

# 教您识别冠心病早期信号

冠心病是威胁中老年人健康的主要疾病之一,但近年来开始呈现年轻化的趋势。许多患者确诊时,往往已进展至心绞痛甚至心肌梗死,错过了最佳干预时机。事实上,冠心病的发生并非毫无预兆,及时发现身体发出的预警信号并就医,可以有效预防心脏急症的发生。

**胸部不适是最典型的信号**

冠心病的典型症状是胸痛或胸闷,大部分人在在活动或情绪紧张时会出现。疼痛多在胸骨后或者胸前区,可能是压榨感、紧缩感或者沉重感,常放射到左肩、颈部、下颌或者背部。持续时间一般为几分钟,休息或者含服硝酸甘油可以缓解。但是早期冠心病的胸部不适不一定是剧烈疼痛,有的人只是感觉胸口发闷、气短、压迫感或隐隐作痛,容易被误认为是胃病、肩颈病或者疲劳。如果反复出现这样的情况,就要注意是心脏问题。

**劳累后容易气短、心慌**

冠心病患者心肌供血不足在早期大多是在活动时出现。爬楼、快走、提重物或者情绪激动时出现气短、心慌、乏力,休息后才能缓解,比较常见。许多人将“气不够用”误认为是体力下降或者

缺乏锻炼,实际上这就是心脏发出的“报警”信号。冠状动脉狭窄造成心肌供血减少,心脏需要更加努力地工作来维持血液循环,因此在运动或者紧张时会出现气促、心悸的感觉。若症状加重,轻微活动甚至静息时即感不适,则提示可能发展为不稳定型心绞痛,应立即就医检查。

**出汗、乏力、心律异常也是信号**

心肌供血不足时,会刺激自主神经系统,引发出冷汗、头晕、乏力、恶心等全身反应。尤其对于中老年人,若在晨起或活动后突然大量出汗,并伴有胸闷、心慌,这属于危险信号。部分患者在心脏急性发作前数日,常出现疲倦、反应迟钝、睡眠不安等非特异性症状。这可能是心脏功能正在恶化的预警信号。

心律失常也属于冠心病的常见伴随症状。早期会出现心跳快慢不一,心脏会暂停一下或者感觉胸口咚咚乱跳。这些情况一般都和心肌缺血影响到传导系统有关,如果伴有头晕、黑朦、晕厥等症状的话就说明心律失常很严重,需要立即去医院做心电图及动态监测。

**糖尿病、高血压患者的隐匿风险**

糖尿病患者由于神经敏感性降低,心肌缺血时一般没有明显的胸痛

的特点,是评估呼吸系统的“听诊器”和“血压计”。检查核心是“吹气”,但需要患者的高度配合,听从技术员的指令。肺功能检查通过回答“通气是否充足、气道是否通畅、气体交换是否有效”这三个问题,成为诊断慢阻肺、哮喘及评估间质性肺病不可或缺的工具。对于吸烟者、长期咳嗽/咳痰者、职业粉尘暴露者,建议定期体检。根据肺功能检查结果,医生会将慢阻肺分为四个等级:轻度:日常生活无明显影响,但肺功能已开始下降;中度:活动时气短,生活质量受影响;重度:明显气短,日常活动受限;极重度:静息时也感呼吸困难,可能伴有心力衰竭。

**关于慢阻肺的认识有以下几个常见误区:**

误区一:老了都会气喘,不用治。事实:正常衰老不会导致进行性呼吸困难,症状出现应及时就医。

误区二:症状好转就可以停药。事实:慢阻肺需要长期规范治疗,擅自停药可能导致急性加重。

误区三:得了慢阻肺就不能运动了。事实:适当运动是肺康复的核心,能显著提高生活质量。

误区四:只有吸烟者才会得慢阻肺。事实:不吸烟者也可能因职业暴露、室内空气污染等患病。

因此,如果在生活中,反复出现咳嗽、咳痰并伴有气喘症状,或活动耐力明显较同龄人下降,建议及早到医院进行检查。日常生活中,需要戒烟以及远离烟雾环境。对于已经确诊的慢阻肺患者,需要根据严重程度及肺功能分级,遵医嘱规律地吸入药物,同时进行日常肺部康复训练,防止因慢阻肺频繁急性加重导致肺功能进行性下降。

