

科普帖

关于心梗，我们需要了解哪些知识？

11月20日是中国心梗救治日。心梗救治要谨记两个“120”：一是出现急性胸痛要及时拨打“120”，二是明确诊断急性心肌梗死患者需争取在黄金“120”分钟内得到有效救治。

急性心肌梗死指供血心脏的冠状动脉出现急性阻塞，心肌因缺乏血液供应出现坏死，使心脏功能受损的一种可能危及生命的急性病症。这是冠心病的一种类型，属于急性冠脉综合征，致死致残率高。冠状动脉发生急性阻塞的病因很多，最常见的是冠状动脉血管壁上的粥样硬化斑块破裂，继发急性血栓形成，导致冠状动脉血管完全或部分性堵塞。

心肌梗死患者主要表现为持续且剧烈的胸骨后疼痛，可以放射到左肩、左上肢甚至左前臂。这种疼痛持续不缓解，严重者可能会因急性心梗发生心律失常、心衰、休克，甚至猝死。

心肌梗死的危险因素包括年龄、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等。时下，饮食和生活节奏的改变，极大地影响了人们的代谢状态，年轻人心梗的发病率也在逐年增加。所以，有冠心病危险因素的患者即使平日无症状，如果出现胸闷、胸痛持续不缓解，也要警惕心梗。有的人还会伴有大汗，甚至出现濒死感，应尽早就诊，不要拖延。

急性心梗常见的诱因有：剧烈运动、过度疲劳、暴饮暴食、大量饮酒、情绪波动、天气变化、便秘者用力排便等。

心梗的高危人群包括：老年人，糖尿病患者，吸烟人群，合并高血压、高血脂、肥胖的人群，父母有早发冠心病史者。

心梗发作如何自救和互救

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。部分患者可伴有恶心、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。

心梗发作时，如果身边无其他人陪同，要做以下5件事进行自救：

- 1.拨打“120”急救电话，告知接线员您的准确位置，说明自己可能是急性心梗发作。
- 2.保持房间门开放状态，以便急救人员到达后能够顺利进入房间。
- 3.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。
- 4.可舌下含服硝酸甘油1片，有条件者可口服阿司匹林。
- 5.尽量舒缓情绪，耐心等待。

预防心梗，建议做到以下几点：

- 1.戒烟限酒。吸烟为心脏疾病的高危因素，长期吸烟会损害血管内皮，降低血管弹性。应该改变不良生活习惯，尽早戒烟。
- 2.健康饮食，保持正常体重，增强免疫力。注意饮食均衡，多食用新鲜的水果、蔬菜，加强体质锻炼，增强体能。
- 3.规律作息。三餐规律，避免情绪激动，适当地缓解压力，规范自己的作息时间，减少熬夜。避免剧烈情绪波动，防止支配血管收缩的神经过度活跃，冠状血管过度收缩会使心肌缺血。
- 4.关注天气，做好防寒保暖。当气温骤降，应及时增加衣物，防止血管痉挛收缩导致的冠脉供血减少。
- 5.治疗基础疾病。积极有效地控制高血压、高血糖、高血脂。

来源：学习强国

冬季来临，你换好雪地胎了吗？

远离不下雪不换胎、自认控车技术好不换胎、觉得车辆性能好不换胎等误区

提个醒

本报讯 记者阿依加玛丽·列提甫报道：前不久，昌吉市迎来今年第一场雪。一些车主看到下雪这个信号，纷纷把更换雪地胎提上了日程。这两日，记者走访多家汽车维修店、轮胎商行发现，昌吉市的轮胎市场火热非常，趁着晴好天气，许多私家车主扎堆换胎。

11月13日晚，记者在昌吉市军创雷越汽车用品商行看到，店外一侧堆满了雪地胎，店内维修工人接连拿出轮胎送到工位上，拆胎、换胎、打气、调整等一套流程衔接有序、十分忙碌。

“你也该换雪地胎了，马上下雪了，别不当回事。”“我的车技好着呢，不换上路也不打滑，而且车的性能也好，你别担心。”走进昌吉市军创雷越汽车用品商行，记者听到了两位车主的一番对话。

