

四年一度的世界杯如约而至,观赛热潮涌动的同时,心血管疾病亦“悄然出动”。2021年一项德国研究显示,2014年世界杯期间因为急性心梗而住院的人数较世界杯前升高4%。巴西的一项研究也显示世界杯期间心梗人数增加9%。值此世界杯进行之际,中山大学孙逸仙纪念医院心血管内科副主任医师林茂欢提醒,要爱护身体、理性观赛。挑灯夜观世界杯时,警惕吸烟、饮酒、熬夜、过食等诱发心血管疾病的因素,谨防各种心血管急症如心绞痛、心肌梗死、假日综合征、高血压危象、心源性猝死等各类心脏疾病。



熬夜看球易伤“心”
健康指南快收好

激情看球警惕健康“红牌”

由于时差关系,看世界杯的铁杆球迷们可谓是日夜颠倒,连续熬夜看球不亦乐乎。林茂欢提醒,激情观赛时,需警惕伤“心”,小心健康“红牌”。
健康“红牌”1:冠心病。心绞痛和心肌梗死是冠心病的不同严重阶段。
心绞痛:主要负责给心肌供血的冠状动脉因产生斑块而狭窄,在情绪激动、血压增高、耗氧量增加情况下,冠状动脉供血不足,心肌缺血加重,便会产生胸痛等症。此时,胸痛呈压榨性、闷胀性或窒息性,可放射至左肩、左上肢前内侧,达无名指和小指,一般休息后于数分钟内缓解。
心肌梗死:如果冠状动脉内的斑块发生破裂、糜烂,继而形成血栓,就会产生心肌梗死。此时,患者往往感到压榨性剧烈胸痛,常伴出汗,严重者还可能恶心呕吐,并发生心律失常、急性心衰、低血压休克等。

健康“红牌”2:假日综合征。假日综合征是指节假日期间过量饮酒而引起的心律失常,其中以房颤最为多见,也可以有房性早搏、房性心动过速等心律失常。患者可感心悸、胸闷、气促、乏力等症状,如果自测脉搏会发现不齐整。房颤使心房失去辅助射血功能,若房颤伴心室率过快,整个心脏的射血功能便会进一步减少,脑等脏器供血不足,就可能有眩晕、胸闷、胸痛等症状。房颤时心脏内易形成血栓,若血栓脱落,即可导致脑卒中,出现中风症状。其他心律失常也大抵相似,严重者甚至出现心衰、心脏骤停等。
健康“红牌”3:高血压危象。高血压危象是指各种原因所致血压突然大幅升高,通常高于180/120mmHg。患者此时可出现恶心、呕吐、头痛等症状,严重者出现视乳头水肿、视物模糊、脑卒中、肾损伤、肺水肿、急性左心衰竭、昏迷等情况。

若不幸突发以上心血管疾病,该如何紧急自救呢?林茂欢表示,不同类型的人群,自救法则不同,具体如下。
1.无既往心脏病史的健康人士。立即停止一切活动,切勿惊慌,平复情绪,于安静之处休息,部分心绞痛、房颤或其他心律失常可能自行缓解或减轻。
2.有既往心脏病史人士。既往有明确心绞痛病史者可舌下含服硝酸甘油片,有房颤或其他心律失常病史者可服用既有药物,家中备有血压计者可自行测量血压。
服药无效或首次发作者可视自身感受、症状或严重程度,决定自行就医或由120送医。怀疑急性心肌梗死或高血压危象者,应立即拨打120。林茂欢强调,不论怀疑是哪类突发疾病,只要症状严重、情况紧急,甚至出现晕倒、昏迷等情况,都应迅速拨打120就医。

广东省健康自媒体联盟排行榜

Table with columns: 政务榜TOP15, 医院类TOP15. Lists various health-related WeChat accounts and hospitals with their respective metrics like follower count and influence.

伤“心”看球实用自救法

细心理防是治本之方
古语有云,防患于未然。林茂欢分享道,比起“世界杯”变成“世界悲”后的沉着应对,在伤“心”发生前的心理预防才是治本之方。他建议,做好准备,理性看球,合理观赛。
一是家中应常备应对紧急情况的药物,特别是既往患有心血管疾病或血管病高危人群。常备药物包括:应对高血压的药物,如硝苯地平片等;应对心绞痛的药物,如硝酸甘油片等;应对急性心肌梗死的药物,如阿司匹林片、氯吡格雷片等。
二是学习心肺复苏操作。心肺复苏是心脏骤停时急救的方法,包括胸外按压、开放气道、人工呼吸三步。首先,将患者置于平地,施救者跪于一侧,将一只手掌根放在患者胸骨中下1/3交界处,另一只手掌根置于其上,双手按压,手指不接触胸壁。按压时须双臂伸直,垂直向下用力,确保身体重量压于手掌,按压频率为100~

中山大学孙逸仙纪念医院 刘文琴 黄睿 王睿涵

做好防护 守卫健康

近期,我省新冠病毒肺炎本土疫情呈现多地频发、局部持续流行、点多源、多传播链的特点。在新冠病毒肺炎面前,每个人都是自己健康的第一责任人,做好个人防护,守卫健康。

- 所有人:勤洗手,科学戴口罩,减少聚集,积极配合疫苗接种,养成健康生活方式,保持厕所卫生,做好清洁消毒,常通风,遵守1米线,文明用餐,注意咳嗽礼仪。
通勤上班族:及时了解通勤涉及相关区域最新疫情动向,通勤尽量保持“两点一线”,尽量不开展聚集活动,尽量进行线上会议,做好办公场所公共物品消毒,办公场所要注意通风换气,就餐时不聚集扎堆,接待外来人员要严格落实防疫要求。

