

乍暖还寒，“春捂”护心

春季是心梗高发季，专家教您如何预防应对



□本报记者 龚鹏

“医生，我最近总觉得胸口闷得慌，这是心梗的前期表现吗？”4月8日下午，在西海岸新区隐珠街道东楼路社区卫生服务中心，一位中年男性患者向该中心主治医师赵玉华询问。赵玉华说：“春天的气温多变，早晚温差较大，确实容易诱发心肌梗死。您平时要注意保暖，避免剧烈运动，如果出现持续胸痛、呼吸困难等症状，一定要立即就医。”

那么，为什么春季更容易诱发心肌梗死？要如何识别心肌梗死的先兆症状？出现心肌梗死时又该如何急救呢？让我们一起来听听赵玉华的讲解。

早晚温度较低时要及时增添衣服

据赵玉华介绍，心肌梗死是一种急性冠脉综合征，通常由冠状动脉突然阻塞引起，导致心肌因缺乏血液供应而发生坏死。这种疾病发病迅速且死亡率高，若得不到及时治疗，后果不堪设想。春季早晚温度较低，容易导致血管收缩或痉挛。“寒冷刺激还会导致体内的儿茶酚胺分泌增多，使交感神经变得活跃，进而使心率加快、血压升高。这种变化会进一步加剧血管的收缩或痉挛，使血管内的斑块更容易形成血栓、堵塞血管，从而增加急性心肌梗死的发作风险。”赵玉华说，他建议居民在早晚温度较低的时候及时增添衣服。饮食上要多吃富含纤维的蔬果和全谷物，远离高油高盐的食物。

同时，适量运动也很关键，可以选择在气温适中的午后进行散步或慢跑。除此之外，赵玉华还建议有高血压、高血脂等慢性疾病的人群遵医嘱按时服药，定期体检，全方位守护心脏健康。

对于心梗患者，赵玉华提醒，要特别注意动作轻柔与缓慢，避免给心脏带来不必要的压力。在运动方面，建议选择一些较为温和的活动，例如散步、慢跑或练习瑜伽，这些低强度的运动有助于保持身体健康，同时又不会对心脏造成过大的负担。同时，心梗患者锻炼时应避开晨间低温时段，运动时应循序渐进，逐步增加运动量和强度，避免突然增加心脏负荷。

定期体检，提前了解心脏状况

据赵玉华介绍，心肌梗死的典型症状包括胸痛或不适，这种疼痛可能放射至左肩、下颌或背部，同时可能伴有呼吸困难和窒息感。“患者还可能出现冒冷汗、恶心、心悸或脉搏异常，以及突发的极度疲劳或头晕。此外，一些不太明显的症状，如无缘由的牙痛（没有明确的牙周疾病）、上腹痛伴腹泻（容易被误诊为胃肠炎），以及突然的焦虑或失眠（可能是交感神经过度激活的表现），也可能是心肌梗死的征兆。”赵玉华提醒，如果有高血压或糖尿病，并且出现两种或以上这些症状，应立即拨打120寻求紧急医疗帮助。

心肌梗死一旦发作，往往比较突然。在此，赵玉华提醒居民，当身边有人突发心肌梗死时，不要惊慌，要迅速采取以下措施：让患者坐下或平卧休息，减少心脏负担；立即拨打120急救

电话，并及时给予硝酸甘油舌下含化治疗；如果出现心跳骤停或意识丧失，要立即进行胸外心脏按压和人工呼吸，直到急救人员到来；记住“四不要”：不要捶胸口、不要捶肘窝、不要用力咳嗽、不要随意走动。“时间就是生命，心肌梗死的急救需要争分夺秒。”赵玉华表示，“在等待急救人员到来的过程中，要密切观察患者的症状，尽量保持患者稳定。”

早预防、早安心。对于心梗患者来说，定期进行心肌酶谱、心电图、冠脉造影、心脏超声等项目检查是预防的关键措施。赵玉华说，每一次气温骤降，都是对血管的一场严峻考验，定期体检，提前了解心脏状况，这不仅是对自己的健康负责，更是关键时刻的救命之举，“我们希望每一位居民都能拥有健康的心脏，享受美好的生活。”



内镜无创无痛治疗 打赢“阑尾保卫战”

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，区中心医院消化中心消化内科团队通过微创技术，为15岁的初中生张鹏（化名）成功实施内镜下阑尾粪石取出术（ERAT）。

