

夏季天热也要给心脏“消暑”



转眼已到7月,一年中最热的三伏天即将到来。每年这个时候,由于气温升高,血管扩张,不少原本有高血压的人血压会有所下降,于是有人认为夏天不是心脑血管疾病的高发时间,容易掉以轻心。

河源德康医院内科主任杜留军表示,河源属岭南地区,夏季天气闷热、潮湿,稍微动一动就汗流浹背,且室外热、房间里空调凉等,而人体心血管对气温的变化最为敏感,因此在气温不断攀升的夏季,也是中风、冠心病等心脑血管疾病高发时段。有“三高”基础性疾病的人群尤其要注意保护心脏,及时给心脏“消暑”。

戒焦戒躁,保持好的心态

据调查,急性心肌梗死的发作诱因中,情绪激动所占比例最高。

夏日天气炎热,人难免烦躁,容易出现情绪不稳。当过分激动、紧张,特别是大喜大悲大怒时,由于中枢神经的应激反应,会使动脉血管异

常收缩,诱发心绞痛或心肌梗死。因此,保持良好情绪和心态,是夏季养生的重要因素,对预防心脑血管疾病具有药物无法替代的作用。应注意避免外界不良情绪干扰,尽量保持情绪稳定,避免过于激动。

调节饮食,提倡“四低一高”

夏季,人的消化功能减退,食欲下降,饮食要以清淡易消化为主,多吃蔬菜、水果。提倡“四低一高”:即低热量、低盐、低脂肪、低胆固醇、高维生素,不宜多吃甜食和辛辣刺激的食物。

在饮食方面,建议多吃一些新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品等。经常吃一些瘦肉、鱼类,以保证蛋白质的摄入,但要尽量少吃过于油腻或高脂肪的食物。饭菜不宜过咸,每日食盐量不超过6克,食盐过多会使血压升高易诱发心绞痛。更重要的是,心血管病患者要特别注意饮食卫生,以免发生腹泻,导致体内电解质紊乱,诱发心脏不适。

避免温差过大

夏季天气闷热,开不开空调、温度多少、开多长时间,其实很有讲究,直接关系到老人的心脑血管健康。室内温度过高,老人睡眠质量变差,人也容易烦躁,这些都会导致血压的异常升高和心律失常,会增加心脑血管疾病发生的风险。建议老人在家可以适当使用空调,早晚较为凉爽时外出活动,并开窗透气。

从家里走出户外时,大幅的温度变化使心脑血管病人很难适应,因为温差的急剧变化会引起人体血管不断收缩和舒张,导致血压变化,引起血液循环障碍,诱发心肌梗死或卒中。因此,有心脑血管病史的老人应注意空调温度要调至26℃—28℃,避免温度过低,造成室内外“冰火两重天”。

起居有节,适时运动

规律的生活起居有利于血压的平稳,即要按时起床、定时进餐、适量锻炼、按时睡眠、适当休息、注意劳逸结合等。中午最好小睡一会,能放松身心,恢复精力,但时间不宜太长。

夏季,许多人怕热或怕出汗,而不愿意运动。假如长时间不运动,身体包括心脏的适应和调节能力都会

下降,因此,在夏季仍有坚持运动的必要性,可以选择在较凉爽的傍晚进行。活动强度以不感到疲惫为宜,时间不宜超过1小时,以减少心脏负荷,防止心肌缺血发作。在室外活动时,要避免去温度高、湿度大、人员密集的地方,最好穿着浅色、透气和宽松的棉织衣服,戴上遮阳帽或使用遮阳伞,并备足水,防止因周围血管扩张、血容量不足,使冠状动脉供血减少、心肌缺血,诱发心绞痛。

血压、心率监测不能停

对比冬天,夏季血压会有所下降,是普遍的现象,但也不能一概而论,有些老人在夏季由于休息不好、心情烦躁,血压反而可能上升,因此,在夏季仍有坚持监测血压的必要。

老人最好每天监测两次血压,早晨起床后一次,下午三四点钟一次。需要提醒的是,在监测血压时,最好也要监测心率脉搏。人在静止状态下测到心率时快时慢,则有心律失常的可能,建议就医。

此外,不要忽视定期体检。急性心肌梗死、心脏性猝死、心力衰竭等疾病,发病前症状并不明显,很多人一直以为自己身体很好,却“忽然”发病。因此,无论心脏病患者还是身体健康的人,都应定期进行体检,至少每年一次。

市中医院引进脾胃病科学科带头人

今年4月,市中医院脾胃病科学科带头人欧阳和生到岗后,就经常穿梭在脾胃病科诊室和消化内镜室之间。在他的努力下,市中医院胃肠镜介入治疗项目逐渐开展起来了。

在这之前,市中医院引进了电子胃镜、十二指肠镜等设备,但却受困于没有学科带头人,相关治疗未能顺利开展。欧阳和生是消化内科主任医师,有25年从业经验,曾在湖南省永州市第三人民医院、清远英德市人民医院、广西崇左市人民医院任职,并在中南大学湘雅医院进修消化内科和内镜、在

