被推进该院心脏中心导管室,冠脉造影检查发现心脏左前降支严重狭窄,医生为小杨做了心脏支架介入治疗,堵塞的血管当即被疏通,很快小杨就康复出院。

罗志强说,每年临床上都会遇到不少小杨这样三四十岁的年轻心梗病人。一方面,现在很多年轻人长期生活方式不健康,经常熬夜,睡眠长期低于每天6小时;饮食以外卖为主,高油高脂高盐食物摄入过多,蔬菜水果摄入过少;久坐少动,日常基本不运动,体重超标,这些都使他们早早患上高血脂、高血压、高血糖,却因不重视体检并不自知。而“三高”正是冠心病、急性心梗发生的高危因素。“三高”引发的中青年心梗以男性患者居多,通常在疲劳、饮酒、情绪波动后容易发病,且发病急、病情重、死亡率也较高。另一方面,有些中青年平时身体健康,但工作生活压力大,



罗志强在病房。 摄影 王倩

精神长期紧张,过度劳累或心理情绪变化较大时就容易出现冠脉应激反应,发生冠脉痉挛或血管水肿,导致血管闭塞发生心梗。

罗志强说,冠心病重在预防,中青年人是冠心病一级预防的重要人群。一级预防是指在健康人群或冠心病高危人群中,进行合理饮食、适当运动、戒烟限酒等生活方式指导,避免冠心病的发生。肥胖、有家族史、绝经期女性、高血脂症、高血压、糖尿病等疾病患者和日常工作压力大、有熬夜吸烟酗酒等不良生活习惯的人都属于冠心病高危人群,这些人不仅要服用药物控制基础疾病,更要建立健康的生活方式。

吸烟20多年心血管堵塞 三次介入治疗后终于“不抽了”

62岁的刘大娘患冠心病多年,最近心绞痛犯得越来越勤,不得不来到市第三中心医院心脏中心。做完冠脉造影后医生发现老人心脏三支重要血管均有严重堵塞。这种病变的患者介入支架治疗,术中发生危险或术后短时间内再堵塞的可能性非常大,冠脉搭桥手术是恢复老人心肌血液供应的最佳选择。进一步检查又发现老人是稀有的“熊猫血”,没有血液储备,短时间无法实施手术。但老人心绞痛频发,经反复讨论,医生不得不先对堵塞最严重的血管进行介入支架治疗以缓解症状,一个月后又对另一支堵塞的血管进行了支架治疗。老人吸烟20多年,两次支架治疗都没有让她放弃吸烟,没想到第二次治疗一个月后,她再次心绞痛复发。造影检查发现之前堵塞相对较轻的第三支血管快速进展已经接近完全堵塞。第三次介入治疗后,老人终于表态“不抽了”。

罗志强说,吸烟对血管内皮系统危害巨大,动脉硬化和血栓形成的风险增加,是冠心病发生发展的独立危险因素。吸烟者手术肺部并发症的发生几率也比不吸烟的人高,因此冠心病患者无论做不做手术都一定要戒烟,且不要认为做了手术就万事大吉了,服药和改变生活方式一个都不能少,否则极有可能心绞痛复发甚至发生急性心梗并危及生命。

罗志强还提醒冠心病患者,一旦确诊就要进入冠心病二级预防,采取多种措施减少心绞痛、预防心梗等不良事件的发生。目前国际上推荐冠心病二级预防实行ABCDE原则,A:应用阿司匹林等药物进行抗血小板治疗;B:应用β受体阻滞剂,将血压控制在130/80mmHg以下;C:戒烟和控制血脂,将低密度脂蛋白控制在1.8mmol/L以下;D:控制糖尿病,均衡饮食,减少高热量、高脂肪的食物摄入;E:科学运动并掌握冠心病防治常规知识和用药常识。

五年每天一大瓶可乐当水喝 急性心梗险丧命心脏搭桥获救

56岁的王先生最近在市第三中心医院心脏中心做了心脏搭桥手术,看着胸前长长的手术切口,他决心戒可乐。原来,王先生在此之前至少五年内每天喝一大瓶可乐代替喝水。最近,他因突发严重心前区疼痛被120送往第三中心医院胸痛中心,紧急冠脉造影检查显示,王先生心脏的左前降支、回旋支、右冠状动脉三支主要血管全部严重狭窄或堵塞,已经不适合介入治疗,只能通过心脏搭桥手术挽救生命。这次住院,王先生不仅确诊了冠心病,还确诊了高血压、糖尿病,看到如此严重的后果,王先生下定决心戒可乐,改变生活方式。

