四年一度的世界杯如约而至,观赛热潮 汹涌的同时,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

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。患者可感觉心悸、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。房颤时心腔内易形成

血栓,若血栓脱落流走,即可能

导致脑梗死,出现中风症状。其

他心律失常也大抵相似,严重者

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。

健康"红牌"3:高血压危

甚至出现心衰、心脏骤停等。

刘文琴 黄睿 王睿涵

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,勿 要惊慌,平息情绪,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

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,应立马拨打 120。林茂欢强调,不论怀疑 是哪种突发疾病,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。

是治本之方

实用自

救

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"发生前的细心预防才 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 血管疾病或心血管疾病高危人 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。按压时须双肘伸直, 垂直向下用力,确保身体重量 压于手掌,按压频率为100~

120次/分,下压深度5~6cm, 每次按压之后应让胸廓完全回 复。放松时掌根不能离开胸 壁,以免按压点移位。随后,掰 开患者口腔检查其内有无假 牙、异物等,确保没有后使患者 仰头、抬颏,给予人工呼吸,同 时余光注视患者胸口,观察有 无起伏。一般来说,胸外按压 30次,予2次人工呼吸,后重复 此流程。重复数个循环后,检 查患者生命体征恢复情况。

三是从日常做起,管理心 血管病高危因素,如控制高血 压、糖尿病、睡眠通气障碍综合 征、甲亢等疾病。尽量在平时 做到早睡早起,保持好心情、减 轻压力,及时休息,作息规律, 定期运动,清淡饮食,避免肥 胖。在世界杯期间,尽量做到 不熬夜观赛,不饮酒、少饮酒,不 过晚进食或适当进食健康食品。

(医学指导:中山大学孙逸 仙纪念医院心血管内科副主任 医师 林茂欢)

□中山大学孙逸仙纪念医院

看球 警惕健康『红牌 同严重阶段。

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

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、血压增高等氧 耗增加情况下,冠状动脉供血不 足,心肌缺血加重,便会产生胸 痛等症状。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

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,并发心律失常、急性心 衰、低血压休克等。

> 广东省健康自媒体 联盟排行榜

广东省健康类 微信影响力排行榜

中国医疗自媒体联盟

监控范围: 2022年11月21日-2022年11月27日的发布

统计截止: 2022年12月2日0点

政务榜TOP15

	微信公众号	发布	总阅读数		总好看数	最高阅读数	篇均阅读数	健康榜指数
1	广州卫健委 gzwjwwx	7/63	3350564	1581	3433	10W+	53184	1373.06
2	东莞疾控 dgjkzx	7/46	2446734	974	2419	10W+	53190	1319.07
3	广州疾控i健康 gh_1b2ed93347af	7/37	1693079	786	1579	10W+	45759	1250.83
4	健康广东 jkgd-gdhfpc	7/38	1159813	1075	2952	10W+	30521	1211.11
5	珠海疾控 zhuhaicdc	7/18	765671	226	660	10W+	42537	1118.82
6	健康南海 nanhaiweisheng	7/45	790310	195	581	95506	17562	1069.45
7	佛山疾控 foshanCDC	7/42	788365	164	440	10W+	18771	1062.08
8	广东卫生在线 gdwszx	7/57	559587	561	975	39215	9817	1022.43↓
9	广东卫生信息 gdwsnet	7/19	381346	391	603	75005	20071	1008.81
10	健康汕头 gdstwjj	6/136	786999	207	317	75790	5787	994.16
11	健康湛江 zjswjj3288589	7/19	384138	212	374	55478	20218	985.51
12	健康佛山 fshealth	7/39	470825	124	308	53092	12072	967.79
13	韶关疾控 sgscdc	6/8	297718	40	104	67037	37215	937.95↓
14	深圳疾控 szcdcepi	1/5	389939	357	738	10W+	77988	925.22 🕇
15	健康顺德 sdqwjj	7/33	302886	163	372	74352	9178	923.5 ↑

医院类T0P15

	微信公众号	发布	忌阅读数	总在看数	忌点赞数	最高阅读数	篇均阅读数	健康榜指数
1	广东省中医院 GDHTCM	7/50	303966	544	1566	59425	6079	953.25
2	中山大学肿瘤防治中心订阅号 SYSUCC1964	6/8	101308	209	1043	54476	12664	864.11
3	中山大学附属第六医院 zsdxfsdlyy	4/22	177278	117	240	52074	8058	847.42 7
4	粵妇幼 gdsfy3861	7/13	107113	159	929	37855	8239	841.72
5	广州中医药大学一附院 fn25	7/28	109036	285	704	12660	3894	796.13
6	广州医科大学附属市八医院 gzsdbrmyy	1/5	104589	512	1010	10W+	20918	768.23 7
7	佛山市高明区人民医院 fsgmrmyy	1/1	100001	61	127	10W+	100001	760.28 7
8	深圳市人民医院 sz-rmyy	1/1	100001	58	129	10W+	100001	760.11
9	南方医院 nfyyweixin	5/11	73063	71	276	15782	6642	749.64↓
10	中山六院 gzzs6y	7/14	64032	109	521	20094	4574	743.85 🕇
11	佛山市中医院 fsszyy	1/4	111686	103	280	86444	27922	739.12
12	广州市妇女儿童医疗中心 gh_f2b222a228e8	7/13	75696	36	143	14639	5823	723.66
13	中山大学附属第三医院 gh_e54b41e9ce5e	1/2	112592	31	50	93488	56296	719.67↓
14	中山市小榄人民医院 zssxlrmyy	3/5	62720	12	62	50824	12544	719.28 7
15	廉江市人民医院 ljsrmyyweixin	1/4	103680	69	193	87801	25920	718.66↓

