

## 20余年吸烟史,35岁男子突发心梗 心梗来临前,身体会发出这些“警报”

12月19日凌晨,一名35岁的男性患者被救护车紧急送入株洲市人民医院急诊抢救室,他脸色苍白,满头冷汗,手捂着胸口,心电图报警声格外刺耳。经急诊冠脉造影检查发现,该患者为急性ST段抬高型心肌梗死。医护人员随即启动急救流程,将其转入介入中心实施手术,成功开通堵塞血管。目前患者已转入CCU接受后续治疗,胸痛胸闷症状已明显缓解。

**长期吸烟、饮酒,青年男子突发心梗**  
据了解,该患者有20余年吸烟史,日均吸烟1包,且长期饮酒,不过既往体检无高血压、高血脂、高血糖病史。急诊冠脉造影检查发现,患者右冠状动脉中段完全闭塞,其余主要血管也存在不同程度狭窄问题。

急诊医学科副主任医师郑静表示,这类典型的青年心梗病例中,体现了很多人对心梗的认知误区。“大家普遍认为,心梗必然表现为左侧胸痛,实则疼痛部位存在个体差异。

以这位患者为例,他出现的就是右侧胸痛、重度乏力、眼前发黑等不典型症状。长期大量吸烟,是导致其年纪轻轻就出现血管严重病变的首要诱因。”

**这些信号一旦出现,请立即就医**  
市人民医院专家提醒,心梗信号多样,发生以下任何一种情况,尤其是“持续不缓解”时,都必须警惕。

**最典型信号——胸部不适:**感觉胸口像被大石头压住或被紧紧攥住,有压迫感、紧缩感、窒息性胀闷感。通常持续超过15分钟,休息或含服硝酸甘油效果不佳。多在胸骨后或心前区,可波及左侧胸前。

**容易被忽视的信号——放射痛:**疼痛可放射至左肩、左臂内侧、后背、颈部、下巴或上腹部,极易被误认为胃痛、牙痛或肩周炎。

**伴随症状——冷汗、头晕等:**患者可能出现全身湿冷,尤其是满头冷汗;头晕、乏力、眼前发黑甚至晕厥;还可能出现恶心、呕吐、腹胀、心悸、呼吸困难、濒死感。

年轻人、糖尿病患者、女性患者的心梗症状可能更不典型,可能仅有极度疲劳、出汗或上腹痛,极易误诊。

**突发胸痛三步自救法**  
第一步:马上停止一切活动,避免走动和紧张,绝对不要硬扛、不要走路、不要自行开车去医院。同时,立即拨打120,说清自己的详细地址和症状。

第二步:若患者有冠心病并随身携带硝酸甘油,可舌下含服1片。若5分钟后疼痛无缓解,可再含服1片,最多不超过3片。如果身边没有硝酸甘油,可以服用速效救心丸6至10粒。

切记,如果没有冠心病史或不会用药,切勿乱用药。低血压患者服用硝酸甘油可能加重休克。

第三步:到达医院后,信任医生的专业判断。对于急性心梗,急诊冠脉介入手术是开通血管的有效方法。  
时间就是心肌,时间就是生命。从血管

堵塞到开通,每拖延一分钟,都有大量心肌细胞死去。

**别让生命为你的“任性”买单**  
心梗可防可控,关键在于生活方式的干预。

- 戒烟限酒,吸烟是血管的“头号杀手”,可直接损伤血管内皮。
- 管理“三高”,严格控制高血压、高血糖、高血脂。即使年轻,也应定期监测血压、血糖和血脂。
- 均衡饮食,日常饮食保持低盐、低脂、低糖,多吃蔬菜水果和全谷物,避免暴饮暴食。
- 坚持运动,每周至少150分钟中等强度有氧运动,如快走、慢跑等。学会管理情绪,避免长期熬夜和过度疲劳。
- 知晓家族史,如有早发冠心病家族史,更应提早并严格进行心血管风险评估。

(温子琦)

## 秋冬防认知衰退 市三医院记忆门诊 教你5招科学守护记忆

秋冬季节日照短,气温骤降,不仅容易让人情绪低落、睡眠变差,更可能悄悄加重老年人的认知功能下降。这一“老年健康隐形杀手”,在老龄化社会中愈发值得警惕。

作为家属,如何在家中为长辈筑起认知防护墙?株洲市三医院记忆门诊结合临床经验,分享5个简单易操作的守护方法,帮长辈平稳度过秋冬。

**晒晒太阳+补充营养 给认知“充电”**  
白天多晒太阳,每天9:00—10:00或14:00—15:00晒太阳20至30分钟,阳光和运动叠加,效果加倍。适量摄入富含维生素D的食物,如深海鱼、牛奶,有助于改善情绪与认知;必要时在医生指导下补充维生素D。

