

关注世界心脏日

心肌梗死年轻化 专家教你科学“护心”

本报记者 丁 玲 通讯员 邢永田



9月29日,焦作市第二人民医院医务人员为群众解答心脏相关问题。当天,该院举办世界心脏日、全国高血压日义诊活动。活动现场,专家团队为前来咨询的群众免费测量血压、问诊查体、解读检验、心电图报告,并针对血压波动、胸闷心慌等常见症状答疑解惑,提供个体化用药指导与健康建议。

王正勋 侯林峰 闵捷/摄

9月29日是世界心脏日,今年主题为“律动不息”,旨在呼吁全社会重视心脏健康,科学防控心血管疾病,守护生命的正常律动。当前,心血管疾病仍是威胁

我国居民健康的头号杀手,发病年轻化趋势也愈发凸显。科学护心、主动防病,已成为全民健康的必修课。阜外华中心血管病医院(河南省心血管病医院)心血管内科医学部主任高传玉结合临床一线诊疗经验,深入解读当前心脏健康现状、普及科学护心知识,帮助广大群众筑牢心血管健康防线。

心肌梗死患者年轻化

高传玉说,心脏是人体的“发动机”,平稳规律的跳动是身体健康的基础保障。每一次心跳都在为全身器官输送氧气和养分。一旦律动出现异常,身体就会面临健康威胁。

谈及国民心脏健康现状,高传玉说,“律动不息”不仅寓意心脏持续健康跳动,更提醒大众摒弃“心脏病是老年病”的错误认知。在很多人的固有观念里,心血管疾病似乎离年轻人很远,但临床现状正在打破这一认知。如今高血压、高血脂、高血糖等心血管高危因素的发病人群日趋年轻化,不少年轻人忽视身体的隐形风险,长期放任不良生活习惯,导致心血管损伤持续累积。心血管的损伤往往悄无声息,等到症状显现时,可能已经发展为严重病变。高传玉强调,只有坚持主动筛查、科学干预、健康养护,守住心血管健康底线,才能让心脏保持正常律动,守护个人健康与家庭幸福。

近年来,临床上接诊的35岁以下心肌梗死患者占比持续攀升。这一趋势并非偶然,而是多种不良生活方式长期累积叠加的结果。

高传玉指出,熬夜久坐、长期焦虑压力大、高油高盐饮食、吸烟

酗酒、缺乏运动等不良生活方式,是损伤青年心脏健康的主要元凶。许多年轻人白天在电脑前久坐不动,晚上要么熬夜刷手机,要么加班赶工;三餐靠外卖解决,饮食高油高盐高糖;工作压力大,情绪长期紧绷,再加上吸烟、饮酒等不良习惯,血管内皮就在不知不觉中受损,动脉粥样硬化也会提前发生。

更令人担忧的是,很多年轻人即便在体检中查出问题,也因没有明显不适症状置之不理,任由危险因素持续侵蚀心血管,最终诱发急性心血管事件。高血压、高血脂、高血糖在发病早期往往没有明显症状,却是诱发心肌梗死、脑卒中的“沉默推手”。身体不痛不痒,不等于不存在健康风险。

出现这些症状别硬扛

高传玉提醒,心脏疾病发作并非都表现为剧烈胸痛,大众需警惕各类隐匿的发病信号。影视剧中常见的“捂胸倒地”只是心肌梗死的典型表现之一,现实中很多患者的发病症状并不典型,很容易被忽视。

人们日常如果出现不明原因的胸闷、心慌、活动后气短、肩背放射性疼痛、持续性乏力等症状,切勿简单归因为劳累而硬扛。有些患者表现为上腹部不适,便误以为是胃病;有些患者仅感觉肩膀酸痛、牙痛,实则可能是心脏发出的求救信号。尤其是有心血管疾病家族史人群、高血压、高血脂、高血糖患者等高危人群,需及时就医检查,做到早筛查、早诊断、早干预,避免小问题拖成大隐患。