中山大学附属肿瘤防治中心进修超声内镜,积累了丰富的理论及临床经验。今年1月,他“加盟”市中医院,任脾胃病科兼内镜室主任,带领医护人员挑起了胃肠镜诊疗技术的大梁,先后开展了多项内镜下介入治疗新技术,填补了医院的相关技术空白,使脾胃病科的诊断和治疗水平大幅提升。他积极开展无痛胃肠镜检查,让患者在舒适状态下完成镜下检查和治疗。据不完全统计,目前该院的无痛胃肠镜检查和治疗占比较大,上月还完成了该院首例食管胃底静脉曲张

的治疗。

欧阳和生表示,“加盟”市中医院,有压力,更有动力。目前科室仍在建设中,条件相对欠缺,尤其是人才储备这一块。接下来,他将把科教兴医作为提高科室技术竞争力的重要前提,带头开展中医方面的内科业务学习、学术交流,切实加强人才培养,组建可持续发展的人才梯队,和团队一起,把科室打造成有中医特色、中西医结合的消化内科。

近年来,在创建三级甲等中医医院的进程中,市中医院以培养实

用型人才、引进学科带头人为重点,采取多举措把人才引进来、留下来、用起来,打造一系列高质量的医疗服务品牌。据悉,为提高队伍综合实力,补齐人才短板,市中医院今年面向全国“重金”招贤纳士,除欧阳和生外,已先后引进了急诊科杨贞文、肛肠科马立国、病理科黄慧敏等学科带头人,接下来还将引进针灸、心血管、呼吸、乳腺、神经外科等学科带头人,不断健全医院的学科体系建设,促进核心竞争力持续提升。

(彭冲 郑丹彤)

河源爱尔眼科

家长要跳出误区重视儿童青少年近视防控



近年来,儿童青少年近视率的增长,让越来越多的家长焦虑不已。作为家长,对儿童、青少年近视防控起关键作用。

河源爱尔眼科医院院长谢军谊说,当前家长对近视最大的误区,就是近视最好不戴眼镜,戴眼镜会加深近视度数。实际上,导致近视度数加深的主要原因,与年龄及用眼习惯有关。青少年、儿童处于生长发育期,近视度数不断加深是近视本身的病变发展特征。如果平时不注意科学用眼,长时间近

距离或者不正确的用眼姿势,都会助推近视度数不断加深。

据了解,近视眼有其发展趋势,首先是视疲劳→假性近视→真性近视→近视加深→高度近视→病理性近视→致盲→失明。由于未充分了解近视的危害,还有一些家长认为近视也无所谓,戴眼镜就可以了,或者在18岁后做近视手术,就能治好近视。但事实上,就目前而言,近视是不可治愈的。无论是戴眼镜,还是做近视手术,都是矫正,而非治疗或者治愈。无论通过何种方式矫正,日常都要注意科学合理用眼,保持定期视光检查,防止近视度数持续加深。一旦发展成高度近视,眼底、视网膜病变的概率会提高,甚至

会出现视网膜脱落或失明问题,其危害不容忽视。

河源爱尔眼科医院呼吁,家长一定要跳出误区,重视儿童青少年近视防控,尽早为孩子建立完善的视力档案,定期到专科进行检查,关注孩子眼轴长度变化。“一个人会不会近视,受先天遗传和后天环境等因素影响,要尽量减少孩子用眼强度、培养良好用眼习惯、改善视觉环境,从而阻止近视的发生和发展。”谢军谊说。同时,在日常生活和学习中,儿童、青少年保护眼睛应该从日常做起,养成良好的用眼习惯,并注意用眼卫生。作为家长,应督促孩子多参加户外活动,如打篮球、羽毛球等运动,有利于

锻炼眼睛的调节力,减缓或预防近视的发展。

河源爱尔眼科医院为了让孩子们更好地做好预防近视,现定于7月10日举办“眼科小医生”爱眼护眼预防近视活动,扫描下方二维码,填写报名表即可预定席位。



不良生活习惯威胁身心健康

医生建议:健康合理饮食掌握好度



现代社会中,很多人因为有着不良的生活习惯而导致患有一些疾病,轻者对身体造成伤害,重者死亡。正是现代人有着诸多不良生活习惯,导致越来越多的疾病快步向大家走来,并不断地威胁到大家的身心健康。东埔医院专家提醒,要认真对待我们日常生活中的一些不良习惯,必须了解一些关于不良生活习惯影响健康的知识。

