

台风“白海豚”来袭

国家防总、应急管理部启动响应

记者从应急管理部获悉，国家防总、应急管理部8日启动针对江苏、安徽的防汛防台风四级应急响应，维持针对浙江、福建的防汛防台风三级应急响应以及针对黑龙江的防汛四级应急响应，派出工作组正在浙江、福建协助指导防汛防台风工作。

国家防总办公室、应急管理部当日组织中国气象局、水利部、自然资源部、工业和信息化部

部、住房和城乡建设部、交通运输部等部门以及浙江、福建、河北和其他可能受影响的省份联合会商，研判台风“白海豚”发展趋势，进一步研究部署台风防范应对工作。

会商指出，今年第13号台风“白海豚”预计于9日晚上至10日早晨在浙江到福建北部沿海地区登陆。台风“白海豚”登陆风力强、携带水汽足、影响范

围广，且登陆后可能移动缓慢，强降雨持续时间久，极端性、致灾性强，防御强台风和暴雨洪水形势严峻复杂。

国家防办8日印发通知，部署各地、各流域防指细化落实防台风“12条措施”，全面彻底转移海上作业人员，坚决守住水库安全度汛底线，盯紧看牢山沟沟口、狭窄河道、临崖临坡等重点区域，强化非正规景点和施工工

地等防汛安全管理，全力确保文旅交通领域安全，抓好淮河等江河洪水防御工作，统筹做好蓄滞洪区运用准备，严防台风“拖尾效应”，压实预置抢险救援力量，全力开展救援救灾，下沉专业力量加强对基层的指导帮扶，强化舆论引导，全力确保人民群众生命财产安全。

据新华社

台风还可能引起一场心脏“风暴”

研究发现台风天心肌梗发病风险增加

台风“白海豚”逼近，很多市民忙着囤物资、关门窗，却很少有人意识到，台风还可能引起一场心脏“风暴”。

最新研究证实，台风登陆那几天，急性心肌梗死真的会扎堆出现。新华网“宝藏健康科普”栏目，邀请厦门大学附属心血管病医院副院长王斌，手把手教高危人群平安度过台风期。

台风天急性心肌梗死真的会扎堆来

2026年2月18日，我国专家团队在国际心血管顶刊European Heart Journal (IF=45.3)杂志上在线发表题为“Tropical cyclones and acute coronary syndromes: a Chinese nationwide study”的研究论文，揭示了热带气旋(TC，即我国的台风)与急性冠脉综合征(ACS)及其亚型的短期关联。

研究分析了2015年至2022年中国840家医院、约256万例急性冠脉综合征患者，包括急性心肌梗死和不稳定

型心绞痛，并评估了102次台风事件对心血管健康的影响。

结果显示：

台风登陆当天，最凶险的ST段抬高型心肌梗死，风险直接增加11%；非ST段抬高型心肌梗死，当天发作风险增加16%。

台风影响后的3天内，急性冠脉综合征的发生风险平均增加约14%；ST段抬高型心肌梗死及非ST段抬高型心肌梗死的累计平均风险分别增加31%、45%。

而此前，国际上已有多项研究表

明，热带气旋暴露与心血管疾病住院、死亡风险升高相关。

美国一项发表在期刊Journal of the American Medical Association上的研究显示，每多1天热带气旋暴露，人群心血管疾病死亡风险升高1.2%。一项横跨了12年的美国全国性研究表明，热带气旋期间心血管疾病住院率上升3%。一项汇总了48项研究的综述也显示，相关证据总体支持热带气旋暴露与心血管疾病住院、死亡风险升高之间的关联。

为啥台风能成为心梗的“帮凶”

台风究竟是如何给心脏“下黑手”的？核心诱因，主要有3点：

1. 气压骤变，心脏被迫“超负荷工作”

台风来袭时，气压短时间内剧烈波动，人体血管壁的压力感受器一被刺激，血压就跟着忽高忽低，心跳也会突然加快，心脏负荷瞬间拉满。对于血管里有斑块的人来说，这时候血管极易痉挛，斑块一旦破裂，血栓迅速形成，心梗说来就来。

2. 温差湿度剧变，血管反复收缩舒张

在沿海地区，台风前常出现高温高

湿天气，此时心脏正经历“桑拿酷刑”：一方面要加速泵血帮助散热，另一方面血液因脱水变得黏稠，血栓风险激增。而台风过境期间常带来气温断崖式变化，短时间内温度剧烈波动，也会让人体血管反复收缩、扩张。血管壁压力骤增，斑块极易破裂，形成血栓，堵塞冠脉，引发急性心血管事件。

