

# 10个容易出现心梗的高危时刻

急性心肌梗死是指人体心脏冠状动脉急性、持续性缺血缺氧引起的心肌坏死。了解心肌梗死的高危时刻并及时防范,或许可以避免心肌梗死的发生,或使梗死范围缩小,从而挽救生命。

**如厕时刻** 中老年人或患有其他疾病者多伴有便秘症状,在用力大便时,腹内压升高,血压迅速上升,心率也加快。此时,心脏负担加重,心肌梗死可能会被诱发。

建议有冠心病的患者或者中老年人在如厕时不要用力过猛,当大便不顺畅时,可通过药物等方式辅助排便。

**洗澡时刻** 洗澡时,全身血管扩张,皮肤和肌肉血流增加。不少老年人有心脑血管疾病,长时间待在密闭、缺氧的环境里,很容易引起大脑和心脏缺血,发生危险。

所以,老年人饭后千万别马上洗澡,饿的时候也不要洗澡,此时血糖降低,容易发生晕厥和意外。

**酒宴时刻** 酒精会引起大脑兴奋,促使心率加快、血压升高,并可诱发心律失常,使心脏的负担加

重。

尤其是高血压及心脑血管疾病患者饮酒,可能会诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加而发生急性心肌梗死。暴饮暴食也是诱发急性心肌梗死的危险因素。

**棋牌时刻** 沉迷打牌或者下棋的人常常久坐不动,一旦突然情绪激动,血压飙升,就会引起心率增快、血压升高,容易诱发心肌缺血,导致急性心肌梗死。

**视屏时刻** 通过电视、手机等观看影视作品时,情绪也容易激动,交感神经兴奋,血液中的儿茶酚胺物质增加,引起血压升高,冠状动脉痉挛,致使心肌缺血,诱发心绞痛或心肌梗死。

在世界杯期间,心血管急性事件的发生率明显升高。有冠心病的患者或者中老年人睡前看电视不要超过30分钟,不要看内容过于刺激的节目。

**游泳时刻** 对于普通人来说,游泳是一种很好的锻炼方式,可以锻炼出一个强有力的心脏。然而,心脏病患者可能并不适合游泳,因为游泳会增加心脏负担。游泳

时,凉水的刺激可能引发血管痉挛,继而出现冠状动脉缺血而诱发心肌梗死。

中老年人进行游泳锻炼时,要充分进行热身运动,注意选择水温适宜的场所。

**吸烟时刻** 吸烟已是世界公认的冠心病危险因素之一,很多人就是在吸烟时发生心肌梗死的。吸烟会促使动脉硬化,增加心肌梗死的发生风险,同时可能引起冠状动脉收缩、痉挛,导致血管闭塞,发生心肌梗死。所以,无论什么时候戒烟都不算晚。

**起居时刻** 早晨起床,人从“半休眠”状态苏醒后,呼吸、心跳加快,血流加速,血压升高,容易使已老化的心脑血管破裂,黏稠血液形成血栓。

同时,身体从静态卧位到动态站位的变化,常会造成人体心脑血管供血不足,中老年人神经调节慢,就容易发生猝死。

**鼾睡时刻** 鼾睡时刻特指打呼噜的患者熟睡的时段。打呼噜是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征最突出的特征性表现,它是一种

具有严重危害及潜在危险的高发性疾病。人在睡眠过程中反复出现窒息,使全身间歇性缺氧,增大心脏负荷,血压急剧波动,容易引发急性心肌梗死。如果患者伴有低氧血症及心肌耗氧量增加,那么夜间就更容易发生急性心肌缺血。

**大悲时刻** 在人的七情六欲中,对心脏危害最大的莫过于悲伤。人一旦陷入悲伤的情绪中无法排解,交感神经系统就会分泌大量激素,使心跳加速、动脉收缩,进而导致胸痛、气短、休克等症状。过度悲伤使肾上腺素和其他压力激素的分泌量在短时间内激增,过量激素流向心脏,降低了心脏泵血功能。

俗话说“不怕一万,就怕万一”。冠心病患者尤其应该了解诱发心肌梗死的这10个高危时刻。如果患者胸口出现疼痛,有濒死感、压迫感,持续5~15分钟,同时伴有出汗、恶心等症状,就要高度警惕心肌梗死的发生。请第一时间拨打急救电话,寻求医护人员的指导和帮助。

(据《工人日报》)

## 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门(周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求支付押金或预付款项时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行骗,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

