

健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

每年9月29日是世界心脏日，今年全球主题中文译为“律动不息”。该主题由世界心脏联盟发起，“看见信号”“保护心脏”“呼吁行动”是主题的三大核心主旨，意在提醒公众，心血管疾病症状隐匿，胸闷、乏力、气短等易被忽视，并容易被误认为是疲劳，导致一些患者错过最佳干预时机，呼吁公众关注心脏健康，及时识别心脏病的早期预警信号，并积极采取健康的生活方式保护心脏。

新近发布的《天津市居民健康状况报告（2025年度）》显示，心脏病在我市户籍人口前六位死亡原因中居首位，占总死亡人数的27.51%。市胸科医院心内科张迎怡主任医师表示，近年来，社会对心脏疾病认知度、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顺利推进，作为心血管疾病最凶险的情况，我市急性心肌梗死死亡率已经出现下降趋势。目前急性心肌梗死死亡患者中，50%以上在医院外猝死，这说明人们需要更多地关注学习急性心肌梗死的发病和急救常识。

她提醒市民，突然发生心前区疼痛并持续20分钟以上，休息或舌下含服硝酸甘油不能缓解，一定要警惕急性心肌梗死。“时间就是心肌”，牢记两个“120”可以为生命赢得时间：一是心肌梗死黄金救治时间窗一般为发病后120分钟内，二是一旦怀疑心肌梗死，立即拨打120。

看见信号：
呼吁公众主动了解心血管疾病的隐匿信号
勿将身体不适简单归于疲劳

“看见信号”是今年世界心脏日全球主题的核心主旨之一，世界心脏联盟呼吁公众主动了解心血管疾病的隐匿信号并及时就医，不要将身体的不适简单归因于疲劳。

张迎怡说，冠状动脉是给心脏供血的主要血管，如果冠状动脉发生痉挛、器质性狭窄或堵塞，就会引起心肌缺血甚至坏死，称之为“冠心病”。临床上病人可以出现心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、心律失常和猝死等表现。当冠状动脉管径堵塞70%以上时，心肌就会发生缺血、缺氧，表现为胸痛、胸闷、憋气、心前区不适等症状，称为“心绞痛”，通常发生在用力、活动或者情绪激动的时候，休息或舌下含服硝酸甘油可以缓解，严重时甚至在休息状态下甚至睡眠时也会发作。当堵塞血管的斑块发生破裂，引起急性血栓，造成冠状动脉的急性闭塞，称为“急性心肌梗

胸痛持续20分钟不缓解 警惕急性心梗

牢记两个“120”为生命赢得时间



市胸科医院的专家给天津市第一中学的高一学生开展心肺复苏培训。

通讯员 许正旭 摄

死”，更严重的就会发生心源性猝死。

出现以下症状，特别是在过度疲劳、情绪激动、突然用力（便秘）、饱餐（饮酒）后以及睡眠差或持续紧张工作后，要高度警惕急性心肌梗死：心前区持续疼痛20分钟以上，舌下含服硝酸甘油无效；疼痛放射至背部、左肩、上肢或咽喉部；伴有大汗或濒死感、胸闷、憋气。另外，与劳累有关的肚脐以上和口腔以下的部位疼痛，如在劳累或情绪激动时出现上腹痛、牙痛、下颌痛、左肩臂痛、后背痛等，也要警惕心梗来袭。心源性猝死虽然发生突然，但也并不等于来临前没有任何征兆，以下预警信号务必警惕：活动后突然出现胸闷，休息一段时间可缓解；心跳过缓、不明原因疲惫、晕厥、眼前发黑、肢体麻木等。

张迎怡还表示，急性心肌梗死从发病到冠脉疏通有120分钟的黄金救治窗，心肌缺血超过这一时间，心肌细胞将发生永久性坏死，因此身边有人出现以上症状，要立即停止正在进行的活动，舌下含服硝酸甘油，同时拨打120急救电话。硝酸甘油每5分钟可重复使用1片。血压不能测出或动脉无搏动时禁用硝酸甘油。若含服硝酸甘油3片仍无效，则停止服用。另外，发生心源性猝死后4分钟是急救黄金时间，第一目击者应先拨打120急救电话，后立即为患者实施心肺复苏直至急救人员到来，胸部按压时记住“稳、快、深”。在工作单位、公共场所等配备自动体外除颤仪（AED）的区域，应呼喊身边人找来AED及时除颤。AED操作简单，只要“听它说，跟它做”，按照语音提示和