**规律作息+好睡眠 稳住认知“生物钟”**  
睡前远离手机、电脑等电子屏幕,避免强光刺激,营造黑暗、安静的睡眠环境。保持早睡早起,避免昼夜节律紊乱,有助于情绪稳定和认知维持。

**趣味活动+多社交 激活大脑“活力值”**  
大脑越用越灵活,秋冬季节更要帮长辈安排有意义的活动,兼顾认知训练与社交需求:

- 回忆疗法:通过看老照片、听老歌等方式,帮助长辈回忆美好的往事,增强情感联系。
- 记忆训练:设置提醒工具,如带日历的电子钟,就像我们会在病房墙壁最醒目处贴上画着日期和天气的书写板,帮助长辈记忆重要事项。
- 认知训练:简单的益智游戏,如拼图、积木等,可以锻炼长辈的手眼协调能力和思维能力。认知功能锻炼和身体运动需同时进行,如“双管齐下”,左右手可同时画相同的形状或不同的形状。
- 社交互动:可以组织家庭聚会,让长辈感受到家庭的温暖和关爱;鼓励长辈参与适合的社区活动,扩大社交圈子。比如株洲市三医院近期举办的“心悦株洲·心理游园集市——福满金秋,爱在重阳”活动,让长辈在活动中保持社交活力,减少孤独感。

**适度运动 给大脑“清垃圾”**  
运动时大脑运动会产生β-淀粉样蛋白等代谢产物,良好的血液循环能帮助及时“清运”这些垃圾,防止它们堆积成斑块,损害脑细胞;同时,运动可使体温升高,还有平稳情绪的效果。

专家建议,每周至少进行3次运动,如慢跑、打球、爬山、瑜伽、散步、太极拳、八段锦等,增强心血管健康,促进脑部供血,从而预防血管性认知障碍。

**关注情绪 早干预早受益**  
秋冬季节是抑郁情绪的高发期,而抑郁可能加速认知障碍进展。家属要多观察长辈状态,若出现记忆力明显下降、反应迟钝、情绪持续低落、兴趣减退等症状,建议及时就医,进行认知功能评估和必要干预。早期识别、规范干预是延缓认知障碍进展的关键,切勿因“年纪大了记性差很正常”而忽视,错过最佳干预时机。

秋冬季节虽对认知功能有一定挑战,但只要家属用心落实这5个方法,就能帮长辈有效预防或减缓认知衰退。株洲市三医院记忆门诊将持续为广大老年人提供认知评估、干预指导等专业服务,守护长辈的记忆与健康。

(刘小雷)

## “U医公益行”大型公益活动 市三三一医院守护您的泌尿健康



病房里,患者与医护开心比“耶” 通讯员供图

近日,株洲市三三一医院泌尿外科成功为一位从衡阳慕名而来的特殊患者实施了经皮肾镜手术。这位患者在当地医院因尿源性脓毒症接受了肾造瘘引流治疗,症状缓解后出院,当地医院对后续治疗束手无策。听闻株洲市三三一医院泌尿外科拥有专业实力过硬、临床经验丰富的医疗团队,患者专程前来就医。

### 病情复杂 挑战重重

患者入院后,泌尿外科团队立即为其进行

全面评估。这位患者不仅患有泌尿系统疾病,还合并多种基础疾病:高血压、持续性心房颤动、糖尿病、肺气肿。面对如此复杂的病情,手术风险极高。尿源性脓毒症本就是泌尿外科最凶险的并发症之一,而高龄、心肺功能不全、心律失常等问题更是让手术麻醉和围术期管理面临严峻挑战。

**多学科会诊 制定优质方案**  
为确保手术安全,泌尿外科立即启动多学科协作(MDT)模式。心内科、呼吸内科、内分泌科、麻醉科等多学科专家共同会诊,针对患者的心肺功能、血糖控制、麻醉耐受性等进行了深入讨论。经过充分评估和周密准备,最终确定了在全麻下行经皮肾镜手术的治疗方案。

