

昨日是“中国心梗救治日”，专家进行健康科普 气温骤降 预防心梗注意“三个尽早”

■记者 陈丹/文 石美祥/摄

这几天,福州气温骤降,心梗患者增多。福建省人民医院心血管科副主任医师林培森提醒:听到“断崖式降温”,心血管疾病人群就要警惕,因为寒潮来袭不仅仅是“冻手冻脚”,还会直接“冻”出心梗。

今年11月20日是第12个“中国心梗救治日”。18日,由市计生协主办的2025年“健康知识进万家”健康科普活动在台江区福瑞社区举行,林培森副主任医师围绕心梗展开科普。



林培森为社区群众进行健康科普。

三步:监测生命体征,不乱用药和心肺复苏(出现心跳和呼吸骤停则要心肺复苏);第四步:选择就近有资质的医院送医,不要仰慕大医院而耽误时间,入院后第一时间走心梗急救绿色通道。此外,心梗发生前,身体常会发出信号。典型症状是胸部有窒息感、压榨性疼痛,但还有一些容易被忽略的表现,如嗓子疼、牙疼、头痛、脖子疼、左肩或上臂疼、上腹痛等。

预防重于治疗 做好“三个尽早”

林培森指出,预防心梗,应做到“三个尽早”:尽早养成健康生活习惯,预防血管“早衰”;尽早降压降脂,减少血管损伤;尽早逆转斑块,延缓血管堵塞。

随着冬季来临,寒潮越加频繁,他提醒心脑血管疾病患者还要做好以下三件事:管理好血脂,特别是对于血管已经狭窄的冠心病、心梗人群,一定要更严格地控制血脂,遵医嘱治疗服药;保持血压稳定,血压易随气温波动,建议长期将血压控制在140/90mmHg以下,理想值为130/80mmHg以内;科学保暖,不要试图通过喝酒御寒,心脑血管疾病患者尤其不宜饮酒;穿衣不是越厚越好,推荐“洋葱式穿衣法”,内层排汗、中层保暖、外层防风防水;不要过度依赖电热毯或暖气,否则易导致身体脱水、血液黏稠,增加血栓和心梗风险。

120,胸痛中心快救命”。

林培森介绍,心梗就像是心脏血管的“大堵车”,一旦堵塞,心脏、大脑、肾脏都可能受损。心梗的危害程度与心肌坏死的面积有关——血管堵塞20分钟,心肌坏死面积约为缺血总面积的30%,血管堵塞6小时,心肌坏死面积升至缺血总面积的70%,因此“发生急性心梗时,时间就是生命”。

他提醒,一旦怀疑心梗,千万别学上述患者“忍一忍”,而应牢记以下步骤:

第一步:立即拨打120,原地等待救援,不要移动和拍打患者,也不要开私家车送医;第二步:确保呼吸通畅,有条件可以吸氧,切忌用力咳嗽或捶胸;第

色通道,将患者送入导管室。

导管室内,林培森副主任医师团队为阿明进行造影检查,发现其冠状动脉远端完全闭塞,随即施行介入手术,开通血管并植入支架。血管打通后,阿明胸痛明显缓解。

“患者下午4时发病,到急诊时已经是晚上7时,距离发病3小时,这意味着心肌损伤达到50%。幸运的是,经过手术及术后进一步治疗,患者康复情况还算理想。”林培森提醒,上述两名患者都曾拖着“忍一忍”,这万万不可。

两名患者发病都发生在降温天,那么,为什么低温容易诱发心梗?

林培森解释,低温会刺激血

管收缩,让原本通畅的血管被骤然“挤压”变窄,加上天冷代谢减慢,人也不爱活动,流感、感冒等“趁火打劫”,血管中的“杂质”(如胆固醇)增多,就可能造成血管完全堵塞,引发心梗。研究显示,气温每下降1℃,心梗风险累计增加2%;气温每下降10℃,冠心病死亡率增加11%,复发事件甚至可能升至26%。

不过,降温只是心梗发作的诱因。林培森指出,除了气温骤降,过度劳累、情绪激动、暴饮暴食、便秘等也是心梗高发诱因。

心梗拨打120 留意身体求救信号

11月20日是“中国心梗救治日”,今年的主题是“心梗拨打

福州严惩“坑老”行为 公布典型案例 涵盖五类违法行为,“以案说法”强化市场警示

■记者 刘珺 通讯员 游振云

福州晚报讯 近日,福州市市场监管局公布2025年老年人药品、保健品虚假宣传专项整治行动第四期典型案例,涵盖过期医疗器械使用、误导性标签销售、虚假广告发布等五类违法行为,“以案说法”强化市场警示,推动专项整治取得实效。

