心梗症状不可忽视 需熟记两个“120”

急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧引起的心肌坏死，为一种常见的心脑血管疾病。上海四一一医院心内科主任胡高频教授近日表示，患者心梗发作时的典型症状为胸骨后或心前区剧烈的压榨性疼痛，可向左上臂、下颌、颈部、背或肩部放射。部分患者会伴有恶心、呕吐、大汗或呼吸困难，甚至发生晕厥。通常心肌缺血导致的胸部不适症状表现为弥漫性，而非局限性，无明确定位。

年逾六旬的张先生虽然半个月来反复胸痛，且经常两个胳膊麻木、疼痛，但是他毫不在意。在医院开药回家的当天晚上即出现心肌梗死。胡高频教授近日为记者分享了如上病例。他提醒广大冠心病患者要学会自我判断，如果有不适症状及时到医院就诊，并遵照医嘱检查治疗。

胡高频教授介绍，当天，在门诊中，医生已经基本确定张先生的不适是冠心病引起，随时可能发生急性心肌梗死等意外，并建议其住院治疗，接受心电图和心肌梗死相关指标检查，并尽快做冠状动脉造影，但张先生并不相信自己有问题，执意要求开药回家。次日凌晨被送入医院时，患者剧烈呕吐，烦躁不安，情况十分危急。其心电图检查提示患者急性前壁ST段抬高型心肌梗死。造影发现患者前降支近段完全闭塞伴血栓，需尽快开通这条完全闭塞血管，恢复心脏血流。医生团队开展急诊手术：抽吸血栓、球囊扩张、放置支架。

胡高频教授提醒民众，对于心肌梗死患者来说，早期的救治至关重要。两个“120”应该熟知熟记，一是急性心肌梗死发生后，要迅即拨打120；二是急性心肌梗死抢救的黄金时间为120分钟，从发病至开通梗死血管，若能在120分钟内完成，可大大降低病死率和致残率，取得良好的治疗效果。

据悉，近年来，45岁以下民众心梗发病率逐年上升。胡高频教授表示，导致急性心肌梗死的病因及危险因素包括：高龄、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等，而作息不规律、过度劳累、久坐、吸烟、饮酒等生活类因素，是心梗发病日益年轻化的主要原因。尽早发现、尽早诊断和尽早救治是挽救心梗患者生命的关键，也是改善心梗患者长期生活质量和预后的基石。

突发急性心肌梗死如何自救？这位专家指出，除了及时拨打“120”急救电话。患者应在最靠近门的合适位置平卧休息，保证急救人员到达后能够第一时间发现自己。此外，患者应舌下含服硝酸甘油等药物，并尽量舒缓情绪。 陈静 张鹏

神木市中医医院：传承正骨技艺 弘扬中医文化

为深化骨科领域诊疗技术革新，推动优质医疗资源向基层延伸，日前，河南省洛阳正骨医院骨关节科专家来到神木市中医医院进行坐诊，让市民在“家门口”就能享受到骨科医院医疗资源，体验传统中医魅力。

一大早，记者来到神木市中医医院，不少市民已经在骨科诊室门口预约挂号、排队等候。在诊疗室里，专家认真倾听患者的病情描述，仔细进行体格检查与影像分析，耐心解答患者提出的各种问题，并根据每位患者的具体情况进行正骨治疗。“我在公众号上知道洛阳来了个医生，看颈椎比较好，就想过来看看。”患者田玉兰说道。

据了解，今年3月，神木市中医医院与河南省洛阳正骨医院正式签约，加入洛阳正骨医院骨科联盟，并建立医疗联合体合作关系，为神木市及周边地区群众提供更加优质的骨科医疗服务，有效解决群众看病远、看病难的问题。

“洛阳正骨传承三百年，在骨关节疾病诊疗方面积累了深厚的经验与特色技术。这次来到神木市中医医院，希望能够用我们的专业技术和治疗理念为神木市有关节疾病困扰的患者提供更精准、更优质的诊疗服务，帮助大家缓解病痛、恢复健康。”洛阳正骨医院主任田江波说道。

神木市中医医院与河南省洛阳正骨医院建立医联体关系后，洛阳正骨医院将通过专家派驻、技术帮扶、远程会诊以及学术交流等多种形式，助力神木市中医医院提升骨科诊疗能力。特别是在中医正骨、微创手术、康复治疗等关键领域，提供全方位的专业支持，推动神木市中医医院骨科诊疗水平迈向新台阶。