3. 心理应激分泌“危险激素”

台风会带来紧张、恐惧、睡眠不足等强烈应激，使肾上腺素等激素大量释放，导致心跳加快、血压升高、冠状

动脉收缩，血液也更容易凝结。对于本来就有动脉粥样硬化斑块的人，这可能促使斑块破裂、形成血栓，诱发心梗或心绞痛。

此外，台风天风急雨骤，还可能引发道路积水、交通中断，心梗患者就医黄金时间可能被“堵在路上”，延误救治。

总的来说，台风并不是靠风雨直接把人吹出心梗，其对心血管健康的影响很可能是气象、心理、生活等多种因素共同作用的结果。

这几类人台风天是高危人群

并非每个人台风天都面临心脏风险。通俗地说，健康人的心血管系统有一定“缓冲空间”，而高血压、冠心病等疾病患者心脏和血管本来就处在“高负荷、低储备”状态，台风带来的额外刺激更容易让身体越过临界点，一次血压波动、漏药或延误治疗，就可能成为发病的导火索。

以下几类人群要重点防护：

高血压患者：此类患者的血管长期承受较大压力，调节能力相对较弱。台风期间的紧张、失眠和气象变化会激活交感神经，使心跳加快、血压升高甚至明

显波动。

冠心病患者：冠状动脉已经存在狭窄或不稳定斑块，一旦血管进一步收缩、心肌耗氧增加，或者血小板更容易聚集，就可能出现心绞痛加重，甚至斑块破裂、形成血栓，引发心梗。

陈旧性心梗、心衰、心律失常患者：心功能脆弱，经不起天气骤变刺激，易病情复发、加重。

中老年、长期熬夜、三高、肥胖人群：属于心血管疾病潜在高危群体，台风天发病概率大幅增加。

台风天心脏防护指南

1. 备药>囤粮，药不能停

台风天别只顾囤菜囤粮，家里要有高血压、心脏病患者的，第一时间检查药品库存。降压药、救心丸这类关键药，提前备好至少1个月的量。天气波动会加重病情，擅自停药是诱发急症的首要原因，台风期间必须规律按时服用。

2. 严控血压心率，早晚各测一次

高危人群每日早晚监测血压、心率，做好记录。若血压持续偏高、频繁心慌、心跳紊乱，及时线上咨询医生，切勿硬扛。

3. 居家静养，不打乱生活节奏

台风期间尽量不要冒风雨出门、搬重物、长时间涉水。过度劳累、受凉都易增加心脏负担。

4. 饮食清淡，拒绝暴饮暴食

台风天居家易囤零食、重油重盐食物，暴饮暴食、过量饮水会加重心脏负担，诱发心衰、心绞痛。建议清淡饮食、少食多餐，戒烟限酒。

5. 稳住情绪，避免焦虑紧张

适度关注天气信息即可，过度担心台风、长时间刷灾害资讯，会导致交感神经兴奋，血压飙升、心率加快，诱发心脏不适。

出现这些症状，立刻就医！

台风天就医不便，很多人会选择“忍一忍”，但心脏问题绝对不能拖。

出现以下症状，立即拨打120：

胸痛、胸闷持续数分钟不缓解或反复加重；疼痛向手臂、肩背、颈部或下颌放射；

胸闷伴有冷汗、恶心、呼吸困难、头晕甚至晕厥；

突发呼吸困难、冷汗、恶心呕吐、异常疲乏、头晕或晕厥。

医生特别提醒：有些心梗患者特别是女性、老年人和糖尿病患者并不会出现剧烈胸痛，可能只是胸口发紧、压迫感、烧灼感，甚至像胃胀、反酸或消化不良，极易被当成劳累或胃病，延误救治。

出现症状，应立即停止活动，坐下或半卧，记录发作时间，有条件可测血压和心率；既往医生开过硝酸甘油的，应按原医嘱使用，不要自行加药。

尽快联系家人并拨打120，不要自己开车去医院。

台风天的风险从来不止风雨灾害，隐形的的心脏危机更致命。对于高血压、心脏病患者，台风过境的短短几天就是一场“心脏大考”。当台风预警发布时，别忘了提前给心脏做好“防风”准备。

据新华社