罗志强说,不健康的生活方式是导致急性心梗的“祸根”。可乐等碳酸饮料含糖量较高,长期大量饮用不仅会导致肥胖,还使人体处于高糖状态,心脏负荷加大,从而引发冠心病。今后,王先生必须戒掉可乐,通过改善生活方式并配合用药,才能预防冠脉血管再次堵塞,这就是冠心病的三级预防。

冠心病三级预防是指已发生急性心梗的冠心病患者获救后预防心梗复发及其他并发症。患者要建立良好生活习惯,戒烟限酒、低盐低糖低油饮食、适当运动。在此基础上,需要继续服用抗血小板药物等,并积极控制和定期检查血压、血糖、血脂等指标,还应随身携带硝酸甘油等救命药。此外,遇事不急不躁、劳逸适度也至关重要。

他还表示,急性心梗从发病到冠脉疏通有120分钟的黄金救治窗口期,这就需要冠心病患者及其家属主动学习、了解相关症状,为生命赢得时间。急性心梗发生时,常以胸骨为主线,多表现为胸骨中下1/3或心前区“压榨样”或“紧缩样”疼痛,可放射到左肩、左臂、左手内侧,少数可表现为牙痛、下颌痛、咽堵塞,甚至上腹痛,休息不能缓解。出现这些症状应立即停止正在进行的活动,平卧休息,血压不低可舌下含服硝酸甘油,同时拨打120急救电话。

中秋节国庆节假期就诊指南

为确保市民节日就医需求,中秋节、国庆节假期全市各大医院均24小时开设急诊。此外,部分医院节日门诊时间安排如下:

医大总医院 29日至10月3日全天有普通门诊,4日至6日恢复正常门诊。

医大二院 10月1日至3日门诊停诊,9月29日、30日以及10月4日至6日正常门诊。

中医一附院 29日两院区上午半天门诊。30日、10月2日至6日两院区全天门诊。10月1日,南院区全天门诊,北院区上午半天门诊。

市第一中心医院 29日全天、30日上午门诊正常门诊,30日下午和10月1日门诊停诊,10月2日至6日门诊正常门诊。

市第三中心医院 29日至10月6日门诊照常门诊。门诊医生排班有所调整,具体出诊医生可在医院微信公众号的“预约挂号”中查看并预约,也可拨打门诊办公室电话022-84112106咨询。

市人民医院 29日上午半天门诊,4日至6日全天门诊,10月1日至3日上午半天门诊,4日至6日全天门诊。

市环湖医院 29日、10月1日至4日、6日普通门诊上午半天开放,9月30日、10月5日普通门诊全天开放。科室及医师出诊详情可拨打24小时服务热线4008027885。

市肿瘤医院 29日、10月1日、3日门诊停诊,30日、10月2日、4日上午半天门诊,分别由周六、周一和周二上午出诊医师应诊,5日起恢复正常门诊。滨海医院9月29日至10月4日门诊停诊,5日起恢复正常门诊。

市口腔医院 29日上午、10月1日至3日全天和平本部正常应诊,应诊科室为儿童口腔科、牙体牙髓病科、牙周病科、口腔外科门诊、口腔综合便民门诊、口腔黏膜病科。9月30日、10月4日至6日,除心电图监护门诊及住院相关科室门诊外,和平本部、第一门诊部(河西)、第二门诊部(南开)均正常应诊。

市胸科医院 29日至10月6日上午半天门诊,其间心内科、呼吸科、胸外科安排部分主任应诊,心内科取药门诊照常。29日和10月1日、3日、5日安排内分泌科普诊。节日期间暂停门诊电话预约服务,可通过津医保App、健康天津App、胸科医院公众号等途径预约就诊。

另外,泰达心血管病医院国庆节假期门诊有值班医生应诊;市中研附院假期门诊全天应诊;市眼科医院视光中心及各连锁分中心正常营业。

中医一附院药学门诊开诊

天津中医一附院药学门诊25日开诊,该门诊由经验丰富的药师出诊,为诊断明确、对用药有疑问的患者提供用药评估、用药咨询、用药教育、用药方案调整建议、随访及用药指导等一系列专业药学服务,提升患者用药依从性,保障药物治疗安全。 通讯员 东梅 苏玉珂

安利低碳嘉年华开启津城“低碳之旅”

低碳生活就在每个人身边

9月22日,安利天津体验馆内外,拉开“低碳嘉年华”序幕,让低碳风尚席卷津门。“我的零碳生活——安利低碳嘉年华天津站”活动得到天津生态环境综合保障中心的大力支持,由河东区生态环境局、唐家口街道办事处及安利天津分公司主办,天津市富都房地产开发有限公司协办,天津市生态环境局徐志勇书记为环保志愿服务队颁发证书,分别是安利环保志愿服务队、河东区生态文明教育志愿服务队、河东区生态环境志愿服务队、河东区卫生环保志愿服务队、天津音乐学院生态环保志愿服务队。

小手牵大手,家庭齐上阵。9款花样翻新、趣味十足的互动游戏涵盖“衣食住行”1天中21个低碳生活场景,从绿色出行、光盘行动、变废为宝、垃圾分类等日常生活中的21个低碳行为,等您来“碳”营!