据了解，3月31日，张鹏因腹痛加剧到区中心医院消化中心消化内科就诊。消化内科主任李彬结合张鹏既往病史和检查结果，最终诊断张鹏阑尾中存在粪石。由于张鹏即将面临中考，经与其家属充分沟通，团队决定采用无创的“内镜下阑尾粪石取出术（ERAT）”为其治疗。4月1日，消化中心消化内科联合内镜中心、麻醉科等多学科医生，为张鹏实施了ERAT手术。手术过程中，医生通过结肠镜联合子镜精准定位阑尾开口，冲洗并取出粪石，全程无切口、无射线暴露。手术结束后，张鹏的腹痛立即得到缓解，无发热症状，进食后腹部也无任何不适，复查后炎症指标明显改善。

据李彬介绍，内镜下阑尾粪石取出术无创、无痛、无手术切口，术中全程麻醉，患者无痛苦，术后24小时可恢复正常活动，并发症少、费用低。同时，该技术适用广泛，尤其适合儿童、学生、孕产妇及基础疾病多的老年患者，还能够避免传统X线辐射风险，对于急性慢性阑尾炎（单纯性、化脓性）、阑尾粪石阻塞等疗效显著。

浪漫花海变身 中医药“秀场”

□记者 陈蔚

通讯员 王瞳瞳 报道

本报讯 日前，“花语珠海·梅美与共”第二届梁祝新语文旅嘉年华在珠海街道启幕，区第二中医医院健共体携手珠海街道社区卫生服务中心在现场开展中医药科普活动，让市民游客在赏花的同时体验中医药文化的独特魅力。

活动中，医护人员通过邀请市民游客免费品尝中药代茶饮和药膳、赠送中药香囊、发放健康资料等形式，普及健康养生知识。

“丸剂是中药传统剂型之一，易于携带和服用。”区第二中医医院药剂科主管药师方孟香介绍，“我们制作了健脾消食丸供市民游客免费品尝。”此外，区第二中医医院的医护人员还为市民游客准备了“梅花陈皮银耳羹”，结合了梅花的清香、陈皮的理气、银耳的滋润，既美味又养生；向市民游客赠送由艾叶、苍术、藿香、丁香等药材调配的香囊，具有驱蚊防感冒、提神醒脑的作用。

现场还展示了各类中草药，向市民游客讲解了各类中草药的药用价值和生长习性，让大家对中草药有了更加直观和深入的了解。

“逛了一圈，正口干舌燥呢，药茶一喝真舒坦。”“原本只是想来看花，没想到还能收到香囊，这趟来得太值了。”……前来赏花的市民游客纷纷表示。此次中医药科普活动是区第二中医医院将中医药文化普及与春日旅游深度融合的一次实践，为市民游客送来别具一格的“健康春风”。

50岁高龄产妇平安诞下龙凤胎

区中心医院产科团队以精湛医术和贴心服务为母婴健康保驾护航

□本报记者 龚鹏

近日，西海岸新区中心医院产科成功为50岁高龄产妇郭女士实施剖宫产手术，助力郭女士平安诞下一对健康的龙凤胎。

据了解，郭女士的怀孕之路充满了艰辛。年过半百的她，因生育困难辗转多地求医，最终通过试管婴儿技术成功怀上了双胞胎。怀孕后，郭女士选择在区中心医院做产检。接诊后，区中心医院迅速启动高危孕产妇管理机

制，为郭女士制定了个性化的产检方案。产科团队通过高频次的超声监测，密切关注胎儿的发育、胎盘功能以及母体的血流动力学变化。同时，结合动态血糖监测和科学的营养指导，将妊娠风险降至最低。

在郭女士怀孕近37周的时候，考虑到她的年龄和身体负荷，区中心医院产科副主任佟玲建议郭女士提前住院。经过全面检查，产科团队决定通过剖宫产手术为郭女士结束妊娠。手术过程中，佟玲和团队成员精准操作，默

契配合，迅速娩出了两名体重正常的健康婴儿，其中女孩体重2950克、男孩体重3050克，母婴平安。

“高龄不是生育的绝对禁区，但确实需要更科学的评估和更精细的管理。”佟玲说，“我们始终坚持以技术为盾、以仁心为灯，为母婴安全保驾护航。”据介绍，区中心医院产科作为区市级危重孕产妇救治中心，多年来积累了丰富的经验，这支团队以其精湛的医术和无私的奉献，助力无数高危孕产妇平安生产。