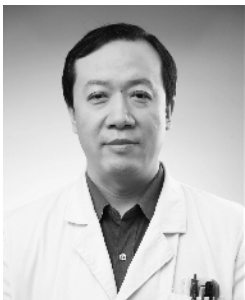




近期，京城气温忽高忽低，大家在及时增减衣物的同时，也要多关注身体健康情况，尤其是有心血管疾病的人群，因为气温急骤的变化是诱发心血管疾病的一个重要因素。今天，我们就邀请了首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心副主任医师贾耀文为大家介绍相关知识。



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心副主任医师 贾耀文

记者：现在，短视频的影响力越来越大，不少中老年人会通过这种方式获取健康知识，甚至是急救常识，但是短视频里介绍的方法真的可靠吗？比如，“心梗的时候，拍打手肘窝可以缓解病情”“胸痛的时候，要反复含硝酸甘油”“感到胸痛，立刻嚼服阿司匹林”，这些是有助于患者的“急救宝典”，还是谣言呢？

贾耀文：对心梗病人，“拍打手肘内侧可以缓解病情”这个说法，从我们专业的角度来说肯定是没有科学依据的。心梗就是心脏冠状动脉的主干或者分支被血栓突然堵塞，部分心肌细胞得不到血液的供应而发生的缺血性坏死。手肘内侧与心脏的距离较远，而且拍打这种方式，并不能消除堵塞血管的血栓。

如果真的是面对心梗患者，这种急救方式不仅不能帮病人缓解病情，还有可能延误急救时间，造成更严重的后果。

“胸痛的时候，反复含硝酸甘油”这句话也有问题。硝酸甘油是通过扩张冠状动脉、外周静脉和动脉，增加冠状动脉血液和氧的供应，降低心肌氧的

消耗，改善心肌缺血和缺氧状态。硝酸甘油是抗心绞痛的特效药，是冠心病患者发病时急救的必备良药，但并不能反复服用。我们一般建议每隔5分钟含一次，最多连含3次。如果状况没有改善，要抓紧时间到医院治疗。

含硝酸甘油的时候，最好是嚼碎放在舌下，也可以直接放在舌下，但不要吞咽。舌下的黏膜、血管比较丰富，药物在舌下通过血管直接吸收入血，能够快速发挥功效。如果吞咽了，那就直接进入消化道代谢了，不起作用。

另外，需要注意的是，含硝酸甘油之前，或者是过程中，要密切关注病人的血压。如果血压明显低了，就要停止含药。

“感到胸痛，立刻嚼服阿司匹林”这句话，除非能确定病因，不然不要轻易照做。阿司匹林是常用的抗血小板药，能抑制血小板在动脉粥样硬化斑块上的聚集，防止血栓形成。若无禁忌症，对急性心梗患者是有效



拍手肘窝缓解心梗？ 不要盲信“急救宝典”

□本报记者 陈曦

的。但是问题在于，阿司匹林有很多禁忌症，包括对阿司匹林或其他水杨酸盐过敏、急性胃肠道溃疡、出血体质、严重的肝肾功能衰竭等。

病患的有些其他疾病的病症与心绞痛很难区分，自己贸然服用阿司匹林，有可能会加重病情。所以，我们不建议普通老百姓自行常规吃阿司匹林。仅仅通过网上、电视上的一些表述了解相关医学知识，有可能会受到误导。

记者：听您刚才说的用药情况，还是要先确定病因。但是对于普通百姓来说，到底怎么能确定胸痛的情况就是因为心梗呢？患者应该做些什么？

贾耀文：从医学的角度上讲，心梗要有典型的胸痛症状，还要配合心电图、血液化验，才能完全确诊。但是有些人如果原来有过相关就诊经历，被医生诊断过有心绞痛，甚至做过造影，再次发病或有典型症状，而且持续时间长了，就可以高度怀疑是心梗，需要进行相关的急救。

假如患者从来没有过胸痛的症状，这是第一次出现，可能不太好判断。如果有相关症状，持续超过10多分钟还不缓解，我建议还是打120，找专业医生来诊断。

另外，无论哪种胸痛发作，患者都应该立即停止活动，不要走动、找东西、上厕所，要以自己最舒服的姿势安静休息，等待医生到来。

记者：您刚才提到心梗的症状，除了典型的症状，还有哪些比较“隐秘”的症状吗？

贾耀文：胸痛是比较典型的心梗症状。有些人年纪大了或者糖尿病人，可能不仅会胸痛，还会感到胸口堵、憋气、乏力、出汗。

此外，有些人还会出现左肩背部疼痛、心慌心悸、上腹部胀痛、咽喉紧缩疼痛、牙疼等。心梗的时候一般都会有一些症状，尤其是原来没有类似症状的人突发这种情况，要立刻重视起来，及时到医院就诊。

