识破非典型心梗信号 秋冬科学防范急性心梗

每年11月20日是全国心梗救治日。急性心肌梗死是危及生命的高危急症，很多人误以为心梗是老年人专属疾病，离日常生活十分遥远。事实上，一次熬夜、情绪激动、暴饮暴食、受凉受寒，都可能诱发血管危机。随着生活方式变化，心梗年轻化趋势愈发明显，秋冬季节更是心梗高发时段。沈阳市第五人民医院心内二科医师闫钰提醒，大众需认清心梗诱因、识别不典型症状、掌握急救原则，牢牢守住心脏健康防线。

秋冬低温刺激 极易诱发血管危机

秋冬气温骤降，是心血管疾病高发的重要原因。寒冷刺激会促使人体交感神经兴奋，造成心率加快、血压升高、全身血管收缩，极易引发冠状动脉痉挛。对于血管内存在斑块的人群，低温刺激可能导致斑块破裂、血栓形成，瞬间堵塞冠脉血管，诱发急性心肌梗死，短时间内危及生命。温差波动大、保暖不到位、早晚外出受凉，都是秋冬心梗高发的关键诱因。

警惕伪装症状 识破非典型心梗信号

典型心梗表现为胸骨后、心前区压榨性剧痛，持续20分钟以上无法缓解，可向左肩、后背、下颌、上腹部放射，常伴随大汗、胸闷气短、恶心呕吐、濒死感。

值得警惕的是，部分心梗症状极具迷惑性，极易误诊漏诊。老年人群、糖尿病患者常出现不典型表现，可仅表现为莫名牙痛、咽部发紧、上腹疼痛、头晕乏力、呼吸困难等。无明显诱因的牙痛、胃痛、胸闷憋气，常规治疗无效时，需高度警惕急性心梗可能，切勿拖延就医。

心梗不再是老年专利 年轻人需主动避险

以往多见于中老年群体的心梗，如今正向年轻人群蔓延。长期熬夜、吸烟酗酒、暴饮暴食、久坐少动、压力过大、情绪剧烈波动，都是年轻人诱发心梗的主要危险因素。高血压、高血脂、肥胖、代谢异常等基础问题，会进一步加重血管损伤，大幅提升突发心梗风险。年轻化心梗往往发病急、进展快、猝死率高，日常忽视体检、忽视身体预警，是年轻人发病的重要诱因。

分秒必争救治 把握血管再通黄金时间

心梗救治核心是尽早开通堵塞血管、恢复心肌供血。临床主要采用两种救治方式，最大限度挽救受损心肌。对于符合指征患者，优先实施介入手术，力争最短时间开通血管；不具备快速介入条件的患者，可及时开展溶栓治疗，快速溶解血栓、疏通血管。心肌梗死救治争分夺秒，每拖延一分钟，就会造成大量心肌细胞坏死，直接影响预后康复。

闫钰提示，秋冬季节市民需规律作息、清淡饮食、注意保暖、平稳情绪，摒弃不良生活习惯，高危人群定期筛查，牢记心梗预警信号与急救口诀，科学防范、及时就医，守护自身心脏健康。 **单强**

早诊早治护肺健康 专家现场科普、免费肺功能检测

11月16日，中国医科大学附属盛京医院联合辽沈晚报，举办肺部健康公益科普活动。本次活动以“早诊早治，畅享生活”为主题，汇聚辽宁省内20余家医院的呼吸领域专家团队，通过科普宣讲、现场筛查、一对一健康咨询等多项惠民服务，面向广大市民普及科学护肺知识，提升大众对慢性呼吸系统疾病的早筛早治意识，帮助群众筑牢呼吸健康防线。

中国医科大学附属盛京医院呼吸与危重症医学科郑锐教授介绍，日常生活中，咳嗽、咳痰、活动后胸闷气短等症状较为普遍，多数群众常将其视作普通不适，未及时干预。呼吸系统疾病具有隐匿性强、进展缓慢的特点，慢阻肺病、小气道病变等病症早期症状轻微，不易察觉。随着病情发展，当喘息、呼吸困难等症状显现时，部分肺部损伤已难以逆转。长期吸烟、反复呼吸道感染、免疫力较弱等群体，是呼吸系统疾病的重点关注人群，需重视身体发出的健康预警，做好肺部健康监测。