健康呼吸,是生命最无可替代的财富。如果你或你的家人有相关症状或风险因素,请及时咨询呼吸科医生,进行肺功能检查。对于慢阻肺,早发现、早诊断、早干预是守护呼吸功能的关键。每一次顺畅的呼吸,都是生命最动人的韵律。让我们共同关注肺部健康,珍视每一口自由呼吸的权利。

(六安市人民医院 程义婷)

# 慢阻肺的识别与科学应对小常识

慢阻肺并非老年人专属疾病。在电子烟流行、空气污染等问题的影响下,其患病年龄正呈现年轻化趋势。

慢阻肺的早期症状往往被误认为是“正常衰老”或“吸烟者的正常咳嗽”,导致错失最佳干预时机。需警惕以下预警信号:1. 连续咳嗽超过3个月,每年反复发作;2. 通常为白色黏液痰,清晨较多;3. 逐渐加重的气短:最初仅在爬楼、快走时感到呼吸急促,逐渐活动耐力较同龄人下降,后期穿衣、说话或稍微活动都会感到气短;4. 喘息或胸闷:尤其在活动后明显,症状严重时静息活动出现喘息;5. 反复呼吸道感染:每年多次出现呼吸道感染,特别是秋冬季节显著,且恢复缓慢。这些症状通常在40岁后逐渐显现,并随年龄增长而加重。一个简单的自测方法:如果你比同龄人更容易感到气短,或者走路速度明显慢于同龄人,就应该考虑进行肺功能检查。

肺功能检查是确诊慢阻肺的“金标准”。这一项检查具有无创、无痛、无辐射

的特点,是评估呼吸系统的“听诊器”和“血压计”。检查核心是“吹气”,但需要患者的高度配合,听从技术员的指令。肺功能检查通过回答“通气是否充足、气道是否通畅、气体交换是否有效”这三个问题,成为诊断慢阻肺、哮喘及评估间质性肺病不可或缺的工具。对于吸烟者、长期咳嗽/咳痰者、职业粉尘暴露者,建议定期体检。根据肺功能检查结果,医生会将慢阻肺分为四个等级:轻度:日常生活无明显影响,但肺功能已开始下降;中度:活动时气短,生活质量受影响;重度:明显气短,日常活动受限;极重度:静息时也感呼吸困难,可能伴有心力衰竭。

**关于慢阻肺的认识有以下几个常见误区:**

误区一:老了都会气喘,不用治。事实:正常衰老不会导致进行性呼吸困难,症状出现应及时就医。

误区二:症状好转就可以停药。事实:慢阻肺需要长期规范治疗,擅自停药可能导致急性加重。

误区三:得了慢阻肺就不能运动

症状,称为“沉默性心绞痛”或者“无痛性心梗”。高血压、肥胖、吸烟等高危人群如果出现不明原因的乏力、出汗、心慌、食欲差、消化不良等症状,应考虑冠心病隐匿发作。对高危人群来说,定期做心电图、心脏超声或者冠脉CT筛查就显得格外重要。因为一旦症状明显,病变就比较严重了。

**预防冠心病的关键措施**

1. 控制血压、血糖、血脂,定期体检,尤其是有家族史者。
2. 保持健康饮食:减少油腻、盐分和糖分摄入,多吃蔬菜、全谷类、深海鱼等有益心脏的食物。
3. 规律运动:每周中等强度运动不少于150分钟,如快走、游泳、骑行等。
4. 戒烟限酒:烟草中的尼古丁会直接损伤血管内皮,增加动脉粥样硬化风险。
5. 管理情绪与压力:长期焦虑、熬夜会导致交感神经兴奋,引起心率和血压波动。
6. 保持规律作息:保证充足睡眠,避免过度疲劳。

冠心病不是突发的意外,是长期的血管损伤和代谢紊乱造成的。它的早期信号很容易被忽略或者误判,这也是干预的最佳时期。任何反复出现的胸闷、气短、心悸、放射痛、夜间呼吸困难等,都不可掉以轻心。记住时间就是生命,早发现、早治疗,才能使心脏“险情”变平安。

(霍山县医院内一科 吴伟)

狂风骤起,电闪雷鸣。一场雷雨过后,医院急诊室里因喘息就诊的患者排起了长队。对他们来说,这不仅仅是天气的变化,更是一场呼吸系统的劫难。这看似令人费解的状况,便是一种被称为“雷暴哮喘”的医学现象。

