

突发心梗怎么办？记住两个“120”

11月20日是我国“心梗救治日”；专家强调，急性心梗需要快速救治，只有第一时间救治，才能更加有效地挽救生命

健康福建
科普先行

福建省卫健委 联合出品
海峡都市报社

■海都记者 林宝珍

福建医科大学附属第一医院心内科主任医师、胸痛中心主任委员柴大军教授介绍，心肌梗死是冠状动脉闭塞、血流中断，使部分心肌因严重的持久性缺血而发生局部坏死。通俗地讲，我们的冠状动脉就像庄稼地里面的水管，而我们的心肌就是庄稼地里的菜苗，如果庄稼地

据介绍，在我国，心血管疾病占疾病死亡率的首位，每年导致死亡人数达400万，相当于每天有1万人死于像急性心肌梗死这一类疾病，而这一类疾病中70%~80%的人，都是能够被救治的，而且及时救治以后大部分预后良好。

对于急性心梗患者来说，时间就是生命。每年11月20日，是我国“心梗救治日”，“1120”有两个寓意：一是急性心肌梗死发生后要迅即拨打120；二是急性心肌梗死抢救的黄金时间为120分钟。专家还提醒，“2022卡塔尔世界杯”即将开赛，由于时差的关系，一些比赛在北京时间的深夜进行，而熬夜、情绪激动，也是心肌梗死的重要诱因之一。

心肌细胞不可再生 抢救要分秒必争

里的水管堵塞，早期菜苗开始枯萎，久而久之菜苗就会坏死。“心肌细胞是不可再生的，坏死了就无法复原了，因此，抢救要分秒必争，以挽救更多心肌。”

目前，治疗急性心肌梗死，心脏支架介入治疗术是最好的方法之一。心脏支架植入后，以“机械”的原理开

通血管，恢复血供，进而达到恢复心肌灌注的目的。但是，时间是最关键的问题，越早手术，坏死的心肌越少，预后也就越好。

因此，对于心梗患者来说，“1120”代表的2个“120”都极其重要。首先，怀疑心梗，要及时拨打120，通过急救车将患者紧急护送到就近

且有救治条件的“胸痛中心”。其次，“心梗救治，争取黄金120分钟”。发生心梗后，从发病至开通梗死血管，如能在120分钟内完成，可大大降低病死率和致残率。时间就是生命，千万不要想着“我再观察一下”，每拖延一秒都可能与生命擦肩而过。

遭遇胸痛 切莫自行开车前往医院

没有伤及他人，但患者严重外伤出血，需止血治疗，造成与急性心梗的抗血栓治疗矛盾，治疗难度加大。”

庄伟还表示，拨打120那一刻，即意味着急救系统开启，心梗救治网络将为生命争分夺秒。120急救车配备了专

业的医疗人员和完善的抢救设备，能根据患者的病情变化做出相应的专业处理，转运途中还有特殊路权，可保证在最短时间内将患者转运至有救治能力的医院胸痛中心。

此外，在拨打120后，患者和家属要冷静等待急救车到

来，或者在急救医师的电话指导下采取简单的自救措施，包括：①保持安静（或安抚患者），避免精神过度紧张；②保持平卧或静坐姿势，减少活动；③保持空气流通，解开衣领缓解患者呼吸困难的症状；④切忌自行盲目服药。

急性心梗离年轻人并不遥远

“近年来，我国急性心梗的发病率呈上升趋势，而且发病人口相对趋于年轻化。”柴大军教授提醒说，熬夜、烟酒等不良生活方式，使得急性心梗离年轻人并不遥远。就在上周，团队接诊了一名20多岁年轻男性，熬夜、抽烟、酗酒、玩手机……生活方式极不健康，虽然没有常见的高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病，但仍然突发急性胸痛，家人拨打120求救，发现是急性心

梗，他自己和家人都难以置信。好在及时送到附一医院胸痛中心紧急介入手术开通血管，得以成功救治。

柴大军教授还提到，2022卡塔尔世界杯即将开赛，由于时差的关系，一些比赛在北京时间的深夜进行，看球赛时，不少人还会抽烟、喝酒，再加上情绪紧张、激动，“这些都是心肌梗死的重要诱因！对其他心血管疾病而言，也是一个很大的考验！”