屏幕显示来做即可。

保护心脏：
鼓励公众通过增加运动、改善饮食等微小改变
保持心脏健康律动

“保护心脏”是今年世界心脏日全球主题的另一核心主旨，世界心脏联盟鼓励公众通过增加运动、改善饮食等微小改变，保持心脏健康律动。张迎怡解释说，如果把心脏比作一片“土壤”，冠状动脉等心血管就是灌溉土壤的“河道”，“河道”被堵，“土壤”就得不到灌溉而失去生命力，因此保护心脏要从预防心血管疾病开始。

对于普通人群，重点在于未病先防，主要通过健康的饮食结构和生活方式来预防心血管疾病，避免冠心病、急性心肌梗死的发生。

在饮食方面，防治心血管疾病要注意以下饮食原则：控制胆固醇、脂肪的摄入量，合理供给蛋白质，摄入必需的微量元素，充足饮水，限制盐、糖、油摄入，摄入足够的维生素，注意增加含纤维素多的食物。

在生活方式方面，心血管疾病的防治需要适量运动。每周保持150分钟有氧运动；戒烟限酒；控制体重；充足睡眠，避免长期熬夜行为；定期体检，了解并做到血压、血糖、血脂、尿酸达标。

此外，在心血管疾病防治中，社会心理因素日益受到重视。接受心理咨询和辅导，学会调整情绪，积极应对来自社会、家庭、学习和工作中的各种问题，远离长期焦虑、抑郁情绪，可以有效预防心血管疾病。

冠心病等心血管疾病人群则要采取措施防止心肌梗死、心衰、心律失常、猝死等发生。目前国际上推荐冠心病患者实施ABCDE原则进行预防，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：在科学指导下进行循序渐进的运动，同时通过教育患者使其学习掌握冠心病的常规知识和相关药物的应用常识。

对于已经发生过急性心肌梗死的患者，积极预防复发尤为重要。建议这类患者定期检查血压、血糖、血脂、血黏度等，并遵医嘱服药控制指标达标。原有高血压、糖尿病的病人，更要重视原发病的治疗和定期检查（2个月至3个月复查一次）。还应随身携带硝酸甘油等救命药，发生心绞痛时，可以舌下含服药物。同时要建立健康的生活方式。此外，良好的心态对急性心肌梗死康复至关重要，患者要自觉养成遇事不急不躁、劳逸适度的习惯。

呼吁行动：
制定并落实心血管疾病行动计划
将心脏健康纳入公共卫生优先议程

“呼吁行动”是今年世界心脏日全球主题的三大核心主旨之一，世界心脏联盟希望各国制定并落实心血管疾病行动计划，将心脏健康纳入公共卫生优先议程。据了解，近年来，天津市采取了很多切实有效的心血管疾病防治干预措施，如全域控烟、减盐计划、“爱心”行动、全民健康生活方式等，从根本上预防心血管疾病，提高了市民对心血管疾病的认知度。与此同时加强心血管疾病筛查，完善胸痛中心建设，有效提升了急性心肌梗死救治率。

截至目前，环城四区及远郊各区中心医院至少有1家胸痛中心，城市居民在5公里之内可以抵达胸痛中心，密度位居全国第一，其中28家医院通过全国胸痛中心认证。急性心肌梗死患者进入医院到开通闭塞血管所需平均时间已控制在90分钟以内，患者再灌注率维持在90%以上，且呈上升趋势。患者救治时间窗内静脉溶栓率逐年攀升。统计显示，我市急性心肌梗死死亡率自2013年起，在国内率先出现下降拐点。与2013年相比，到2023年，户籍居民急性心肌梗死猝死死亡率下降64.10%，标化死亡率下降72.00%；户籍居民心脑血管疾病的早死概率下降25.89%，世界卫生组织将30岁至70岁（不含70岁）的死亡定义为早死。 记者 赵津