- 居家办公者:科学防疫,根据具体防控要求科学完成核酸检测,每天早、晚各测一次体温,加强个人防护,提高自我管理要求。
卫生习惯,及时做好手卫生,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或屈肘遮住口鼻,做好居家通风与环境消毒,日常生活,备足日常生活所需物资,密切关注疫情相关信息,保持良好心态,不造谣、不信谣、不传谣。

- 居家隔离医学观察者:最好单独居住,如与家人同住,应单人单间,使用单独卫生间,与家庭成员近距离接触时,必须规范佩戴口罩,每天早、晚各测一次体温,配合工作人员上门核酸采样,共同居住者或陪护人员一并遵守居家隔离医学观察管理要求,不能外出,因就医等确需外出,需联系社区、专人专车,做好个人防护,勤开窗通风,做好家居日常清洁和消毒,生活垃圾装入塑料袋,放置到专用垃圾桶,观察期满,核酸阴性,经社区核实并收到解除隔离通知单,方可解除观察。(郭倪君 整理)



居家孕产妇 要监测不要焦虑

南方医科大学南方医院妇产科 肖超群

现阶段新冠疫情反复,居家的孕产妇们不免会有担忧:是否需要定期产检,如何进行自我监测,又该如何做好哪些防护?为了帮助孕产妇们在特殊时期做好孕产期保健,安全、顺利地迎接宝宝的到来,南方医科大学南方医院的专家提供了以下健康提示和就诊建议。

- 发热乏力尽快就医:孕产妇如出现发热、乏力、干咳、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等新冠病毒肺炎可疑症状,且本人14天内有疫情高风险地区出行史、居住史或与确诊病人有密切接触史,应尽快就医。
产检依需适当调整:根据孕产妇具体情况,如孕周、是否有特殊检查等决定产检时间是否需要适当调整。孕早、中期如确定宫内孕,无阴道出血、腹痛、剧烈呕吐等异常情况,也无特定检查如系统超声排畸、唐氏筛查、糖耐量筛查等,可与产科医生咨询后,适当延后产检时间。
就医期间做好防护:提前预约,分时段就诊,避免集中候诊,尽量缩短就医时间。尽量避免乘坐公共交通工具,应做好充分的个人防护,离开家后需要全程佩戴一次性使用医用口罩。如果有全程陪同,家属也要戴口罩。注意防寒保暖,避免感冒,随身携带免洗手液或消毒湿巾,保持手卫生。在医院和路上,和其他人尽可能保持1米以上的距离。离开医院后,要尽早清洗双手。回家后,要妥善处理口罩,及时更换衣物,洗手洗脸。
适时沟通缓解压力:孕产妇应合理关注疫情,减少因频繁接受各种渠道信息带来的恐慌、担忧和焦虑。多和家人、朋友、同事等通过电话或网络等方式沟通,倾诉内心感受,互相安慰、鼓励,获得心理支持。尽量保持正常生活和工作内容,保证营养和运动,以维持正常情绪。建议孕产妇通过听音乐、绘画、阅读等方式转移注意力,缓解心理压力。自我心理调适困难时,可利用心理干预或咨询热线或网络,寻求专业帮助。
在家主动自我监测:孕产妇要注意监测体重变化、胎动情况、有无腹痛、阴道有无流血或流液及分娩征兆等情况,必要时监测血压、血糖,尤其是有基础疾病、血压或血糖异常者。同时,孕产妇要注意每

谨防踩踏 安全常伴

佛山市中医院急诊科 胡莹莹

当意识到危险时,奔跑、逃生是人类的本能。但危险若是发生在人员聚集的场所,人们极有可能会因为恐惧而“慌不择路”,从而发生拥挤甚至踩踏事件。现群体踩踏事件已经逐渐成为社会安全的潜在隐患,佛山市中医院急诊科副主任中医师汤琪表示,在拥挤踩踏事件中,踩踏致死为少数,被“挤死”者居多。唯有提高防灾意识,学会自救及他救,安全才能常伴左右。
避免发生挤压踩踏事件,应尽量避免到拥挤的人群中,同时倡导自己家人和朋友不凑热闹,不在人群密集的公共场所追逐打闹,在楼梯通道内更要注意安全。如果拥挤的人群面向自己而来时,应尽量躲到一旁,不奔跑、不慌乱,避免摔倒。若短时间内不能躲到一旁,应顺着人流方向前进,切不可逆着人流方向移动,否则容易被推倒。如果不慎陷入拥挤人群中,一定要站稳,保持重心,尽可能抓住坚固可靠的东西慢慢走动或停住,待人群过去后迅速离开现场。特别注意,切不可弯腰系鞋带及穿鞋子。当发现自己前面有人摔倒时,要马上停下脚步,并大声呼喊,告知后面的人不要向前靠近。
挤压踩踏事件发生后,现场人员应第一时间报警,并拨打120急救电话,等待救援。汤琪建议,在有能力的条件下,可在医务人员到达现场前,紧急采用科学有效的方法开展自救及互救。
开展自救。任何时候去人流量密集的地方,都应提高警惕。一旦发生挤压踩踏事件,建议用一只手握紧另一手腕,另一手撑开,平放于胸前,微微向前弯腰,给胸廓保持一定的空间,尽量保证胸廓不被挤扁,以供呼吸,避免拥挤时造成窒息。当自己失去平衡,被推倒或挤压在