高传玉特别强调,一旦出现持续胸痛、大汗淋漓、濒死感等急

性心肌梗死的典型症状,务必立即拨打120,争分夺秒就医。

“护心处方”用起来

守护心脏健康,预防远重于治疗。针对大众日常“护心”需求,高传玉给出了科学、可落地的健康指导。

规律运动是“护心”的关键。无需刻意追求高强度健身,日常坚持快走、慢跑、骑行等中等强度运动,每天30分钟、每周至少5天,即可有效提升心肺功能,改善血管弹性。运动要注意循序渐进、长期坚持,避免突然开展剧烈运动。久坐人群建议每隔一小时起身活动数分钟,让血液循环顺畅运转起来。

饮食方面,建议坚持控盐、控油、控糖,减少加工食品与含糖饮料的摄入,多吃新鲜蔬果、全谷物和优质蛋白,维持健康体重。日常烹饪优先选择蒸煮炖的方式,少用煎炸烤做法;外出就餐时注意荤素搭配,避免暴饮暴食。管住嘴,是“护心”的第一步。

生活习惯方面,戒烟限酒、规律作息、避免长期熬夜,学会管理压力、保持情绪稳定,对心脏健康同样至关重要。吸烟会直接损伤血管内皮,加速动脉硬化;长期熬夜、情绪大幅波动则会扰乱自主神经功能,增加心律失常和心肌梗死的发病风险。

高危人群需定期筛查。有心血管疾病家族史人群,高血压、高血脂、高血糖患者,应定期监测血压、血脂、血糖水平,遵医嘱规范用药,切勿擅自停药或减药。同时,建议在医生指导下完善心电图、心脏超声等检查,全面评估心脏健康状况。

南阳市

把实用的健康知识送到百姓身边

本报讯(记者乔晓娜 通讯员郭倩 吴松)日前,南阳市“健康科普行一万场健康科普知识讲座”暨“健行河南·科普惠民”活动在卧龙区百里奚街道军龙社区礼堂举办。

本次活动由南阳市卫生健康委主办、南阳市第八人民医院承办,是河南省卫生健康委“健行河南·科普惠民”健康科普品牌活动在南阳落地的具体体现,旨在推动优质健康资源下沉基层,打通健康服务“最后一公里”,把专业、实用、接地气的健康知识送到群众家门口。

活动现场,来自南阳市各医疗机构的医务人员围绕慢性病防控、合理膳食、居家养生、急救救护等重点内容,用通俗接地气的语言、直观的现场演示搭配趣味互动问答轮番开讲。讲解合理膳食知识时,医务人员举着定量盐勺,手把手教大家日常如何控油控盐;提到静脉曲张这一常见健康问题,全场人员跟着一起做踝泵运动;讲到急救救护技能,居民们纷纷跟着比划动作;说到居家养生要点,不少人拿出手机拍下课件内容。台下听众有的低头认真记笔记,有的相互交流讨论,还有的抢着举手参与答题,每答对一题,礼堂里就响起一片掌声与笑声。

“以前只知道盐吃多了不好,今天才弄明白每天的合理摄入量,回家就把定量盐勺用起来。”一位刚答完题的居民说道。不少居民都说,这类科普活动不枯燥,听得懂、用得上,希望今后能多举办几场,自己也会把学到的健康理念带回家,分享给家人和邻里亲友。

此次活动将医学知识带出医院、送进社区街巷,把专业健康知识转化为百姓听得懂、学得会、用得上的生活智慧。南阳市卫生健康委将持续深化与社区的联动,常态化开展健康科普、义诊服务等惠民活动,推动健康科普长效开展、便民服务更有温度,持续提升辖区居民的健康素养水平。

睢县

推进“一小”工作

本报讯(记者赵忠民 通讯员马雷)9月30日,记者从睢县卫生健康委了解到,今年以来,睢县卫生健康委紧紧围绕“一小”工作重点,以普惠托育扩容提质为主线,健全服务供给、强化安全监管、落实生育支持政策。

睢县成功举办托育服务宣传月系列活动,通过组织专家宣讲、托育机构经验交流、现场科普宣传等形式,面向群众普及托育政策及婴幼儿科学照护知识,引导家长树立科学育儿理念,提高群众对普惠托育、育儿补贴政策的知晓率,营造全社会关心支持婴幼儿照护事业的良好氛围。