专家谈病

长期使用糖皮质激素或酗酒

大腿根部疼要排查股骨头坏死

如果大腿根部经常疼痛，千万不要只认为是活动拉伤、疝气或者妇科疾病，一定还要警惕股骨头坏死，特别是有过长期应用糖皮质激素或酗酒经历的人。股骨头坏死发病隐匿、致残率高，而且伴随终身，基本不能治愈，但不会致命。早发现、早治疗可以延缓股骨头坏死发展，中晚期患者可以通过髋关节置换提高生活质量。长期应用糖皮质激素、酗酒、髋关节外伤者要高度警惕股骨头坏死，一旦出现腹股沟深部、臀部、大腿前方等部位疼痛，且休息时或夜间加重，就要到医院筛查。如果在此基础上，还出现了不能跷二郎腿的情况，应尽快前往医院进行专科诊疗。

股骨头坏死又称股骨头缺血性坏死或股骨头无菌性坏死，指股骨头血供受损或中断，导致股骨头结构改变及塌陷的疾病。临床上将股骨头坏死分为五期。其中0期、I期、II期属于股骨头坏死的发病早期，主要症状包括腹股沟区和（或）髋部疼痛或酸痛，时有时时无休息可缓解。疼痛加重后，可出现行走困难或跛行；关节僵硬，尤其上厕所或者早上穿裤子时感觉髋部比较僵

硬，在活动剧烈的时候髋部的关节会发出响声；不时会有下肢怕冷症状，走路、上楼梯时明显感觉腿用不上力。除了疼痛以外，还有一个比较典型的症状，就是活动受限，患病一侧肢体无法做“4”字，将患腿搭在另一侧，类似跷二郎腿的姿势。

股骨头坏死的高危人群有股骨颈骨折、髋关节外伤脱位、股骨头骨折的患者，长期大量使用糖皮质激素的类风湿性关节炎、皮肤病患者，长期大量饮酒的人群。研究显示，每周摄入纯乙醇大于400毫升，会增加股骨头坏死的风险；患有镰状细胞贫血、系统性红斑狼疮等疾病患者，当出现以上1个至2个症状，并存在1条至2条危险因素，强烈建议到专科就诊，CT、MRI等影像学检查能帮助确诊，切勿盲目拖延。

早期股骨头坏死通过科学治疗，患者可无明显疼痛症状，且活动功能不会受影响。根据2022年股骨头坏死临床诊疗技术专家共识，I至II期股骨头坏死以保守治疗为主，其中中医疗法在改善股骨头局部血液循环的同时，还能够缓解大腿肌肉痉挛，减轻疼痛。

作者系天津中医一附院骨伤推拿科 匡尧



日前，市中研附院举行了宋式养生市集，医师、药师穿着古装解答市民健康问询、教授市民辨羊识药。

通讯员 雷春香

季节提醒

防晒 防虫 防病

国庆长假出游做好健康保障

本周四开始就进入国庆假期，准备出游的人们已整装待发。我市医学专家提醒市民，出行前和旅途中要密切关注目的地天气和相关部门发布的健康风险提示，合理安排行程，旅途中注意防晒、防虫、防病。慢性病患者、高龄老人出行前要评估健康状况，再决定是否出行。

防晒：出门前半小时涂防晒霜

市中研附院皮肤二科李隽副主任医师提醒市民，每年长假后期总能接诊一些日晒伤的患者，他们大多是从高原、草原和海边等日光强烈地区旅行回来。因此到这些地方游玩，男女老少都要注意防晒。日晒伤又称日光性皮炎、日光水肿或日晒红斑。患者主要表现为裸露皮肤红斑、肿胀、水

疱、脱屑及色素沉着，伴有疼痛和（或）瘙痒症状。

预防日晒晒伤最主要手段就是科学防晒。李隽建议晴朗天气外出游玩要尽量避免在上午11点至下午3点紫外线最强时段进行长时间户外活动。外出时使用防晒霜，选择SPF30以上的防水防晒霜以及防晒唇膏，并覆盖在面、颈、肩等日晒伤好发部位，防晒霜应在外出前30分钟涂抹，每2小时或出汗及游泳后要补涂。儿童不能使用成人防晒霜。如果孩子出汗较多，要缩短涂抹间隔。户外活动时防晒霜与衣帽等物理防晒结合在一起防晒效果更佳。如果皮肤出现晒伤，可使用芦荟胶或维生素E的产品帮助皮肤恢复。严重的日晒伤要及时到医院相关科室诊治，以防止病情加重。

