

医生我想问

医生我想问 问您想问的 《医生我想问》栏目开播 在线对话心内科医生

目前,心肌梗死(心梗)发病年轻化的趋势越来越明显,心梗已经不再是中老年人的专病。

11月18日晚,福建卫生报《医生我想问》邀请福清市医院心内科主任医师陈平在线连麦,一起聊年轻人该如何远离心梗。直播吸引了不少网友关注,更有外科医生朋友在线咨询心脏问题。

本次直播也是福建卫生报《医生我想问》栏目开播的第一期。

每一期直播我们都会邀请一名专科医生,为大家解决生活中的健康问题,成为大家身边靠谱的健康顾问。

□本报记者 李婷

01 熬夜、吸烟、酗酒、压力 是年轻人发生猝死的危险因素

看上去健康的年轻人,很多时候并非健康状况,比如说各种原因的熬夜、吸烟、过度饮酒、高热卡高脂肪饮食、压力大等,都是造成年轻人心血管疾病甚至猝死的重要原因。加上平时不重视体检,忽视血压、血糖、血脂等异常情况,这种情况下,再遇到某种应激状态,就容易发生猝死。

陈平介绍,研究发现,心梗猝死最容易发生在凌晨6点—上午10点左右。因此建议有心血管基础病的人群,尽量不要晨练。

02 心梗早期无明显预兆 健身不主张高强度运动

有网友提问,心梗的早期症状是什么?陈平表示,其实心梗没有明显的预兆。急性胸痛是最典型的症状,疼痛发生在前胸的部位,巴掌或者拳头大小的范围,并伴有出汗、面色惨白,甚至会有濒死的感觉。

如何辨别心绞痛和心梗呢?陈平解释,心梗的疼痛程度比心绞痛高;此外,心绞痛的时间比心梗来得短。心梗一般会超过30分钟。

作为心血管医生,陈平不建议高强度的运动,更提倡量力而行的有氧运动,如果目的是以健身为主,体力较好的建议游泳、慢跑,体力一般的可选择快速步行,达到微汗状态,体力差的普通步行即可。

03 突发胸痛别盲目自救 要及时拨打120

心梗晕倒前只剩三分钟,可以做三件事,你会怎么选?心梗发生时,如何有效救治?

陈平为大家逐一分析解答。他表示,发生心梗时用力拍打和咳嗽、呼吸,是没有用的;真正的心梗患者,服用硝酸甘油和速效救心丸是无效的;只有在明确是心肌梗死的情况下,选择服用300毫克的阿司匹林才有用;发生心梗时,可以就近躺平、躺倒,也可以打给亲近的人,但对于急性胸痛患者而言,最好的自救就是拨打120。

陈平还强调,胸痛中心开设绿色通道实行“先救治、后收费”,确保患者在第一时间得到有效救治。因此,心梗救治,分秒必争,患者与家属的急救意识很关键。



你还想了解哪些健康方面的话题
欢迎留言评论
扫码识别上方二维码
进入福建卫生报视频号
点击直播回放,看直播



扫码加入心脏健康交流群

活动组织

主办单位:《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端
协办单位:福清市医院心内科
支持单位:晖致医药有限公司

□本报记者 陈香 李婷

向医生求助 解决网友烦恼

疫情期间,不少人居家办公、上网课。除了每日核酸“放风运动”外,大家无奈暂别了日常喜爱的各类运动项目,久坐之下时常感觉腰酸背痛。“睁眼吃、闭眼睡”也成了许多人的生活写照,不少网友在《福建卫生报》社群里提出了自己烦恼:“囤了太多自己爱吃的零食,居家第五天,我已经长溃疡了!”“最近作息不规律,睡眠质量很差,如何改善?”

本报记者通过线上联系的方式,向医生们求助。

“啾啾啾”,手机信息提示音响了起来。

仅仅一个上午,记者就收到各科医生的积极回复,大家各展身手,通过视频、语音的方式,解决网友的烦恼。

居家期间,记者用手机记录烹饪、运动、工作、核酸的日常,一日一个居家健康知识在福建卫生报视频号持续更新!主播vlog系列科普视频的第二期“居家办公脖子酸疼怎么办?跟着康复师朋友放松一下”发布后,收获了不少网友的喜悦。大家跟着康复师学习简单有效的肩颈放松操。网友的热烈反响,让主播vlog系列延伸出了11期丰富多样的主题:中医养生膳食“黄芪当归汤”、镇静安神的“运耳术”、居家皮肤管理小妙招、腰部放松操……

医生就在大家身边

居家是暂时的,健康却需要长期的坚持与关注,医生就在大家的身边,是大家素未蒙面的朋友!

对居家生活的健康知识解答,聚焦百姓关注的病种与话题,我们推出全新的互动问答节目《医生我想问》,让更多有温度的科普、不枯燥的医学,通过线上连麦的直播方式,构建医患之间的桥梁,让网友点开直播间,就能与医生零距离互动。

科普将像蒲公英一样,把健康知识通过手机屏幕播撒出去。我们努力让更多的专家、更多的青年医生、更多的市县域医生,成为大众身边靠谱的健康顾问。

医生是大家的朋友