“今后，神木市中医医院将全面共享洛阳正骨医院的先进管理经验、前沿临床技术和丰富科研资源，加快骨科人才培养和学科建设，全力打造区域性骨伤诊疗中心，促进优质医疗资源向基层延伸，推动中西医结合骨伤诊疗技术的传承与创新。”神木市中医医院副院长高飞说道。

通讯员 张媛媛 王慧琴 贺鑫鑫 乔凤梅

蜱虫活跃期 假期出游户外踏青应注意

随着北方气温回升，蜱虫也开始从洞穴里或墙缝中爬出来寻找宿主吸血。北京市疾控中心提示，蜱虫可通过叮咬传播多种病原体，包括病毒、细菌和寄生虫，引发多种严重疾病，外出游玩、远郊露营要防止蜱虫叮咬，出现相应症状要及时就医。

据介绍，蜱虫一般生活在野外灌木丛、林间草地、草原牧场等，其发育过程分卵、幼虫、若虫和成虫四个时期。蜱的幼虫、若虫及雌雄成虫均吸血，幼若蜱多以小型动物和禽类为供血宿主，成蜱大多侵袭大型哺乳动物，少部分种类偶尔会叮咬人类。常见的蜱传疾病包括发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、莱姆病、Q热、蜱传回归热、病毒性出血热等。

专家提示，被蜱虫叮咬后不可硬拔或拍死，会导致蜱虫口器断裂，易留体内，增加感染风险；被叮咬后也不要用火烧、涂酒精，或直接用手捏，以免刺激蜱虫分泌更多毒液，或挤压出病原体。

正确的做法是用尖头镊子夹住蜱虫头部垂直向上拔出，避免左右摇晃导致口器残留，后用碘伏或酒精彻底清洁。可将蜱虫放入密封袋供医院检测，若出现发热、皮疹等症状，应告知医生叮咬史。

北京市疾控中心提示，应尽量避免在蜱类主要栖息地如草地、灌木丛、树林等环境中穿行或长时间坐卧。如需进入此类地区，应做好个人防护，穿长袖衣服，扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里；野外活动人员可在裸露皮肤和衣物上喷涂含驱蚊酯、避蚊胺等成分的驱避剂。即使未发现被蜱叮咬，从蜱传疾病流行区域旅行回来的人员也应当随时观察身体状况。

专家表示，都市中除大型公园、植被茂盛地区外，一般社区内少有蜱类生存，无需过分担心生活在都市里被叮咬染病。但当携带宠物外出到蜱类生活地区旅行时，除了要做好个人防护，离开时还应仔细检查宠物体表是否有蜱类附着。 侠克

别让『心灵感冒』偷走晚年幸福

在大众认知里，老年人的生活应该是含饴弄孙、悠闲惬意的。然而在生活中，我们常常遇到这样的老人：反复诉说失眠、头晕、头痛或其他躯体不适，却查不出器质性病变；原本开朗的老人突然变得沉默寡言；整日唉声叹气，对曾经喜爱的活动，如下棋、跳舞等都提不起兴趣。这些表象背后，可能隐藏着被忽视的老年抑郁症。

数月前，61岁的白女士因生活琐事生气后开始出现颈背部疼痛，头部“憋胀”，自感咽喉部堵塞、胸闷、气短，身体忽冷忽热，出汗、发抖等，经常感到心烦、心急、心慌、坐立不安，不由自主胡思乱想，怀疑自己得了“脑出血、心脏病”等，夜间睡眠差，有时彻夜不眠，日常家务都难以完成，前往医院完善腰椎、颈椎核磁、心脏等相关检查均未见明显异常，予以理疗、康复治疗后仍感躯体不适、心情低落、高兴不起来、不愿出门、不想说话、感觉活着没有意思、自卑自责、自觉不如别人、拖累家人等消极观念，为此患者及家人都感到十分忧愁。

在家人的陪同下，白女士来到西安医学院第一附属医院精神心理科住院治疗，张涛主任接诊后，结合患者的症状、体征、病程特点、诊断其为“抑郁障碍”，为白女士制定了详尽的治疗方案。

经过近1个月的药物、物理、心理治疗及工娱治疗等，白女士躯体不适症状明显减轻，睡眠改善良好，心情也逐渐恢复到往日的轻松、愉快。出院时，白女士及家人专门为张涛主任团队送来了表达谢意的锦旗，感谢科室医护团队的细心照护。