防虫：穿长袖长裤少裸露皮肤

市疾控中心消毒与病媒生物预防控制所张静医生表示，秋天是蚊虫“最后的疯狂”，被叮咬不仅影响旅行心情，也增加了蚊媒传染病的风险。人们到山林、湖泊或者有蚊虫相关疫情的地区旅行，要穿着长袖衣服和长裤，尽量减少皮肤裸露部分，要随身携带并正确使用蚊虫驱避剂。

张静说，正规的驱蚊产品有效保护时间至少在4小时，但由于出汗、涂抹不均匀、活动幅度等原因，实际保护时间往往会短于标示时间，可以根据需要重复涂抹。涂抹时通常需避开眼睛和嘴周围，切勿涂抹于有伤口、破损、晒伤或敏感皮肤上。喷射式蚊虫驱避剂应远离食物、明火、点燃的香烟等，并避免在密闭环境

中喷涂。回到室内或没有蚊虫叮咬风险的场所后，应及时清洗涂抹过蚊虫驱避剂的皮肤及衣物。不要让孩子自行涂抹，不要在婴幼儿手部使用，以免其吮吸手指时进入体内。

防病：关注天气变化携带常用药

秋季是花粉过敏、腹泻的高发期，外出旅行预防疾病要注意以下几点：关注当地天气预报，适时增减衣服，以防感冒；过敏体质者出行前查一下当地的花粉浓度，戴好口罩、帽子、护目镜等防护用品，最好随身带上脱敏药物；预防肠道疾病要从防病从入口，旅途中注意手和食品卫生，保持大便通畅，少吃乳制品，不生吃蔬菜、海鲜、肉类，一旦发生腹泻、呕吐，要喝一些淡的糖盐水以防脱水，同时到附近医院肠道门诊就医；如果要长时间行走，要提前活动关节、拉伸肌肉，做好热身。

旅途中，可随身携带常用药品以备急用，如止泻药（黄连素）、止血药（安络血）、解热镇痛药、消化药（乳酸酶、干酵母）、外用药（创可贴、风油精）以及眼药水、滴鼻液等；全家老少同行要特别注意劳逸结合，尽量规律作息。有慢性病的老人旅途中要坚持服药。

通讯员 陆静 雷春香 刘锐

门诊动态

国庆假期就诊指南

为满足市民节日就医需求，国庆假期期间全市各大医院急诊、发热门诊24小时应诊。此外，部分医院节日门诊时间安排如下，如有变动以当日应诊公示为准：

医大总医院 10月1日至7日普通门诊应诊，4日至7日，增开专家门诊，并开展择期手术，5日至7日有夜诊。互联网医院节日期间照常应诊。

中医一附院 10月1日至3日、5日至7日两院区全门诊，4日西青院区全门诊、南开院区午门诊，互联网医院正常应诊。

市第一中心医院 10月1日至7日双院区门诊正常应诊，水西院区发热门诊24小时应诊。互联网医院出诊安排以津医保App公示为准。

市人民医院 10月1日至6日暂停专家门诊网上预约挂号，以现场挂号为准，普通门诊可正常预约。7日恢复正常门诊，具体出诊医师以当日门诊医师排班表为准。

天津医院 和平院区暂停门诊；1日至3日河西院区普通门诊上午午门诊，4日至7日普通门诊全天应诊，节日期间暂停专家门诊。

市环湖医院 10月1日至7日，吉兆院区神经内科、神经外科（4日停诊）、医学影像科、超声科、电生理科全天应诊，天塔院区部分科室有专家出诊。具体出诊信息以医院官方预约平台公布为准。

市肿瘤医院 10月1日、3日、5日门诊停诊，2日、4日上午半天门诊，分别由周五、周日上午出诊医师应诊，6日起恢复正常门诊。滨海医院1日至5日门诊停诊，6日起恢复正常门诊。