那么，我们是否真的需要更换雪地胎呢？不换雪地胎上路可能发生什么情况呢？带着问题，记者采访了昌吉市军创雷越汽车用品商行负责人孙峰金。他说：“其实很多司机都会有这样几个误区，不下雪不换胎、自认控车技术好不换胎、觉得车辆性能好不换胎。”

说话间，孙峰金推出一条雪地胎向记者介绍，雪地胎等下雪了才换这就是个错误认知，当气温低于7摄氏度时就应该更换了。因为四季胎在低温下摩擦力和制动性会下降，且车胎的橡胶合成物会硬化，从而导致轮胎性能降低。在低温天气下长时间使用四季胎，会导致轮胎损耗大、易老化，大大缩短了使用寿命。



11月13日，昌吉市军创雷越汽车用品商行，维修工人架起千斤顶装卸轮胎。
本报记者 阿依加玛丽·列提甫 摄

用寿命。

车主马斌对记者说：“去年我就是下雪后才换的雪地胎，可让我吃了些苦头。今年我早早就预约了，排到了今天更换。等换完就能放心开车了。”

另外，孙峰金提醒说，已经换了雪地胎的车主还要注意，雪地胎的使用寿命一般为4到5年，如果轮胎出现老化现象就需要及时更换。

至于“车辆性能好、控车技术好就不用更换雪地胎”这类说法，孙峰金说，很多司机认为换雪地胎是为了防止车辆打滑，只要开车稳当就行。其实，影响轮胎抓地力的不只有冰雪造成的湿滑，还有低温。低温会使普通轮胎变硬，摩擦力减少。同样的气温条件下，雪地胎的表面更软，抓地力更强。

记者还在现场看到，除了更换雪地胎外，许多车主也会要求把机油、滤芯一一更换，把玻璃水换成防冻的，还会检查防冻液是否超过使用年限，为冬季的安全驾驶做足了准备。

记者在现场采访了解到，每家汽车维修店换胎的价格差异不大，平均每辆车花费80元至100元左右，有的店花100元换胎还可以免费寄存四季胎。

温馨提示>>>

现在是换雪地胎的高峰期，希望车主错峰换胎。广大车主换上雪地胎后，雨雪天气驾车出行务必控制好车速，避免紧急制动，提前检查车辆相关情况，保持安全车距。

昌吉市公安局六工派出所开始行动了

预防一氧化碳中毒：逐户宣传+风险排查



本报讯 记者廖冬云报道：冬季是一氧化碳中毒事故高发期。为进一步增强辖区群众的安全防范意识和自救能力，消除安全事故隐患，11月14日，昌吉市公安局六工派出所民警来到六工镇新庄村开展冬季预防一氧化碳中毒宣传，确保辖区群众生命财产安全。

民警来到群众家中，通过发放宣传单、面对面宣讲的方式，重点讲解了冬季

取暖的注意事项、一氧化碳中毒的症状、预防措施和急救方法，切实将冬季取暖安全防范知识宣传到村、到户、到人。

民警还详细了解了群众家中是否存在烟囱堵塞、倒烟等现象，提醒群众在使用煤炉时一定要确保烟囱接口缝隙严密、烟囱管道通畅，保持室内通风。

十一月十四日，六工派出所民警在辖区群众家中开展预防一氧化碳中毒宣传。
本报记者 廖冬云 摄

民警提醒，一旦发生一氧化碳中毒情况，要及时拨打120急救电话或110报警电话求助。

相关链接>>>

以下场所容易发生一氧化碳中毒

一、家庭
根据近五年全国监测数据统计，一氧化碳中毒发生场所主要为家庭，约占全部非职业性一氧化碳中毒事件的95.8%。主要危险因素包括：1.在通风不良的环境中使用煤炉、炭火、土炕、火墙等取暖方式。2.燃气、煤气热水器使用、安装不当或质量不合格。3.煤气灶或煤气管道发生气体泄露等。

二、其他场所

- 1.集体食堂、餐馆、宾馆等饮食住宿服务单位取暖炉具、燃气、煤气设备及通风装置使用、安装或维护不当。
- 2.狭小密闭车库或地下室使用小型油、汽发电机。
- 3.汽车尾气排放、长期处于密闭的空调车内等。

落实安全责任 推动安全发展