低碳嘉年华 “安利”你一份低碳生活指南

每个人日常生活中的能源使用、出行方式、饮食习惯等等,都与碳排放息息相关。

联合国环境署《2020排放差距报告》显示:当前家庭消费温室气体排放量,约占全球排放总量的2/3;政府间气候变化专门委员会(IPCC)《气候变化2022:减缓气候变化》表示:公众改变日常生活方式,到2050年可使温室气体排放量减少40%-70%。

我国要如期实现2030年碳达峰、2060年碳中和目标,既需要能源结构和生产方式转型,也需要社会公众实现向低碳生活方式转变,树立绿色低碳可持续发展的消费理念,践行简约、适度、健康、负责任的生活方式,有效降碳减排,助力双碳目标实现。

作为一家具有环保基因的企业,安利始终将可持续发展理念贯穿到企业运营的每一环节,不仅努力减少自身碳足迹,还通过形式多样的公益活动,推动低碳生活方式普及。“安利低碳嘉年华”紧扣社会关注的“低碳减排”主题,今年内将陆续在北京、武汉、天津、重庆、昆明等十城市开展,“安利”给公众一份低碳生活指南,带动更多个人和家庭树立低碳意识,力行低碳生活。 活动主办方安利天津城市群盛水



青总监介绍,“安利低碳嘉年华”呈现两大特点:首先,通过游戏互动方式,设计1天中21个低碳生活场景,涵盖“衣食住行”,包括家庭、社区、办公场所等各种城市环境,参与者可亲身感受和体验绿色低碳生活;其次,还利用网络科技手段,推出个人碳账本微信小程序,帮助参与者对日常生活中的低碳行为做到轻量化记录和可视化,并根据个人的碳足迹获得个性化减碳建议,通过21天的坚持打卡和持续改善,最终养成低碳生活好习惯。

促进人与自然和谐共生 安利承诺2038年实现企业碳中和

进入中国市场28年来,安利始终致力推动低碳减排,深耕植物营养的纽崔莱产品,从种子到成品,从农场、工厂到家庭,打造绿色可持续发展的现代化产业体系;探索智慧有机农业,保护自然环境,维护生态健康;优化生产流程,践行用地集约化、原料无害化、生产洁净化、废物资源化、能源低碳化,物流端逐步实现包装轻量化,使用氢能卡车实现部分供应链运输的零碳排放。

今年5月,安利发布2022可持续发展报告,宣布安利纽崔莱8款蛋白粉产品实现全链碳中和,获中国首款零碳蛋白粉产品认证;同时公布碳中和路线图,承诺将于2038年实现企业碳中和。

安利将按照碳中和路线图,逐步减少和抵消自身的温室气体排放,降低环境风险和资源消耗,提升低碳产品的市场竞争力;同时,安利还将将产业伙伴纳入减碳路径,推动保健品行业打造健康、绿色、低碳的现代化产业体系;通过即将在全国推广举办的“安利低碳嘉年华”活动,鼓励广大营销人员带动更广泛的消费群体,一道践行绿色消费和低碳生活,共同贡献整个社会的可持续发展。

安利的企业愿景,是帮助人们过上更健康、更美好的生活,企业长期投入低碳环保公益活动:长达21年支持中国南北极科考、保护极地环境,在全国植树100万棵“安利林”,清扫珠峰登山垃圾,“环保嘉年华”互动教育主题乐园曾吸引超过百万个家庭参与。安利还赋能广大营销人员运营内容丰富的大健康社群,在推广健康生活方式的同时,积极参与社区和城市的环保公益活动与低碳生活实践,推动身体健康、心理健康、良好关系、绿色和谐与活力生活的全面发展,助力公众享受丰富多彩的美好生活。

分类信息

敬告读者:

本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 23602233
办公地址:天津市和平区卫津路143号