罗源县某医疗器械经营部将一台已过使用期限治疗仪置于经营场所,供老年消费者免费体验。经查,该仪器生产日期为2018年8月,标注使用期限6年,当事人2019年以2000元购入,截至检查时已超期“服役”。罗源县市场监管局依法责令当事人立即改正,没收涉案治疗仪,并处罚款2万元。

鼓楼区某药店销售的“福本源长寿脐贴”和“圣医仁德润唇膏”其标签内容与备案不一

致,涉案“长寿脐贴”实际为穴位压力刺激贴,“润唇膏”实为造口皮肤保护剂,产品外包装标注的“长寿脐贴”“润唇膏”均非合法注册商标,属于误导性标签。此外,该店销售的“手臂式电子血压计”外包装与机身标注信息矛盾,未按规定清晰标明关键期限信息。这些医疗器械专门面向老年人群体销售,其中“长寿脐贴”购进400盒,“手臂式电子血压计”购进450台。鼓楼区市场监管局责令其整改并罚款1万元。

闽侯县某口腔门诊为吸引老年患者,在经营场所墙面及LED屏上发布“十五年传承”“闽侯县老年大学老师、学员口腔定点单位”等宣传内容,但当事人无法提供任何证明材料支撑上述宣传,其虚假表述对老年人选择种植牙服务产生实质性误导,构成虚假广告。闽侯县市场监管局责令其停止发布广告、消除影响,并

处罚款3696元。

台江区某贸易有限公司通过经营场所内的电视滚动播放广告,宣称其销售的羊奶粉可针对“骨质疏松症”等多种疾病,以此吸引老年消费者。当事人既无法提供相关证明材料,也不能保证广告内容真实有效,其行为已构成虚假宣传。台江区市场监管局依法责令其整改,并处罚款2160元。

马尾区某养生保健馆在经营场所悬挂广告,宣称其销售的普通电热毯具有治疗数十种疾病的功效。经查,该电热毯为普通商品,既非医疗用品也非医疗器械,完全不具备疾病治疗功能,当事人无法提供任何宣传依据。同时,该保健馆还存在未按规定明码标价的问题。福州经济开发区市场监管局已责令其停止发布违法广告、消除影响,并依法作出罚款处罚。

福州育儿补贴全面启动发放 3周岁以下婴幼儿每孩每年3600元

■记者 陈丹

福州晚报讯 近日,福州市全面启动育儿补贴发放工作,标志着我市落实国家育儿补贴制度,降低家庭养育成本的惠民举措落地见效。符合条件的家庭可通过线上线下多渠道便捷申领,补贴将按年精准发放至婴幼儿满3周岁。

本次补贴对象为2025年1月1日起符合法律法规规定生育或收养的3周岁以下婴幼儿(需具有我市户籍),2025年1月1日前出生且未满3周岁的婴幼儿也可按应补月数折算申领。补贴标准为:每孩每年3600元,连续发放3年最高累计10800元。值得注意的是,该补贴免征个人所得税,且不计入家庭救助对象认定收入。

为提升申领便捷度,福州市开通“线上为主、线下兜底”的申领渠道。线上可通过闽政通App、闽政通微信/支付宝小程序,搜索“育儿补贴”进入申领专区,按提示填写婴幼儿及申领人信息、上传相关材料即可完成

申请,续领时信息无变化仅需在线确认;线下可携带出生医学证明、居民户口簿、婚姻状况证明等材料,前往婴幼儿户籍所在地乡镇(街道)办理,儿童福利机构需到机构登记地乡镇(街道)现场申请。

申领人需注意按时限提交申请:2025年1月1日后出生的婴幼儿,首次申请应在出生当年或次年提出;2022年至2024年出生的婴幼儿,需在2025年12月31日前完成首次申领,逾期视为自动放弃当年资格。福州市卫生健康部门提醒,申领人需对提交信息的真实性负责,官方将通过动态抽查强化监管,对骗取、冒领补贴的行为将追回资金并追究责任,建议市民通过官方渠道办理,谨防诈骗。

此次育儿补贴的全面发放,是福州市响应国家优化生育政策、构建生育友好型社会的重要举措。下一步,我市将持续优化申领流程、提升服务效能,确保补贴资金及时足额发放到位,切实减轻家庭生育养育负担,让惠民政策真正惠及每一个符合条件的家庭。