### 友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家发布方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562

《北方新报》编辑部

### 遗失声明

●鄂尔多斯市嘉欣园林绿化有限公司道路运输经营许可证正本遗失,许可证号:150208000630,声明作废●李勇不慎将番茄社区三区6号楼303号包头市中合恒业房地产营销策划有限公司开具的房款收据(收据号:0098330,金额:9841元)和包头市中冶置业有限责任公司开具的房款收据(收据号:0092823,金额:99775元),契税收据(收据号:0042322,金额:4797元),维修基金收据(金额:9593元)遗失,现声明作废●内蒙古红苹果商贸有限责任公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105397296021P声明作废●内蒙古红苹果商贸有限责任公司遗失开户许可证正副本,统一社会信用代码91150105000466,声明作废●内蒙古锦尚建筑装饰工程有限公司的开户银行许可证丢失,核准号J2050004797301,账号047742012000019355,开户银行:鄂尔多斯银行股份有限公司汇支行,声明作废●呼和浩特市新城区人民政府城区改造建设指挥部遗失银行存款人查询密码单,核准号J1910000646506,账号149206249098,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特建银大厦支行,声明作废●鄂尔多斯市涌源长羊绒有限公司的开户许可证原件遗失,编号:1910-00693132,核准号J2050002805601,账号149239810070,开户银行:中国银行股份有限公司鄂尔多斯市分行,声明作废●内蒙古华汇机械设备有限公司(统一社会信用代码91150200MA0QJLYR9P)及公章、财务专用章、张秀蕊法人章各一枚,声明作废●内蒙古威宇扬文化传媒有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150602MA0QJLYR9P,及公章、财务专用章、张秀蕊法人章各一枚,声明作废●内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)(内稳发[2016]1号)、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(2017)7号)文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

### 公 告

内蒙古绿野农牧业发展有限公司于2021年01月03日将本公司名下的农业养殖用地25亩出租给内蒙古蒙翔赛鸽公棚有限公司使用,双方约定每年每亩租金为3000元,每年租金合计75000元。从2022年01月03日至2025年01月02日,三年租金合计225000元。内蒙古蒙翔赛鸽公棚有限公司至今分文未支付,且该鸽棚已停止运营。

因此,为了保障内蒙古绿野农牧业发展有限公司的利益,内蒙古绿野农牧业发展有限公司决定从2025年1月23日起将该鸽棚,鸽棚租金用于偿还设施农地养殖用地租金。特此公告。

内蒙古绿野农牧业发展有限公司 2025年1月22日

赛罕区人民政府2024年度第一百零三批次建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(2017)7号)文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概况:该项目总占地面积0.5232公顷,其中,合林村集体土地0.2427公顷,地类为:旱地0.0398公顷、有林地0.2029公顷;小广库伦村集体土地0.2805公顷,地类为:旱地0.2456公顷、其他草地0.0349公顷。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1.征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2.征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3.征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反映。

三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心联系人:杨磊,电话:2631042,邮箱:shqdzxmb@126.com

呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心 二〇二五年一月二十三日

赛罕区人民政府2024年度第九十批次建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(2017)7号)文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概况:该项目总面积0.6454公顷,属赛罕区敕勒川路街道讨号村集体土地,地类为:水浇地0.2729公顷、旱地0.3127公顷、有林地0.068公顷、荒草地0.0530公顷。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1.征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2.征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3.征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反映。

三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心联系人:杨磊,电话:2631042,邮箱:shqdzxmb@126.com

呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心 二〇二五年一月二十三日

### 土默特左旗万家沟土地生态修复项目环境影响评价第二次公示

一、征求意见稿索取办法:1、网络连接下载链接;2、获取纸板方式:请到内蒙古绿洁环保有限公司直接索取。

二、报告书征求意见稿网络查阅地址以及调查表网络连接:

https://pan.baidu.com/s/1lxC-9t0Md\_v2Ww1zZ5ieA;提取码:itd9

三、征求公众意见的范围:建设项目项目周边的村庄、居民区等敏感点,征求公众对项目实施和环境影响有关的建议、意见。

四、公众提出意见的方式和途径:填写公众意见调查表后可以式或电子邮件通过电子邮件、邮寄等方式向建设单位反馈意见和建议。

五、公众提出的意见的起止时间:2025年1月22日至2月10日。

六、联系方式:安华科能(深圳)科技有限公司(郝旭泽

1553011559);内蒙古绿洁环保有限公司(蔡工15248021648)

