

# 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。

## 天气一冷 当心心梗

“最近降温了，心梗病人明显增多。”林培森介绍，仅18日当天，医院胸痛中心就接诊两名心梗患者。其中一名中年男性阿强（化名）送来时，发病已超过48小时，令医生们深感惋惜，“血管就像被淤泥填满的泥沟，血栓很多，这预后肯定不理想。”

相比阿强，47岁的福州男子阿明（化名）则稍显幸运。同样是一个降温天，阿明突然出现持续性胸痛，并伴有大汗淋漓、四肢乏力症状。在家人的帮助下，他前往省人民医院急诊科就诊，医生初判为下壁心梗，立即给予心梗急救药，并通知胸痛中心开通绿

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

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

## 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。

## 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年以来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“福本源长寿贴”和“圣医仁德润唇膏”其标签内容与备案不一

致，涉案“长寿贴”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制售，其中“长寿贴”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，并依法作出罚款处罚。

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贴月数折算申领。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。