**什么是雷暴哮喘?**

雷暴哮喘是哮喘的特殊急性发作方式,指雷暴天气期间或紧随其后发生的支气管哮喘急性发作或加重的现象。局部地区短时间内的暴发性导致医疗系统负荷过重,增加急重症患者死亡风险。1983年7月首次报道了英国伯明翰发生的雷暴哮喘事件,在雷暴发生后的48小时内,共有106名患者到医疗机构就诊。目前为止,影响最大的一次是2016年发生于澳大利亚墨尔本的重雷暴哮喘事件。在雷雨天气后的30小时内,因呼吸系统疾病就诊人数达3365例,其中476例诊断为哮喘入院,35人被送入重症监护室,事件中疑似雷暴哮喘致死病例9例。从英国的伦敦到意大利的那不勒斯,从中东的阿联酋到亚洲的广州,全球多地都报告过类似现象。雷暴哮喘,这种看似天气与健康“跨界组合”,正成为越来越多地区面临的公共卫生挑战。

**雷暴哮喘是如何发生的?**

雷暴哮喘常发生在花粉浓度高的季节,通常直径大的花粉颗粒会被鼻毛的过滤作用和鼻黏膜分泌的黏液黏附,并借黏膜上皮纤毛的运动排出鼻腔外。但雷暴的到来改变了这一切,雷暴哮喘的“引爆”过程堪称一场精密的大自然“恐怖袭击”。在潮湿的条件下或在雷暴期间,花粉颗粒会在渗透压改变后破裂。这些细小颗粒随雷暴的下降气流集中到地面上,增加了花粉浓度,且足以绕过人体上呼吸道的防御,直接深入肺部诱发哮喘发作。更危险的是,这些细小颗粒不仅携带了花粉原有的过敏原,破裂过程还可能暴露出新的致敏蛋白,使其致病性更强。

**高危人群有哪些?**

雷暴哮喘并非对所有人一视同仁,它的高危人群范围比想象中更加广泛。过敏性鼻炎患者是绝对高危人群,尤其是中重度患者,数据显示60%-99%的雷暴哮喘患者有鼻炎史。花粉过敏者,特别是对蒿属、藜科等草类花粉过敏的人群风险极高,夏末秋初的草类花粉颗粒小、数量多、致敏性强,是雷暴哮喘的主要诱因。儿童和老年人因气道敏感或合并基础疾病,症状往往更严重,其中儿童占病例的16%-30%。最需要警惕的是,超过50%的雷暴哮喘发作人群此前从未确诊过哮喘,其中约26%为潜在哮喘患者,他们多因患有过敏性鼻炎或属于

过敏体质,在雷暴天气的强烈刺激下突发症状。此外,既往有雷暴哮喘病史、哮喘病史且未规律治疗、有过敏性疾病家族史的人群,也属于重点防护对象。

**雷暴哮喘如何科学防护?**

面对雷暴哮喘,坚持“预防为主、急救及时”的核心原则,我们可以从以下几方面进行防护。

1. 关注预警:在花粉季节,尤其是气温高、湿度大的日子,高危人群应该留意气象部门发布的雷暴预警和花粉浓度预报。
2. 雷暴期间:雷暴来临时及过后数小时内,务必关闭门窗,待在室内。条件允许可使用空气净化器,千万不要因为雨后空气好就开窗通风。如果正在驾车,应关闭车窗,使用内循环模式。如果必须外出,需佩戴N95级别口罩。
3. 规范用药,备好急救药物:对于有过敏性鼻炎的人群,在花粉季节出现症状加重,应遵医嘱规律使用鼻用激素、抗过敏药物等控制药物,降低下呼吸道受累风险。对于已确诊哮喘患者必须规范使用控制药物(如吸入性糖皮质激素等),不要随意停药。同时应随身携带缓解药物(如速效支气管舒张剂)。
4. 紧急情况,科学就医:一旦出现胸闷、喘息、咳嗽加重、严重呼吸困难、说话不成句、嘴唇或甲床发紫、因呼吸困难无法活动或入睡等症状,尤其是快速使用缓解药物后,症状无改善或迅速复发的,需立即前往医院就诊或拨打急救电话。

作为呼吸科医生,我们见证着每一次雷暴哮喘的来袭,都像是一次残酷的“压力测试”。它不仅测试着患者的气道,更测试着整个社会对跨界健康风险的认知与准备。如果您或家人患有花粉症、哮喘,请务必正视这个风险,请管理好您的鼻炎及哮喘,了解预警,备好药物。当雷声滚滚而来时,我们希望您能安然待在室内,而不是挣扎在呼吸的边缘。因为,最有效的治疗,永远是那剂未雨绸缪的“预防针”。

