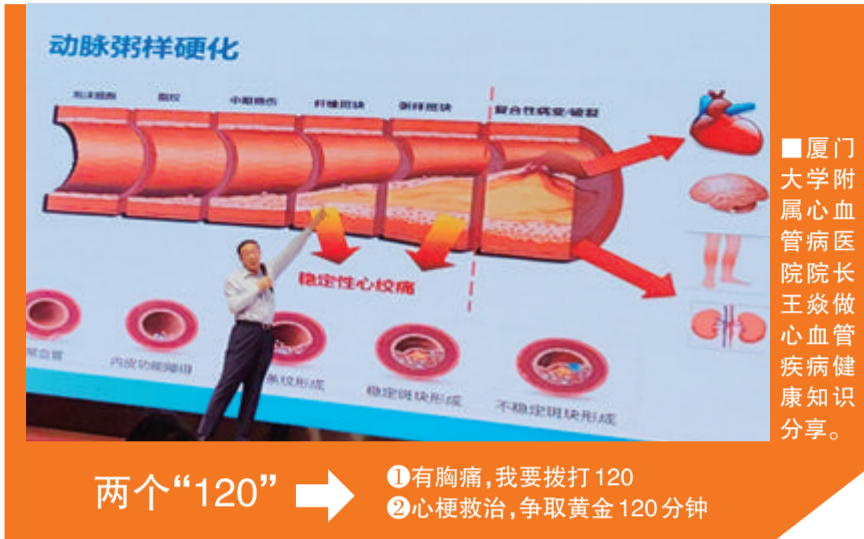


牢记两个“120” 关键时刻能救命

火炬高新区管委会邀请专家做心血管疾病健康知识分享

快节奏生活、“报复性”熬夜、“早C晚A(早coffee咖啡,晚alcohol酒精)”、久坐不动等生活习惯都容易让心脏超负荷运作。那么,平时要如何保护心脏呢?昨天下午,厦门大学附属心血管病医院院长王焱为200余名火炬高新区及委属单位、委属企业的干部职工带来一堂主题为“关爱心健康、助力心产业”的心血管疾病健康知识分享。王焱从预防心血管疾病、健康生活方式、心血管健康产业创新发展等方面进行了讲解,课程深入浅出、图文并茂,理论知识丰富、操作指导性强。

记者 张海军 通讯员 管轩 刘清



■厦门大学附属心血管病医院院长王焱做心血管疾病健康知识分享。

两个“120” →

- ①有胸痛,我要拨打120
- ②心梗救治,争取黄金120分钟

高血压患病率逐年攀升 患者患病知晓率仅51.5%

“中国高血压患病率逐年攀升,有关数据估算高血压患病人群早在2015年已达2.45亿人。”王焱说,“另一个角度看,2015年全国高血压调查结果显示,很多人已患病,但自己却不知道,患者患病知晓率仅为51.5%,高血压的治疗率和控制率更是低至46.1%和16.9%。”

不少高血压患者患病后无明显症状,认为自己很健康,直到发生并发症才发现早已患病,因此,高血压也被称为“无声杀手”。如果一个人患有严重高血

压病却未发现,持续时间较长,又未进行有效治疗,数年后就会出现脑、心、肾损害,最终引起脑卒中、高血压心脏病、冠心病、心肌梗死及肾衰竭等。

即使没得心血管病 也要做好长期风险评估

王焱说,引发心血管疾病的危险因素可以简单分为可控和不可控两种,不可控因素主要是遗传、年龄、性别等;可控因素具体有吸烟、肥胖、不良膳食、血脂异常等。他建议大家要做好心血管疾病的风险评估,首要的是做好心血管专科体检。即便没有患上心血管疾病,也建议

不同年龄层的人每隔一定时间做好10年或者终身心血管疾病风险的评估。

对一般高血压患者,王焱建议的最佳血压目标为<130/80mmHg,基本血压目标为<140/90mmHg。他给糖尿病患者降压目标为<130/80mmHg,对高龄老年高血压患者目标可考虑为<140/90mmHg,虚弱老年高血压患者目标则需要个体化判断。我国确定每年11月20日为“心梗救治日”,号召大家牢记“两个120”,从而缩短患者救治时间,挽救更多的心肌和生命。何为“两个120”?王焱说,一是有胸痛,我要拨打120;二是心梗救治,争取黄金120分钟。

相关新闻

“心”产业: 创新基地建设取得初步成效

为促进厦门市医学创新和产业转化有效融合、推动心血管健康产业高质量发展,2022年11月,厦门市科技局、厦门火炬高新区管委会、厦门医院等共同发起建设“心血管健康产业协同创新基地”。