广东省健康自媒体联盟、《广东卫生健康》荣誉出品 数据来源:腾讯 计算方法:清博 WCI 榜单网址:GD.H13.CN 学术支持:中山大学公共卫生学院、南方医科大学卫生政策与医院管理研究所



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,应尽量躲避到一旁,不奔跑、不慌乱, 避免摔倒。若短时间内不能躲避到一 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, 双肘撑开,平放于胸前,微微向前弯腰, 给胸廓保持一定的空间,尽量保证胸腔 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

地时,应努力将身体缩成团状,蜷缩身体 使膝盖贴于胸前,以保持胸腔前面有一 定的空间并尽可能减少被踩踏的面积,俯 位蜷缩于地面时,应一手护住颈部一手护 住头部;侧位蜷缩于地面时,应一手护住 头颈部,另一手护住侧胸部,防止侧胸部 受到踩踏,导致肋骨及内脏损伤,有条件 时立马换回俯位蜷缩,切不可平卧。

救助他人。首先要解除挤压,在事 故现场,人群拥挤堆叠在一起,不利于评 估伤势和开展急救,应将上面的患者移 开,在移动的过程中防止患者伤势加 重。如果现场发现有外伤,最重要的是 对出血的伤口及时进行包扎止血。现场 无纱布等专业道具,则可简单用衣服等 材料进行包扎,针对骨折情况进行简易 的包扎固定。对于怀疑颈椎损伤的患 者,应保持头颈部的相对固定,避免头颈 部旋转和屈曲。若患者出现意识不清, 尚能呼吸,要及时清理呼吸道异物,密切 关注患者的意识、呼吸、脉搏;若患者无 呼吸,要帮助患者开放气道,必要时进行 人工呼吸;若患者无意识无呼吸,应在现 场人员和环境允许的情况下立即进行人 工呼吸和心肺复苏。

没有人能预想得到意外事件的发 生,因此更要用专业的安全知识武装自



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、多点多源、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。
- · 减少聚集聚会聚餐。
- 积极配合疫苗接种,科学进行核

- · 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(人)员)

- 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,如进行线下 会议,务必全程戴好口罩。
- · 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

居(家(办(公(者)

科学防疫: · 根据具体防控要求科学完成核

· 每天早、晚各测一次体温。 ·加强个人防护,提高自我管理

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。

防(疫(志(愿(者)

志愿服务前:

• 完成新冠疫苗加强针接种。 •完成培训学习,熟悉志愿服务所

需知识和技能。

· 做好工作场景所需全部防护用 品储备

·正确佩戴口罩,穿戴乳胶手套 护目镜等装备。

志愿服务期间:

• 全程规范穿戴防护装备,工作期 间不可随意脱除。

• 穿戴防护装备期间不可饮食、饮

·如确需饮食或者饮水,应到指定 地点规范脱除全套装备并做好手部卫

生再到专用区域进行。 不要将手机裸露使用。

• 时刻与服务对象保持安全距离。

•全程注意保持个人卫生,尤其是 手部卫生。如接触污染物,应立即进行 清洗和消毒。

志愿服务结束后:

• 到指定地点脱卸防护装备。

•回家后将外套轻轻脱下,挂在通 风处。

· 对手机、钥匙等消毒。

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

·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)



□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、顺利迎接宝 宝的来临,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。

●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、糖尿病筛查等,可与产科医生咨询 后,适当延后产检时间。

对于有妊娠合并症或并发症的孕 妇、28周以上妊娠晚期的孕妇、妊娠过 程中出现突发异常状况的孕妇,应通过 互联网医院咨询医师,遵医嘱产检。对 于37周及以上的孕妇,仍需按医嘱到医 院进行产检。如果孕产妇居住在管控 区域,可联系社区三人小组,根据辖区 管理要求,有序安排必要的产检。

对于产后42天需要复查的产妇, 如孕期及分娩期正常且产后也没有发 生异常情况,可以通过互联网医院和 医师商议,产后复查时间可适当延长。 有孕产期合并症、并发症未恢复或有自 觉症状者,如血压高、重度贫血等,应规 范进行产后复查,以便了解疾病恢复情 况,及时处理。产后42天内如出现发 热、晚期产后出血、腹痛等异常情况,应 在提前做好防护的情况下及时就医。

●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 日监测体温,留意有无新冠病毒肺炎可 疑症状,如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸 困难、乏力、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等。

●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 区出行史、居住史或与确诊病人有密切 接触史,应尽快就医。

此外,孕期出现异常情况,如头晕头 痛、视物不清、心慌气短、胸闷胸痛、血压 升高、阴道出血或流液、异常腹痛、胎动 异常等或有分娩征兆时应及时就医。

●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。如果有家属陪同,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报道带来的恐 慌、担忧和焦虑。多和亲人、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。