**精准手术 化险为夷**  
手术当天,在麻醉科的精心护航下,泌尿外科团队凭借丰富的手术经验和娴熟的操作技巧,精准定位、精准穿刺、精准碎石,整个手术过程顺利,出血量少,成功清除了患者体内的结

石。术中医疗团队对患者的生命体征进行了精准把控,确保了手术安全。

**精心护理 快速康复**  
术后,严素芬护士长带领护理团队制定了详细的康复计划。针对患者的基础疾病,实施了严密的心电监护、血糖监测和呼吸道管理。同时,严格执行快速康复外科(ERAS)理念,鼓励患者早期下床活动,预防深静脉血栓;加强营养支持,促进伤口愈合;做好疼痛管理,提高患者舒适度。在医护团队的精心治疗和护理下,患者恢复良好,顺利康复出院。

泌尿外科专家提醒:尿源性脓毒症是泌尿系统最严重的并发症之一,起病急、进展快,如不及时治疗可危及生命。对于合并多种基础疾病的高龄患者,治疗难度更大。株洲市三三一医院泌尿外科提醒广大市民,发现泌尿系统结石应及时就医,切勿拖延。对于复杂病例,泌尿外科医疗团队多学科协作诊疗模式能够为患者提供更安全、更有效的治疗方案,最大程度保障患者生命安全。

(胡珍)

### 【活动预告】 12月28日“U医公益行”

解决泌尿系疑难杂症,是医者仁心的践行;守护一方百姓的泌尿健康,是株洲市三三一医院泌尿外科的不懈追求。为了让更多被泌尿疾病困扰的群众,在家门口就能享受到高水平的诊疗服务,破解“看病难、看专家难”的痛点,医院特于12月28日开展“U医公益行”,守护泌尿健康大型义诊活动。

如果你或家人正被尿频尿急、血尿、腰痛、结石复发等问题困扰,或是面对泌尿系疑难杂症不知所措,不妨趁着本次公益义诊,与权威专家面对面交流。无需奔波排队,就能享受精准诊疗建议,让“家门口的三甲专家”为你的泌尿健康保驾护航。

## 醴陵市自然资源局国有土地使用权挂牌出让公告

醴陵市国土公告[2025]074号

经醴陵市人民政府批准,醴陵市自然资源局决定以挂牌出让方式出让1(幅)地块的国有土地使用权。现将有关事项公告如下:

一、出让地块的基本情况和规划指标要求:

宗地编号:	2024-015	交易编号:	醴陵市国土[2025]074号		
宗地总面积:	9003.71平方米	宗地坐落:	湖南省株洲市醴陵市东富镇龙潭村		
主要用途年限:	10年	容积率:	容积率≥1.0	建筑密度(%)	建筑密度≥40%
绿地率(%)	绿地率≤15%	建筑限高(米):	建筑高度≤24米		
主要用途:	二类工业用地				
土地用途明细	用途名称	面积(平方米)	土地级别		
	二类工业用地	9003.71	未评估区域		
固定资产投资强度:	≥224万元/亩	保证金:	104.44万元	估价报告备案号:	4303925BA0061
起始价:	104.44万元	加价幅度:	10万元		

二、中华人民共和国境内的法人、自然和其他组织均可申请参加。申请人可以单独申请,也可以联合申请。但住宅用地(包括兼容住宅用地的其他地块)不接受个人参与竞买,也不得以竞买后成立公司进行开发建设为由接受个人参与竞买。申请人应具备的其他条件:

2024-015:(一)本项目实施“标准地”出让,固定资产投资强度≥224万元/亩,地均收

入≥280万元/亩,地均税收≥17万元/亩。须按醴陵市自然资源局出具的《醴陵市2022年第十五批次A地块用地性质认定蓝线图及规划条件》实施。交地之日起3个月内须开工建设,18个月内须完成全部建设并投产。(二)竞得者应在成交确认书签订之日起10个工作日内签订出让合同。(三)土地成交价由竞得者在出让合同签订之日起180日内全额缴清,逾期未缴部分,根据相关规定,征

收违约金。(四)由湖南醴陵经济开发区负责交地,并承担因交地产生的相关法律责任。

三、本次国有土地使用权挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次挂牌出让的详细资料和要求,见挂牌出让文件。申请人可于2025年12月25日08时00分至2026年01月13日17时00分到湖南省(株洲市)国有资产资源交易平台(https://szjy.zzzjy.cn:29091/portal/index)获取挂牌出让文件。

五、申请人可于2026年01月14日08时00分至2026年01月21日17时00分前到湖南省(株洲市)国有资产资源交易平台(https://szjy.zzzjy.cn:29091/portal/index)提交申请。交纳竞买保证金的截止时间为2026年01月21日17时00分。申请人按规定交纳竞买保证金,具备申请条件的,系统将在2026年01月21日17时00分前确认其参与竞买。