遗失·公告

▲天津瑞利达轻钢结构建筑工程有限公司遗失营业执照正本、副本,及公章一枚,注册号:1202231004710,特此声明作废。

▲天津市金艾工程检测有限责任公司产权登记表(编号:120000213041201153)不慎遗失,声明此表作废。

▲天津海景实业有限公司不慎将天津湾D地块(津都湾广场)2号楼《建筑工程施工许可证》原件丢失,证书编号:1201032016011102170,特此声明作废。

▲天津市南开区建盈电子产品经营中心遗失财务章、法人章(张建伟)各一枚,需要更换新的,且旧章作废停止使用,特此声明作废。

▲单婉明,身份证号:120103197104232126,遗失南开区晋宁里10-4-503企业产房本,特此声明。

▲聂国玲,身份证号:120106196809304526,遗失《天津市符合公共租赁住房承租条件通知单》一份,证明编号:22230660600778,发证日期2023-07-10,特此声明。

▲买受人胡爱欣,身份证号120104195512022125,不慎遗失天津市北辰区双青逸园13号楼1门1403室房屋的公租房(安置类)使用和购置意向协议书,特此声明作废。

▲王永安,身份证号:120225196303130279,遗失中华人民共和国残疾人证,编号:津军A006981,特此声明。

▲韩靖遗失中华人民共和国行政执法证,证号为02000014085,执法单位为天津市规划和自然资源局(天津市海洋局),执法区域为天津市,声明遗失。

告知书

天津车务段杨柳青站孙红丽(1973年10月1日出生),于2023年10月年满50岁,已达法定退休年龄,请见告告知后,15个工作日内到中国铁路北京局集团有限公司天津车务段办理退休相关手续。

中国铁路北京局集团有限公司
天津车务段
2023年9月15日

声明

天津仁鑫合新能源科技有限公司,原名天津宝钢新能源科技有限公司。现就曾用名期间侵害宝山钢铁股份有限公司的不正当竞争的行为,特此消除影响,赔礼道歉。

注销公告

天津瑞利达轻钢结构建筑工程有限公司申请注销,注册号:1202231004710,敬告债权债务自公告之日起45天内到本单位办理清算事宜,特此公告。

指定承租人公告

本人陶学勤身份证号码:120103193812111124,同意死亡后,将坐落于河西区黑牛城道育文里20门211住宅房屋指定过户给卢怡身份证号码:120103196711281128。

公告

战美娜女士: 您系天津市发利汽车压铸件有限公司职工,现公司改制完毕,请速来公司办理解除劳动合同手续,如未及时处理,由此造成的全部责任和损失由您自行承担。 联系人:李先生 联系电话:26613591

注销公告

天津华雍科技有限公司申请注销,注册号120222000403720,敬请债权、债务人自公告之日起45日内与本公司联系办理清算事宜,特此公告,公告期为2023年9月23日至2023年11月6日。

注销公告

中交北方实业有限公司申请注销,统一社会信用代码:911201163005788676,敬告债权人、债务人自公告之日起45日内与本公司联系办理清算或担保事宜,特此公告。

指定承租人刊登公告

本人王庆荣,身份证号码120103195807040017,同意死亡后,将坐落于河西区安德里31门506房屋指定过户给王超,身份证号码:120103198502240310。

指定承租人刊登公告

本人王庆荣,身份证号码120103195807040017,同意死亡后,将坐落于河西区安德里31门509房屋指定过户给王超,身份证号码:120103198502240310。

公告

刘若民的妻子丁琪瑛已死亡,现刘若民申请办理继承公证。现寻找并公告通知丁琪瑛之胞姐丁少云的法定继承人,请于见报后一个月内向天津市滨海公证处书面提出意见。

公告人:刘若民
2023年9月21日

指定承租人刊登公告

本人陈曦,身份证号码:120103195109072927,同意死亡后,将坐落于天津市河西区宾馆西路宾西楼10门109-113(房屋编号:030000210134140)住宅房屋指定过户给女儿李洁承租,身份证号码:120103197905152927。

吸收合并公告

甲方天津市长庆电子科技有限公司(统一社会信用代码:91120116735479251P),注册资本壹佰万元整。乙方天津开发区中自长庆科技有限公司(统一社会信用代码:91120116239696476K)注册资本伍拾贰万元整。经甲乙双方协定,甲方吸收合并乙方,吸收合并完成后甲方存续,注册资本为壹佰伍拾贰万元整,乙方注销。吸收合并完成后合并各方的债权债务由甲方承接。请各债权债务自公告之日起45日内到天津开发区中自长庆科技有限公司办理相关手续。特此公告。