创新基地依托火炬生物医药专业孵化器,聚焦心血管创新医疗器械与健康领域,以医工融合协同创新和科研成果产业化为导向,开展协同创新合作、公共服务平台、产业招商联动、科技企业孵化、投融资对接和学术论坛等活动。

创新基地目前已累计引进心血管相关创新企业8家,另有多项重点项目在谈。引入中国科学院院士、著名心血管病专家葛均波院士牵头的国内顶级创新资源中国心血管医生创新俱乐部(CCI)在厦门设立中心,牵头成立了厦门市心血管健康产业技术创新联合体,以金砖心血管健康创新中心为主体亮相第二十三届投洽会并举行产业签约活动,创新基地建设取得了初步成效。

金融知识送到家门口 真的很贴心

我市金融机构进社区宣传教育活动受到居民称赞

根据2023年“金融消费者权益保护教育宣传月”活动安排,9月26日为“集中教育宣传日”。我市部分金融机构跟随厦门晚报一同走进围里社区、坂尚社区,面向“一老一少一新”等重点人群开展了一系列妙趣横生、丰富多彩的金融知识普及活动。

记者 张海军 张诗 刘佳盈

链接 宣传覆盖面广 市民纷纷点赞

在厦门银联的展位前,不少居民饶有兴趣地拿起展位上的宣传折页仔细阅读。展位上《普及金融教育 守护用卡安全》《打击洗钱犯罪 保护金融安全》等公益宣传内容,受到大家的关注。

针对“一老一少”等群体,厦门银联提供全面的宣传,还普及了个人信息保护、数字化金融服务、防范电信网络诈骗等知识,弥补市民的金融知识短板,增强大家的金融素养和风险防范意识。

“这样的进社区宣传特别好,既帮助我们增强金融安全意识,又倡导理性消费观念,很有意义。”居民孙女士说。“新厦门人”赵先生则表示,通过本次厦门银联的宣传,他知道了做好隐私保护的重要性,以后一定要注意保管好个人信息,为自己的账户安全上一道“锁”。 (记者 郭舒晨)



■金融机构走进社区开展内容丰富的金融知识普及活动。陈立新 摄

避免盲目投资和冲动交易 抵制所谓“高额回报”诱惑

“如今电信诈骗形式趋于多样化,技术趋于高端化,我们一定不要轻信陌生人的电话和短信,要增强辨别能力和防骗意识,坚决抵制电信诈骗分子提出的所谓‘高额回报’的诱惑。”在活动现场,光大银行厦门湖里支行的工作人员通过发放宣传折页、现场讲解等方式,深入浅出地为居民介绍了电信诈骗对于个人、社会的危害性以及如何识破电信诈骗等基本常识,还准备了一些生动的案例,让市民明白风险和收益是并存的,要避免盲目投资和冲动交易,守好“钱袋子”。

厦门农商银行工作人员则通过趣味问答等形式,和现场居民进行互动交流,气氛热烈,也让居民在欢声笑语中加深了对金融知识的理解和掌握。“平时在家里想跟着专业人士学学这些新知识的机会很少,没想到这次银行把金融知识送到家门口,真的很贴心。”市民吴女士听完关于电信诈骗、养老领域金融诈骗的案例介绍后表示,以后一定会牢记这些知识并且分享给亲友,让大家避免掉入非法金融业务活动的陷阱。

家长带着孩子学习金融知识 踊跃参与有奖问答

“遇到这些情况,都是诈骗:通知领取补贴要先交钱,索要银行卡号、个人身份证号,让你汇钱到安全账户……”厦门农工行的工作人员结合电信网络诈骗案例,向社区居民教授防范电信网络诈骗的识别要点及应对举措,并通过有奖互动问答,帮助居民巩固知识要点。他们还亲切地用闽南话向老年群体详细做讲解,获得居民的好评。

刚放学的四年级小学生任思雨兴致勃勃地参与厦门农行的互动问答,表示将把所学到的新知识分享给家人,让他们也能学会识别假币。厦门农

行还特别融入“行长接待日”活动,自贸试验区分行的分管行长现场热情地解答客户办理业务过程中遇到的疑惑,聆听他们对农行产品服务的意见和建议。

市民陈先生接完孩子,就领着他们在各个金融机构的摊位前逛了一圈。陈先生说,他的孩子特别喜欢厦门招行提供的图文宣传折页,金融知识和防范诈骗案例的宣传生动易懂,效果很不错。小朋友还踊跃参与有奖互动问答,逛完一圈,金融知识增长了,书包里也装满了小奖品。