记者：心梗的诱因都有哪些？哪些人群要重点关注和警惕？

贾耀文：情绪激动是最常见的诱因。本来心血管就可能有问题的人，情绪激动之下，交感神经兴奋，心率就容易过快。此外，大便太用力、剧烈运动，都可能成为诱因。此外，长期服用阿司匹林，预防血栓的人，突然停药，也容易突发心梗。

有高血压、高血脂、高血糖的“三高”人群，还有吸烟人群，都是心梗的高危人群，这些人要严格按医嘱，控制好血压、血糖。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

·广告·

【健康红绿灯】

绿灯

吃口蘑改善高血压



适当提高钾摄入量，可以有效改善高血压。提到补钾食物，很多人首先想到的是香蕉，其实口蘑的钾含量是香蕉的12倍多。根据我国营养学会发布的2013版《中国居民膳食营养素参考摄入量》，健康人群的钾的适宜摄入量为每天2000毫克。预防慢性病，钾的建议摄入量是3600毫克/天。

早午餐间隔4-5小时为佳



早餐最好在7-8点之间吃，与中餐间隔4-5小时为佳。因为在睡眠时，消化器官仍在消化吸收存留在胃肠道中的食物，到早晨才渐渐进入休息状态。早餐吃太早，会干扰胃肠的休息，使消化系统长期处于疲劳应战的状态。尤其对于习惯早起的老年人来说，如果早餐吃太早，两餐间隔太久，中午更易出现血糖过低等症。

红灯

肠胃不好的人少吃梨



梨富含维生素C和钾，还含有类黄酮、木酚素等多酚类抗氧化物质。流行病学研究证实，适量吃梨利于预防心脑血管疾病、肺癌、肥胖和便秘。但胃肠虚弱、日常吃东西怕冷、容易腹泻的人，吃梨很容易拉肚子，不仅损失水分和矿物质，也不利于食物营养素的吸收利用。

烤肉配冷饮 这么吃伤身体



吃烤肉配冰汽水，看似惬意又过瘾，但存在不少健康风险：加倍“伤”心，高温烧烤的肉类会产生“晚期糖化终产物”，会增加患心脏病的风险；搭配甜饮料会导致体内甘油三酯水平上升，增加血液黏稠度；引发痛风，肉类嘌呤含量较高，甜饮料会增加体内尿酸生成。

房山区城管执法局

“擦亮”城市环境 积极开展非法小广告专项整治

为着力解决群众身边的烦心事，展示视觉清朗、规范有序的良好城市形象，持续提升全区整体城市形象，助力创建文明城区，房山区城管执法综合行政执法系统积极开展非法小广告专项整治，提升全区环境秩序，助力2022年北京冬奥会和冬残奥会顺利召开。

近期，拱辰街道综合行政执法队积极走访辖区商户进行宣传教育，呼吁商户自觉遵守经营秩序，做好“门前三包”管理及疫情防控工作。同时，强化执

法巡查，对随意摆放的落地灯箱广告、乱扯乱挂等行为进行清理，依法严查利用非法小广告进行宣传的违法行为，整治非法小广告集中的问题高发点位，警示呼出和移送停机非法小广告电话号码，曝光典型违法企业及个人，形成对非法小广告的有力震慑。

长阳镇综合行政执法队针对违法张贴小广告问题，组织城市管理志愿者，对长阳音乐主题公园附近张贴的小广告进行了集中检查清理。此外，执法人员加大

了辖区内非法小广告执法巡查力度，坚决打击非法散发张贴广告行为，为市民营造干净整洁的生活环境。

接下来，房山区城管执法综合行政执法系统将进一步合理安排执法力量，增加巡查频次，加强各辖区内主要道路以及沿线商超、学校、医院周边等重点点位管控力度，遏制打击张贴、喷涂、散发非法小广告等违法行为。

同时，依托综合执法、案件移送等工作机制，联合相关职能部门、志愿者、社区工作人员

等，加强横向联合、纵向联动，深化部门协作，合力打击非法小广告违法行为。

10月1日-11月10日，房山区共立案处罚非法小广告类违法行为136起，停机3个。

(李安琪)

北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告
受相关单位委托，我公司定于2021年12月6日上午10:00在本公司会议室，对一批机动车进行公开拍卖。
请有意竞买者持相关身份证明及竞买保证金汇款证明于2021年12月3日下午16:00前到我公司办理竞买登记手续。
预展时间：2021年12月1日-2021年12月3日（请提前预约联系）
预展地点：标的物所在地
联系方式：李女士 010-65526123
刊登热线：13699137322