市胸科医院 双院区10月1日至7日上午半天门诊，部分科室有专家应诊，双院区门诊可通过天津市胸科医院微信公众号、津医保App、支付宝小程序等途径预约，暂停电话预约服务。

中国医学科学院血液病医院 10月1日至7日海光寺院区日间门（急）诊上午半天应诊；团泊院区门诊停诊，急诊24小时正常应诊。

市中心妇产科医院 10月1日至3日，和平院区新生儿科、产科和南开院区新生儿科、产科、妇科、妇科、阴道镜手术室、计划生育科、内分泌科、中医科及滨海院区新生儿科、产科、普妇科、妇科均为上午半天门诊，4日起全门诊。和平院区生殖医学中心节日期间上午半天门诊。

市妇女儿童保健中心 10月1日至7日门诊照常，以下为部分停诊门诊：儿童保健开药门诊、听力诊断门诊、阴道镜惠民号、两癌筛查门诊、盆底门诊、营养与内分泌门诊、甲状腺功能门诊、妊娠期高血压专科门诊、甲低PKU代谢病门诊、遗传代谢病专科门诊、儿童体重管理及慢病预防门诊、中医近视防控门诊。

市安定医院 10月1日至7日精神科门诊正常应诊，心理科上午半天门诊，特需门诊、睡眠门诊停诊，专家出诊情况可于工作时间咨询诊疗服务热线8818-8818。青少年心理科1日至3日停诊，4日至7日为全天普通门诊。

另外，国庆长假期间，泰达国际心血管病医院门诊有值班医生应诊；市中研附院、第四中心医院正常应诊；医大二院、儿童医院、天津大学眼科医院为无假日医院；市眼科医院门诊及其视光中心各连锁中心正常营业；天津医科大学朱宪彝纪念医院门诊照常应诊，部分专家停诊，具体见官网通知，以当日挂号为准。 记者 赵津

医疗动态

83岁老人腹部藏7厘米血管“炸弹”
多学科团队勇闯高龄手术“雷区”

日前，泰达国际心血管病医院（简称泰心医院）血管外科收治了一位83岁腹主动脉瘤患者，老人瘤体存在随时破裂的致命风险。该院多学科团队克服高龄、低体重、单肾肾功能异常等多项危险因素，成功完成该例高难度手术。

据介绍，患者8年前曾在其他医院做过腹主动脉瘤覆膜支架手术。但术后没再复查，近期她常常腹痛，腹部还能摸到一跳一跳的肿块。经检查发现，原本5厘米的腹主动脉瘤瘤体已经长到了7厘米。通俗讲，覆膜支架就是在鼓包、变薄的血管里搭一根特殊材料的管子，让血液从管子里流过，以保护原有的血管壁。但覆膜支架有一定的内漏发生率，持续内漏可能引起瘤体增大，甚至破裂。血管造影表明，患者的内漏已无法通过介入方式处理，只能再次手术，否则腹主动脉瘤一旦破裂，腹腔大出血，患者将面临死亡风险。但手术面临诸多难题，对患者和医疗团队都是一场极大的考验。

该院血管外科主任李学东带领团队术前做好准备，先通过介入方法对原有支架做加固、延长处理，为外科手术赢得时间。同时为患者加强营养、肺功能锻炼，以达到手术条件。术中，团队精细操作，切除瘤体，细致缝合修补内漏，从根源上解决了病灶。在ICU、康复医学科、营养及微生态科等医护人员的专业治疗和精心照护下，患者顺利康复出院。此前，泰心医院血管外科已经成功完成多例80岁左右高龄患者的同类手术，患者均恢复良好。

李学东说，很多人一听到“瘤”，第一反应就是癌症，腹主动脉瘤并不是肿瘤，是动脉血管管径的异常扩张，当管径扩张到正常血管的1.5倍，就可以诊断为主动脉瘤。按发病位置分为胸主动脉瘤、腹主动脉瘤等，该病早期没有明显不适，一旦发生主动脉瘤破裂，抢救成功率非常低。60岁以上、血压长期控制不好、长期抽烟酗酒、有主动脉病家族史的人群，都属于高危群体，且男性发病率高于女性，建议高危人群进行定期查体，防患于未然。 通讯员 王鹏