(六安市人民医院呼吸与危重症医学科 徐曼)



**卫生 科普天地**  
E-mail: laxwcmz@163.com

**遗失**  
遗失安徽省微碳供应链科技有限公司任所之法人章一枚,编号: 3415020254927, 声明作废。

# 福马奔腾 好运连连 福彩“丙午马”生肖票传承文化传递福气

金马踏春至,福彩送福来。中国福利彩票“丙午马”生肖主题系列即开票带着满满的诚意与祝福温情上市。这不仅是一张寄托好运的即开票,更是传承千年生肖文化的贺岁佳礼,将福彩的温暖与新春的喜悦完美融合,为每一位热爱生活、心怀梦想的人送去最诚挚的期许。

福彩“丙午马”生肖主题即开票包括五款游戏,“福马迎春”“马年大吉”“马到福来”“鸿运当头”“骏马迎春”,每一款都承载着美好寓意。马的昂扬神采与新春的喜悦完美融合,为每一位热爱生活、心怀梦想的人送去最诚挚的期许。

**“丙午马”5元·福马迎春**

5元面值“福马迎春”系列,全套6款,甄选“福满门庭”“花开富贵”“财源滚滚”等祥瑞主题。票面之上,福马形象憨态可掬,萌趣盎然。它们或轻衔福字,或伫立花间,或驮负福袋,巧妙融合摇钱树、青竹、锦鲤、寿桃等吉祥元素,灵动描绘出新春佳节时人们对财运亨通、事业顺遂、幸福安康与阖家团圆的美满祈愿。

值得注意的是,这六个画面还有一个可爱的“小彩蛋”——它们的背景可以横向连起来,组成一幅完整的吉祥画卷。集齐后把它摆好欣赏,既有趣又值得收藏呢!

**“丙午马”10元·马年大吉**

“马年大吉”系列,将美好祝福,直接设计成了一匹匹圆润可爱的马造型,全套9款,包含“马上走运”“马上成功”“马上有福”“马上开心”等内容,巧妙地将以活泼的小马形象与吉祥话语紧密相连。每幅票面都根据祝福语内容细致点缀了小图案,比如“马上平安”配上小苹果,“马上走运”配上谐音的祥云,“马上甜蜜”配上象征爱情的玫瑰花,透出俏皮的幽默感。你总能在这里找到最触动自己心愿的那一张,或是最想送给亲朋好友的那份美好祝福。

**“丙午马”20元·马到福来**

“马到福来”系列全套4款,宛如一本袖珍的民俗画册,方寸之间,尽显东方雅韵。票面以传统剪纸艺术为设计灵感来源,骏马姿态矫健,展现生机勃勃的活力与热情。四款票面在色彩运用上采用了活泼鲜明的色调,以深邃的黛青色、高贵的鹅黄色、温柔的柔桃色和神秘的月白色为主色,配以生动的红色福马,周围点缀着寓意吉祥的祥云、牡丹等图案,各种色彩交相辉映,构成了强烈的视觉冲击力,寓意着繁荣、富贵与生机。马与牡丹组合象征财富,马在铺满鲜花的道路上奔驰象征



“丙午马”5元·福马迎春

前程似锦。刮开图符为“马踏金”样式,既呼应主题,又献上“马上得金,福泽永驻”的祝愿。

**“丙午马”30元·鸿运当头**

“鸿运当头”系列全套4款,有红、橙、黄、粉四款配色,红色炽热,象征喜气临门;橙色温暖,寓意旭日东升;黄色明亮,代表璀璨前程;粉色柔和,寄托温馨浪漫,契合不同审美偏好。票面视觉焦点,是一匹骏马的卡通马头特写,造型俊朗,鬃毛如流云般飘逸飞扬,眼眸明亮,神态活泼自信,生动传达了“鸿运当头”的美好寓意。背景以国风祥云纹铺底,视觉明快典雅而灵动,恰似好运环绕。

**“丙午马”50元·骏马迎春**

“骏马迎春”系列,单款成辑,独具一格。票面主体为一匹鎏金骏马,昂首腾跃,姿态昂扬,肌理流畅,在红金配色的映衬下愈显华贵大气,完美诠释了“马到成功,金玉满堂”的传统吉兆。玩法区的覆盖膜也暗藏巧思,元宝、回纹福字、如意云纹三种浮雕纹样精巧点缀,分别寓意招财、纳福与万事如意。方寸之间趣味横生,在古典寓意与现代审美间取得精妙平衡,尽显设计巧思与厚重底蕴。