立幼儿园已完成托育备案,新增托位60个。

为推动生育支持政策落地见效,切实减轻家庭养育负担,睢县持续优化育儿补贴发放机制,进一步简化申报流程、压缩审核时限,依规定额发放育儿补贴。

关注世界狂犬病日

同心聚力 共抗狂犬病

2026年9月28日是第20个世界狂犬病日,宣传主题为“同心聚力 共抗狂犬病”。河南围绕世界狂犬病日主题,开展形式多样的宣传活动,进一步向群众普及狂犬病防控知识,切实提升群众狂犬病防控意识与自我防护能力,筑牢人畜共患病防控安全防线。

河南省

启动犬只免疫试点工作

本报讯(记者陈述明 通讯员高清)9月28日,由河南省疾病预防控制中心、濮阳市卫生健康委联合主办,河南省疾病预防控制中心、濮阳市疾病预防控制中心、濮阳市卫生健康委、濮阳市疾病预防控制中心共同承办的2026年世界狂犬病日主题宣传活动暨河南省犬只免疫试点工作启动仪式在濮阳县举办。此次活动旨在提升公众狂犬病防控意识,倡导文明养犬行为。

狂犬病病死率近100%,是一种严重危害人民群众健康的传染病。活动现场悬挂彩球横幅,摆放狂犬病防控宣传展板,并持续播放健康宣传视频。省、市、县疾病预防控制中心、濮阳县公安局、县乡狂犬病暴露处置门诊及动物宠物医院设立了咨询台。工作人员通过发放宣传资料、专家答疑、互动体验等形式,全面展示了狂犬病的流行现状、传播途径、“伤口冲洗—消毒—疫苗接种—免疫制剂注射”的四步处置流程,以及犬伤门诊和宠物医院的分布情况、文明养犬规范,向群众普及了犬只免疫、文明养犬和暴露后规范处理等狂犬病防控知识。

濮阳市将依托县城阵地,广泛开展“宣传进乡村、进社区”活动,以群众喜闻乐见的形式普及狂犬病防控知识;发挥基层组织作用,将文明养犬纳入村规民约,营造人人参与的群防群控氛围;同时,组织好濮阳县犬只免疫试点工作,力争探索出可复制、可推广的狂犬病防控路径,降低狂犬病发病率。

漯河市

本报讯(记者王明杰 通讯员王芳芳 张云昊)9月28日,漯河市疾病预防控制中心联合召陵区疾病预防控制中心、市组织医务人员走进召陵区博睿园典小区,开展以“同心聚力 共抗狂犬病”为主题的科普宣传进社区活动,让专业防疫知识走进千家万户、惠及基层群众。

活动现场,工作人员通过悬挂主题横幅、摆放科普展板、现场答疑、发放宣传物资等多种形式,为小区居民开展全方位、接地气的科普宣讲。针对居民普遍关心的猫狗抓咬后应急处

驻马店市

本报讯9月28日,驻马店市疾病预防控制中心联合泌阳县疾病预防控制中心深入乡村一线,组织专业技术人员、乡镇卫生院医务人员及志愿者,面向村民开展形式多样的主题宣传活动,切实增强农村地区群众的狂犬病防控意识,推动科学防治知识向基层下沉延伸。

本次活动采用“集中宣传+线上推送”相结合的模式,进一步提升宣

传实效。线下在乡镇卫生院等人员密集场所,通过设置宣传咨询台、悬挂横幅、发放宣传资料、现场答疑等形式,向村民普及狂犬病防控知识。工作人员围绕狂犬病的危害、传播途径、暴露后规范处置流程以及家养犬猫科学管理等内容,用通俗易懂的语言开展宣讲,确保群众听得懂、记得住、用得上;线上同步依托市、县两级疾控微信公众号、视频号以及乡镇村

组微信群等平台,推送狂犬病防控科普短视频和问答图解,方便群众随时学习了解,实现线上线下宣传同频共振。

驻马店市将继续加强狂犬病防控知识常态化宣传,规范狂犬病暴露处置门诊服务,持续筑牢农村地区狂犬病防控屏障,切实保障人民群众生命安全和身体健康。

(丁宏伟 信英蓉)



↑近日,在济源示范区五龙口镇尚庄村,医疗专家为群众答疑解惑。当天,郑州大学第一附属医院济源医学中心组织医疗专家,开展大型公益义诊活动,推进优质医疗资源下沉基层,让群众在家门口享受省级优质医疗服务。

王正勋 侯林峰 刘攀/摄