六、本次国有土地使用权挂牌活动在湖南省(株洲市)国有资产资源交易平台进行。各地挂牌时间分别为:  
2024-015:2026年01月14日08时00分

至2026年01月23日09时00分;

七、其他需要公告的事项:

无

八、如果在参加本次网上挂牌出让活动的过程中遇到疑难问题,请及时联系,联系电话如下:

(一)省自然资源厅举报电话:0731-89991216

(二)网上挂牌出让业务咨询电话:0731-28681382(株洲市公共资源交易中心资源交易科)

(三)系统使用服务咨询电话:400777016

(四)醴陵市自然资源局咨询电话:0731-23220268(自然资源所有者权益股)

(五)CA线下现场办理地址和线上办理网址:  
1.线下现场办理地址:株洲市公共资源交易中心(株洲市天元区牛家牌路)一楼大厅。  
2.线上办理网址:  
https://casign.hnsggzy.com:7080/ca-hunanplatform/operation/assistantCA?type=2  
醴陵市自然资源局  
株洲市公共资源交易中心  
2025年12月25日

## 醴陵市红鑫电瓷铸造厂年产500吨铝法兰配套阳极氧化项目环评公示

醴陵市红鑫电瓷铸造厂年产500吨铝法兰配套阳极氧化项目环境影响报告书(征求意见稿)已编制完成,公众可访问链接:https://pan.baidu.com/s/1vLdHS9Ja9O8SZmtB-kagQ?pwd=928k 提取码:928k 查看,公众意见表:tp://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024\_665329.html,如需查阅纸质报告书或反馈公众意见表,可与建设单位(黎先生13707413089)联系。

## 金地天元汇交付公告

株洲金鸿房地产开发有限公司开发的金地天元汇30、31、32栋于2025年12月30日正式交付,交付地点:金地天元汇项目。我司已通过邮政EMS为业主邮寄了交付通知书,请业主携交付通知书等相关资料办理交房手续,感谢您的光临。

特此公告!

株洲金鸿房地产开发有限公司  
2025年12月25日

# Hello 2026 跨年狂欢

活动时间:2025年12月26日-2026年1月4日

### 满额赠礼

活动时间:2026年1月1日-1月3日  
株百会员当日在各门店全品类购物累计满2000元及以上即可赠送米家声波电动牙刷1个  
领取地点:中心店6楼会员中心、天元店1楼客服中心、庐山店1楼总服务台;  
(每天限前220名,3家门店共享名额;活动期间当天电脑小票可累计,不拆分,单张会员卡限领1份。)  
详情请见店内广告,如有刊误,敬请谅解。

### 家电有礼

**新年焕新礼**  
购彩电/冰箱/洗衣机/空调/厨电/净水产品满2000减100(至高减500)  
购生活电器满500-900减50,满1000减100,购手机/电脑/学习机/相机满2000减100  
(明示品牌及明示机型不参与)

**套购满额送**  
购彩电/空调/冰箱/洗衣机/厨电/净水产品满1000送保温水壶套装  
满2000送苏泊尔电火锅  
满3000送美的无线吸尘器  
(明示品牌及明示机型不参与)

**旧机折价礼**  
旧机当钱花,株百免费提供绿色回收服务  
旧空调挂机 折价180-280  
旧空调柜机 折价400-800  
其它旧大家电 至高折价80  
(更多详情请咨询导购)

**免费服务礼**  
免费水质检测  
免费上门维修  
免费家电维修  
免费上门检测  
免费上门安装  
免费上门清洗  
(明示品牌及明示机型不参与)

### 银行福利

**200元株百卡 + 25元微信立减金**  
2025年12月26日-2026年1月4日  
兴业银行信用卡新客户现场申请兴业银行信用卡通过且激活完成一笔交易可获开卡礼:  
(一张15元-株百超市购物满15.1元可抵扣、两张5元-株百超市购物满5.1元可抵扣一张)  
办卡地点:中心店1F、3F/天元购物广场1F/庐山店B1

### 跨年晚会

**2026·奇妙跨年夜**  
活动时间:12月31日晚19:00~20:30  
活动地点:株百一楼前坪  
古风乐团、非遗火壶、川剧变脸、古彩戏法、抢红包...  
**2026年株洲市少儿春晚初赛**  
活动时间:1月1日下午14:00~17:30  
活动地点:株百一楼前坪