据悉，老年抑郁症是指年龄在60岁及以上的老年人出现的以持久的情绪低落、兴趣减退、快感缺失等为主要特征的精神障碍。它并非简单的“心情不好”或“正常衰老”，而是一种需要专业干预的疾病。世界卫生组织数据显示，全球约7%的老年人受抑郁困扰，但在中国，由于认知不足，实际就诊率不足20%。

医生表示，老年抑郁症是一个复杂的心理健康问题，需要全社会给予高度关注。家人、朋友应多关心老年人的身心健康，早期识别抑郁症状，及时就医。通过综合运用药物治疗、心理治疗和物理治疗等多种方法，帮助老年抑郁症患者走出阴霾，重拾幸福晚年生活。 本报记者 李勇

富县药店推行电子处方 便民服务再次升级

近日，记者走访富县部分药店时发现，多家药店醒目位置主动亮出电子处方开具流程指引，为群众购药带来全新便捷体验。这一创新举措打破了传统纸质处方的限制，让群众买药“少跑腿”，进一步提升了医药服务的可及性和便捷性。

以前，群众如需购买处方药，往往需要专程前往医院挂号、问诊、开具纸质处方，整个流程耗时较长，对一些行动不便的患者或时间紧张的上班族来说十分不便。而如今，富县药店推行的电子处方开具方式，极大地简化了这一流程。患者只需在药店内通过相关设备，就能在线与医生进行视频问诊，医生根据患者的病情和症状，实时开具电子处方，药店工作人员凭电子处方即可完成药品销售，全程只需几分钟。

电子处方不仅节省了时间，还具有更高的安全性和准确性。相比容易丢失、字迹模糊的纸质处方，电子处方通过信息化存储和传输，信息清晰完整，避免了因处方错误导致的用药风险。同时，电子处方系统还能对处方进行智能审核，确保用药合理合规，为患者的用药安全进一步提供了保障。

此外，电子处方的推行还实现了医疗信息的互联互通。患者的用药记录、诊疗信息等可以在不同医疗机构和药店之间共享，方便医生全面了解患者的病史和用药情况，提出更精准治疗方案。这对于长期服药的慢性病患者来说，无疑是一大福音，无需每次购药都重复描述病情，大大提高了就医买药效率。

“以前开个处方必须找医院，碰到集体体检之类的还要排好久的队，现在去药店就能直接开处方买药，简直不要太方便。”前来购药的市民张女士感慨道。电子处方开具方式既节省了时间和精力，又能及时买到所需药品，真正体现了以人为本的服务理念，让广大群众享受到网络时代的红利。

往深了说，富县药店推行电子处方开具方式，是深化医药卫生体制改革、优化便民服务的重要举措。这一“码”事不仅让群众购药更加便捷高效，也为推动“互联网+医疗健康”发展、提升基层医疗服务水平探索出了一条新路径。相信未来富县还将持续完善电子处方相关服务，让更多群众享受到智慧医疗带来的便利。 通讯员 吴龙迪

健康我来说

4个无意间的行为正在加重你的脱发

相信不少人都有脱发的困扰，尤其是成年群体。在遭遇脱发问题的时候，很多人可能没意识到，生活中的一些不经意的小习惯，可能正是悄悄加剧脱发的“隐形推手”，比如过度节食、压力过大。今天，我们就来揭开这些被忽视的脱发诱因，帮你避开护发雷区，守住发际线。

节食：让头皮失去养分

医学上很常见的一种脱发，称为休止期脱发。这种脱发的特点就是多种内因或外因干扰了头发的生长节奏，引起了头发过度脱落，并且是整个头皮的头发弥漫性地减少。

医学界发现，休止期脱发很常见的一个原因就是节食。现在有一部分人减肥的力度太大，或者减肥方式不合理(比如盲目践行“生酮饮食”)，就容易出现这种休止期脱发。可以说，休止期脱发就是过度减肥的一个副作用。

另外，休止期脱发的另一个原因是铁缺乏，而贫血也可能是长期节食导致的。

拉扯：造成头发机械损伤

医学上，牵引性脱发指的是由头发受到长期或反复拉力所引起的一种脱发。这种脱发最常见的部位是在前额的发际线以及靠近太阳穴的头皮。

拿孩子来说，马尾辫扎得太紧，久而久之，就会形成这种脱发。伴随这种脱发的另一个表现，是头发中段会有一些白色的管状头皮屑附着(医学上称为“毛发管型”)，这也是因为头发根部受到拉扯后导致的。