本次活动特邀中国医科大学附属盛京医院、中国医科大学附属第一医院、中国医科大学附属第四医院、北部战区总医院、锦州医科大学附属第一医院呼吸专业权威专家开展现场科普宣讲。结合临床诊疗经验与权威诊疗规范，专家以通俗易懂的语言，讲解了慢阻肺病早期识别要点，纠正群众普遍存在的疾病认知误区，细致科普慢阻肺病稳定期居家管理、合并症护理、日常健康养护等实用知识，帮助市民建立科学、规范的呼吸系统疾病防治观念。

活动现场同步设置一对一健康咨询、免费肺功能专项检测服务。针对慢阻肺病、小气道异常等常见呼吸系统问题，辽宁省内20余家医院呼吸专家团队为到场市民提供专业健康评估、疾病答疑与个性化肺部健康指导。活动现场秩序井然、氛围热烈，不少市民提前到场等候咨询筛查，服务队伍有序规范，本次活动累计服务市民约200人次。

呼吸系统疾病重在预防、贵在早治。郑锐表示，忽视长期咳喘、气短等细微症状、拖延就医，是加重肺部疾病的重要原因。提醒广大市民树立主动健康意识，定期开展肺部健康筛查，做到疾病早发现、早干预、早规范化治疗。 **姜晓菲**



医生解答问诊。



活动合影。 图片均为姜晓菲 摄

世界压疮预防日

科学预防压力性损伤 细节护理守护卧床人群健康

11月19日是世界压疮预防日。压疮又称压力性损伤，是长期卧床、久坐不动、活动受限人群的常见并发症。轻微压疮会造成皮肤疼痛、破溃，严重可引发深部组织损伤、反复感染，严重影响患者康复进程与生活质量。沈阳市第六人民医院手足外科郝一凡医生提醒，压疮重在预防、优于治疗，科学规范的日常护理，是降低发病风险、守护患者健康的关键。

据介绍，压疮是皮肤及皮下软组织因持续受压，或压力、剪切力共同作用导致的局部损伤，多发生在骶尾部、足跟、髋部、肘部、踝部等骨骼突出部位。除体位压迫造成的损伤外，长期佩戴鼻导管、氧气面罩、石膏等医疗器械，若护理不当，还可能引发器械相关性压力性损伤，同样需要重点防范。

郝一凡介绍，压疮具有明确高危人群。长期卧床、久坐轮椅、肢体活动障碍、意识障碍、高龄体弱、营养不良、大小便失禁等人群，均为压疮高发群体。其中，糖尿病患者、肢体感觉减退人群风险更高，这类人群无法及时感知皮肤压迫与疼痛，损伤往往隐匿发生，且愈合能力较差，日常皮肤监护需更加细致、频繁。

针对大众家庭照护需求，医生总结五项实用、可落地的压疮预防要点。

定时翻身减压是预防核心。家属及护理人员需根据患者身体状况、皮肤耐受度制定个性化翻身计划，避免长期固定同一姿势，配合减压床垫、减压坐垫分散局部压力，从源头减少持续压迫损伤。

保持皮肤清洁干燥至关重要。需及时清理患者汗液、尿液、粪便，避免皮肤长期处于潮湿、刺激环境，必要时使用专业皮肤保护产品，减少摩擦、潮湿带来的皮肤损害。

科学补充营养助力皮肤修复。日常保证充足蛋白质、能量及水分摄入，改善患者身体营养状态，增强皮肤抵抗力和组织修复能力，有效降低压疮发生概率。

坚持每日全方位皮肤检查。重点排查骶尾部、足跟、髋部等受压重点区域，密切关注皮肤持续发红、温度升高、肿胀、疼痛、色泽异常等早期信号，做到早发现、早干预。

规范使用护理辅助用品。合理选用减压装置，禁止按摩发红受压皮肤、不使用甜甜圈式环形坐垫，避免造成局部压力集中，加重组织缺血损伤，诱发压疮加重。

郝一凡提醒，一旦发现皮肤持续泛红、起水疱、表皮破损、色泽暗沉等异常情况，需及时联系医护人员进行专业评估与处理。肤色较深人群的压力性损伤往往无明显发红表现，需重点关注皮肤温度、质地、颜色及痛感变化，避免漏诊延误治疗。 **单强**

订报热线：22895302 广告部：22699260
出版单位：辽宁北方报业传媒股份有限公司 社址：沈阳市青年大街356号 邮编：110003
广告经营许可证：辽工商广字01—257号 发行单位：沈阳红马甲报刊发行物流配送有限公司
印刷：辽宁金印文化传媒股份有限公司 地址：沈阳市浑南区世纪路4号
2027年度 零售价：2.00元/份 订阅价：500元/年