科普一下

心梗有哪些症状？

心梗的典型症状：心前区或胸骨后压榨样疼痛。如果胸痛持续超过15分钟，要高度警惕心梗的可能。

心梗的非典型症状：有些心梗患者症状不典型易忽略，如出现

不明原因的突发呼吸困难、休克、晕厥，或肩臂部、上腹部、头颈部疼痛，或突发冷汗、烦躁、疲乏等，也应想到无痛性心梗的可能，尤其是老年人、女性、糖尿病患者。

烤橘子治咳嗽 未缓解还发烧



靠谱的 健康知识

■海都记者 胡婷婷

每年进入秋冬季节，都是咳嗽高发季节，康宝最近也“中招”了，康康两口子觉得吃药伤身，听说老家的偏方“烤橘子”对治咳嗽有疗效，便给康宝每日食用，但吃了几天后，康宝不仅咳嗽没缓解，反而反复低烧。紧急去医院检查后，最终确诊为肺炎。

福州市第一医院儿科主任严争主任医师表示，烤橘子治咳嗽是个土法子，可能与橘皮里的成分有关，但不适用于所有人，只适合痰湿体质患者食用，且只能作为治疗咳嗽的辅助方法或食疗方法，并不能作为主要的治疗手段。如果孩子咳嗽重或有精神差、呼吸快、发烧、呕吐等症状，应及时就医。



杰清/漫画

神操作

孩子咳嗽不停 吃了烤橘子还反复低烧

康康：康宝这几日老咳嗽，是不是要去医院拿点药？

康太：吃药不好，试试“烤橘子”这个土法子，听说对治咳嗽有奇效。

康康：怎么吃了几天，还是一直咳？

康太：而且康宝怎么还反复低烧？赶紧去医院看看！

严主任：康宝是得了肺炎，属于病毒感染导致，要

立即住院治疗。儿童咳嗽病因复杂，一定要对症下药！烤橘子只适合痰湿体质患者，康宝火气比较大，吃完烤橘子这种热性食物反而会加重症状。

小贴士

咳嗽病因复杂 婴幼儿一定要对症下药

“最近这段时间病毒活跃，因为咳嗽来就诊的孩子确实有明显增多。”严主任表示，儿童咳嗽有急性的和慢性的，病因复杂。急性咳嗽常见原因有呼吸道感染的炎症，如鼻炎、咽炎、鼻窦炎、喉炎、气管炎、支气管肺炎。这些炎症多由病毒、细菌、肺炎支原体等病原体引起的

结核，炎症也会导致咳嗽。慢性咳嗽病因则更为复杂，包括胃食管反流、异物吸入、呼吸道受压、吸入刺激性气体、变态反应和自身免疫性疾病等。

因此，对于急性咳嗽，严主任表示，可以在病症初起或是快要痊愈的阶段使用食疗作为辅助法子，但不能作为主要的治疗手段。持续咳嗽或者出现呼吸困难、发烧、呕吐等并发症状，要及时到医院就诊，查清病因，进行针对性的治疗，对症下药。

医点通

烤橘子治咳嗽 可能和橘皮的成分有关

“烤橘子对于咳嗽的效果，可能和橘皮中的橘红、陈皮等成分有关。”严主任说，烤橘子治咳嗽确实是个土法子，她在接诊一些咳嗽的小患者时，也经常会听家长们提起。“从中医角度来看，橘子烤过之后类似于陈皮，陈皮这味药有理气化痰的作用。”不过，严主任认为，烤橘子治咳嗽可能有一

定的食疗作用，但肯定达不到药物的效果。“对于严重的咳嗽，光靠吃烤橘子是不够的。”

“此外，每个人的体质不同，烤橘子并不适合所有人。”严主任表示，对于脾胃虚寒，痰湿体质的患者，烤橘子可以起到一定的效果，但对于火气比较大，痰湿症状不明显的人，并不适

合吃，可能会加重症状。

除了烤橘子，严主任还建议风热感冒的患儿，可以用雪梨、冰糖煮水喝；风寒感冒的患儿，则可熬制姜杏汤饮用。另外咳嗽症状较重者，在服用止咳药物治疗的同时，可以用雪梨、冰糖加川贝蒸30分钟，或者煮白萝卜水，烧开后改用小火煮5分钟等食疗方法。

气温明显回升 22日或迎降雨

海都讯（记者 马俊杰）气象部门预计，未来两天，我省大部以多云到阴的天气为主，中北部地区部分有小雨。

气温方面，我省南部沿海地区气温回升明显，午后最高气温普遍在25℃至29℃之间，局部地区可达30℃，其余地区最高气温在20℃至24℃之间。

据气象部门预计，今天福州阴间多云，部分县市有阵雨。今明两天福州市降水较弱，22日起降水范围增大，强度也有所增强。

福州市区今起三天天气

20日	小雨转多云	19℃~25℃
21日	多云	19℃~25℃
22日	多云转中雨	21℃~29℃