因此，为了头发的健康，也为了降低牵引性脱发的发生风险，建议大家在日常最好是选择合适的发型，尽量避免头发和头发长时间受到拉扯。头发没有这些外力的作用，才能更好、更自然地生长。

压力大：头发的隐形“杀手”

现代社会，不少人压力都很大，这对头发也不友好。科学研究证实，压力过大和两种脱发关系比较大，一个是上面提到的休止期脱发，另一个是斑秃。

斑秃的表现是头皮突然出现圆形的脱发斑，俗称鬼剃头。有的人就是在经历人生至暗时刻的时候出现的斑秃。之所以压力和斑秃有关系，这可能是因为压力能够影响免疫系统，导致免疫细胞错误攻击毛囊，从而引发脱发。此外，斑秃与自身免疫因素有关，除了情绪问题，还可能与感染、个人体质、环境、药物等有关。

休止期脱发通常都是可逆的。随着压力缓解，头发会逐渐恢复正常生长。而斑秃是否恢复，则和脱发的面积有关系，面积越小，自愈的概率越大。

染发、烫发、拉直等：可能变成毁发

染发、烫发、拉直等美发方式能让造型更出众，但过度或不当的美发操作却可能损伤头发，甚至导致断裂、干燥等问题。

为了减少化学损伤，尽量不要用劣质产品，并拉长染烫间隔(比如3个月以上)。日常可以用上护发素。

为了减少物理损伤，最好是正确使用电加热设备，比如使用电吹风时保持15厘米以上的距离，并优先选择低温模式。 央视

医线传真

我国取证救护员达1800多万人

“全国红十字系统培训取证救护员1800多万人，在学校、交通场站、景区等公共场所配备自动体外除颤仪(AED)8.3万余台。”在近日举行的中国红十字会新闻发布会上，中国红十字会党组成员、副会长王斌说。

近年来，全国红十字系统积极服务国家应急工作大局，助力健康中国建设，深入开展人道救助工作，扎实推进造血干细胞捐献、人体器官捐献等工作。目前，全国红十字系统已经建立起8大类1000多支、10万人规模的红十字救援队，及时高效开展自然灾害、突发事件应急救援，2024年全系统启动应急响应565次，投入救灾物资77.5万件；在城乡社区建成7000多个博爱家园，连续27年开展“红十字博爱送万家”活动，惠及2000余万户困难群众，救助大病患儿10.7万人次；全国累计登记人体器官捐献者707万余人、实现公民逝世后捐献5.8万余例，中华骨髓库累计入库数据超过360万人份、累计实现捐献2万例。 申少铁

陕西62种药品执行“团购价”价格平均降幅超60%

4月30日起，陕西公立医疗机构等全面执行第十批国家组织药品集中带量采购中选结果。此次集采涉及62个品种263个品规，是历次国家组织药品集中采购之最。价格平均降幅超60%。中选药品覆盖糖尿病、肿瘤、心脑血管疾病等领域，涉及阿司匹林肠溶片、青霉素注射剂等常用药品，以及片剂、胶囊剂、注射剂等多种剂型。这是记者从陕西省医疗保障局了解到的。

“此次集采兼顾基础常用药与高端复杂药品，加大了心脑血管、消化代谢类等慢性疾病治疗药物纳入力度，大批过专利期的‘高价药’变为‘普惠药’。”省医疗保障局医药价格和招标采购处处长方园介绍，此次集采适用于全省所有公立医疗机构(含军队医疗机构)及已填报意向采购量的医保定点社会办医疗机构，并鼓励未报量的医保定点社会办医疗机构和零售药店采购、使用集采中选产品。

据了解，陕西省已印发《关于做好国家组织第十批药品集采中选结果执行工作的通知》，明确医疗机构要强化履约责任，通过陕西省采购平台有序进行采购交易，坚决杜绝线下采购行为；中选企业要严格履行主体责任，结合医疗机构实际采购需求确保按时保质保量供货。若主供企业不能对医疗机构订单及时响应，省医疗保障局将按规定依次启动备供或第二备供企业，或增补其他供应企业，切实让惠民政策落地见效，让更多患者享受到优质医药服务。

2019年以来，陕西省累计落地执行10批国家组织集采共400多种药品。 李旭佳