依干支纪年法,天干为“丙”,地支为“午”,是为丙午马年。马在中华民族文化中的地位尊崇,自古以来,马一直被视为力量、顺遂与福运的吉祥象征:马是国之



“丙午马”10元·马年大吉

重器的体现,“马者,甲兵之本,国之大用”,冷兵器时代,马匹数量是衡量国力的重要指标,亦是等级秩序的直观体现。马是精神图腾的传承,伏羲据“龙马负图”创八卦,启华夏文明,马是“驥不称其力,称其德也”的忠诚与坚韧,也是“人生天地之间,若白驹之过隙,忽然而已”的自由与奔放。马是民族精神的联结,是“鞍轭照白马,飒沓如流星”般昂扬进取的奋斗精神,亦是“乘骐骥以驰骋兮,来吾道夫先路”的忠诚担当和家国情怀,更是“万马奔腾”般万众一心、众志成城的力量。

福彩刮刮乐“丙午马”生肖票,承载着传统生肖文化的鲜活记忆,寄托着福彩“这福添彩”的美好初心。愿这份新春福气,随着一张张福利彩票温暖传递,让更多团圆时刻,添一份幸运,多一份喜悦。愿每个人都能拿出跃马扬鞭的勇气,激发万马奔腾的活力,保持马不停蹄的干劲,一起为梦想奋斗、为幸福打拼,把宏伟愿景变成美好现实。

**公益互动赢好礼 多重心意等你拿**

为了让更多购彩者深入认识并理解生肖票作为传统文化载体的独特价值,安徽省福利彩票发行中心持续赋能,开启“福马奔腾 好运连连”生肖主题公益活动。自2026年1月18日起,凡在我省福彩销售网点购买“丙午马”生肖票任一游戏,就有机会享受“一刮双喜”额外福



“丙午马”20元·马到福来

利。

1月18日起,在我省购买“丙午马”生肖票任一游戏,单张兑奖100元、500元、1000元奖项时,分别可额外获赠价值20元、100元、500元生肖主题即开票,赠票总金额380万元,先兑先得,兑完即止。

中奖条件	单张兑奖 100元	单张兑奖 500元	单张兑奖 1000元
赠票金额	20元	100元	500元

此外,自2026年2月9日至28日,只需登录安徽福彩资讯微信公众号,参与生肖文化趣味游戏,就有机会把好礼带回家。福彩文创纪念品:共1000个,每天派发50个。中奖的幸运儿记得在规定时间内填写提交邮寄地址,好礼就会飞奔到你身边。

生肖票购彩电子券:每天发放面值5元的电子券2000个。拿到电子券后,在活动期间前往省内任一福彩网点,出示二维码就能换取相应金额的“丙午马”生肖票,开启您的幸运之旅。

在新春佳节即将到来之际,让我们一起走进“丙午马”生肖主题系列即开票,感受传统文化的魅力,传递美好的祝愿,为新的一年增添一份福气与美好。愿这张传递文化与福气的即开票带给我们新春的温暖与希望!



“丙午马”30元·鸿运当头

“丙午马”50元·骏马迎春



“丙午马”50元·骏马迎春

# 福彩快乐8“选五”玩法 赠票840万元

玩转快乐8好运再加码(第二阶段)自快乐8游戏第2026017期(2026年1月17日晚开奖)开始至第2026044期(2026年2月13日晚开奖),赠票资金840万元,预计连续开展28期。

活动期间,彩民凡购买单票单倍金额16元及以上的“选五”玩法复式或胆拖投注的快乐8游戏彩票,中指定奖项后可参与赠票,详情如下:

指定奖项	单期赠票封顶金额	单注封顶赠票金额
选五中5	30万元	450元(浮动赠票)

第二阶段赠票活动预计开展28期。“选五”玩法选五中5赠票活动,单期赠票封顶金额为30万元,赠票资金共840万元,根据当期“选五”玩法选五中5的中奖注数按注均分(小数点后保留一位,按角截整,角以下舍去),单注封顶450元。若当期赠票资金有剩余,不再滚入下期奖池合并赠送,留作其他营销活动使用;若截至活动最后一期结束后赠票资金未使用完,剩余资金留作其他活动使用。(“选五”玩法赠票利用赠券平台开展)

赠票兑奖期限为购票当期期结束后3天内有效,逾期视为弃奖。

**福彩风景线**  
皖西日报 福彩中心 联合主办