内蒙古永和氟化工有限公司1万吨/年偏氟乙烯(VDF)扩建项目环境影响评价第二次公示

依据《环境保护公众参与办法》有关规定,在报告书初稿编制完成后,对项目进行第二次公示。

一、建设项目建设概况:(1)项目名称:内蒙古永和氟化工有限公司1万吨/年偏氟乙烯(VDF)扩建项目。(2)建设单位:内蒙古永和氟化工有限公司。(3)建设地点:内蒙古乌兰察布四子王旗乌兰镇乌兰察布杜尔特工业区内蒙古永和氟化工有限公司现有厂区。(4)项目性质:扩建。(5)建设规模:扩建年产1万t/aVDF。(6)项目总投资:3160万元。

二、公众参与获取方式:报告书和公众意见表网络链接:

https://pan.baidu.com/s/1hmEjtjm2TxTbUhUXj2hQ 提取码:YHKJ

三、征求意见稿网络查阅地址以及调查表网络连接:

https://pan.baidu.com/s/1R1S1Grn53nvXp4rKx-omw 提取码:5hyv

四、征求公众意见的范围:建设项目项目周边的村庄、居民区等敏感点。征求公众对项目实施和环境影响有关的建议、意见。

五、公众提出意见的方式和途径:填写公众意见调查表后可以通过电子邮件、邮寄等方式向建设单位反馈意见和建议。电子邮件发送至451758528@qq.com,信函寄送及面谈地址为安华科能(深圳)科技有限公司。

六、公众提出的意见的起止时间:2025年1月21日至2月3日。

七、联系方式:安华科能(深圳)科技有限公司,郝旭泽,内蒙古绿洁环保有限公司,李婷,电话:13171028681

### 通知

内蒙古金玺泰鼎能源有限公司

司定于2025年2月6日上午9:00

在呼和浩特市赛罕区绿地腾飞大

C座701会议室召开股东会,审

议公司成立清算组事宜,请各位

股东准时到场,没有到场的股东

按照公司法第四十四条规定视为

自动弃权,特此通知。

联系电话:15849394898

周翔宇于2024年2月15日

在呼和浩特市第一医院捡到一名

男婴,现用名周赫阳,请孩子的亲

生父母及其他监护人或知情人持

有效证件与周翔宇联系,并请广

大居民予以监督,公告之日起六

十日无亲生父母及其他监护人认

领,公安机关将依法登记户口。

联系电话:15849394898

周翔宇于2024年2月15日

在呼和浩特市第一医院捡到一名

男婴,现用名周赫阳,请孩子的亲

生父母及其他监护人或知情人持

有效证件与周翔宇联系,并请广

大居民予以监督,公告之日起六

十日无亲生父母及其他监护人认

领,公安机关将依法登记户口。

联系电话:15849394898

周翔宇于2024年2月15日

在呼和浩特市第一医院捡到一名

男婴,现用名周赫阳,请孩子的亲

生父母及其他监护人或知情人持

有效证件与周翔宇联系,并请广

大居民予以监督,公告之日起六

十日无亲生父母及其他监护人认

领,公安机关将依法登记户口。

联系电话:15849394898

周翔宇于2024年2月15日

在呼和浩特市第一医院捡到一名

男婴,现用名周赫阳,请孩子的亲

生父母及其他监护人或知情人持

有效证件与周翔宇联系,并请广

大居民予以监督,公告之日起六

十日无亲生父母及其他监护人认

领,公安机关将依法登记户口。

联系电话:15849394898

周翔宇于2024年2月15日

在呼和浩特市第一医院捡到一名

男婴,现用名周赫阳,请孩子的亲

生父母及其他监护人或知情人持

有效证件与周翔宇联系,并请广

大居民予以监督,公告之日起六

十日无亲生父母及其他监护人认

领,公安机关将依法登记户口。

联系电话:15849394898

周翔宇于2024年2月15日

在呼和浩特市第一医院捡到一名

男婴,现用名周赫阳,请孩子的亲

生父母及其他监护人或知情人持

有效证件与周翔宇联系,并请广

大居民予以监督,公告之日起六

十日无亲生父母及其他监护人认

领,公安机关将依法登记户口。

联系电话:15849394898

周翔宇于2024年2月15日

在呼和浩特市第一医院捡到一名

男婴,现用名周赫阳,请孩子的亲

生父母及其他监护人或知情人持

有效证件与周翔宇联系,并请广

大居民予以监督,公告之日起六