1. 不吃早餐。许多人不吃早餐或只进食少量牛奶的习惯。研究证实,人体空腹过久与胆结石的形成有密切关系。这是因为人体在空腹时,体内的胆汁量分泌减少,胆汁中胆碱的含量下降,而胆固醇的含量不变,长此下去,胆汁中的胆固醇,就会处于一种饱和状态。由于胆汁中胆碱与胆固醇正常比例减少,胆固醇极易沉淀,形成胆固醇结石。鉴于此,为了保证身体健康,每天应按时吃早餐。

2. 饭后松裤带。饭后松裤带可使腹腔内压下降,消化器官的活动与韧带的负荷量增加,从而促使肠子蠕动加剧,易发生肠扭转,使人腹胀、腹痛、呕吐,还容易患胃下垂等病。

3. 饭后即睡。饭后即睡会使大脑的血液流向胃部,由于血压降低,大脑的供氧量也随之减少,造成饭后极度疲倦,易引起心口灼热及消化不良,还会发胖。如果血液原已有供应不足的情况,饭后倒下便睡,这种静止不动的状态,极易导致中风。

4. 饱食。饱食容易引起记忆力下降,思维迟钝,注意力不集中,应激能力减弱。经常饱食,尤其是过饱的晚餐,因热量摄入太多,会使体内脂肪过剩,血脂增高,导致脑动脉粥样硬化。还会引起一种叫纤维芽细胞生长因子的物质在大脑中迅速增长,这是一种促使动脉硬化的蛋白质。脑动脉硬化化的结果会导致大脑缺氧和缺乏营养,影响脑细胞的新陈代谢。经常饱食,还会诱发胆结石、胆囊炎、糖尿病等疾病,使人未老先衰,寿命缩短。

5. 空腹吃糖。越来越多的证据表明,空腹吃糖的嗜好时间越长,对各种蛋白质吸收的损伤程度越重。由于蛋白质是生命活动的基础,因而长期的空腹吃糖,更会影响人体各种正常机能,使人体变得衰弱以致缩短寿命。

6. 吃太咸的食物。钠在人体内滞留,容易形成或加重高血压和心脏病。

(吴建勤 廖瑞华)

警惕“脑中风”前兆

“脑中风”又称“脑卒中”或“脑血管意外”,由于致死率和复发率较高,严重影响健康,因此“脑中风”的预防至关重要。日常生活中导致“脑中风”高危因素有哪些?又该如何预防?目前医院是如何开展脑卒中急救的?为此,记者专访了首都医科大学附属北京朝阳医院放射科医师吕悦雷博士。

警惕“脑中风”前兆

吕悦雷表示,“脑中风”主要分为出血性脑中风和缺血性脑中风。

“人体的血管好比自来水管,出血就是水管裂了,要漏水或跑水了,流出来的血会压迫脑组织,影响脑部的功能,引起一系列的临床症状,比如头晕、头痛、四肢无力等。水管堵了的时候,会引起水流缓慢,或者直接停水,这时候会影响大家用水(不能洗澡了,不能做饭了等);缺血是一样的道理,有物体突然出现(比如脑血栓)堵塞了血管,那么就会出现突

如何远离“脑中风”?

发的脑供血不足,脑组织发生坏死,脑细胞死掉了,就会出现各种临床症状。”吕悦雷表示。

导致“脑中风”的高危因素有哪些?中国疾控中心曾发文指出,“脑中风”是由生活方式、环境、遗传等多种因素共同导致的疾病。高血压、血脂异常、糖尿病,以及生活饮食习惯与“脑中风”的发生关系密切,如高盐高脂饮食、吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼等都已证实是诱发“脑中风”的危险因素。卒中发病率高,死亡率的上升与血压升高关系密切,血压越高,“脑中风”风险越高。血脂异常与缺血性“脑中风”发生率之间存在明显相关性。降低血压,控制血脂,保持健康体重,可降低“脑中风”风险。房颤是引发缺血性脑卒中的重要病因,建议房颤患者遵医嘱服用抗凝治疗。

事实上,“脑中风”可防可治,“脑中风”的预防要坚持合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

争取黄金救治时间

值得注意的是,当发生“脑中风”的时候,家属要尽快拨打120急救电话或陪同患者到就近的医院急诊科就诊,因为临床溶栓和手术取栓治疗的关键时间是在发病4.5小时内或6小时以内。

更为重要的是,为了防止错过最佳治疗时间,当身边有人发生“脑中风”,能够第一时间做出反应,牢记“中风120”口诀,三步快速识别“脑中风”。“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。如果通过这三步观察怀疑患者是中风,可立刻拨打120。

吕悦雷介绍,患者到医院就诊以后,医院会开启脑卒中绿色通道,脑卒中病人第一时间获得卒中团队的诊治,急诊医生会让“脑中风”病人进行CT检查,一般都会进行头部CT平

扫、头颈部血管CT成像和CT脑灌注成像。在疾病治疗的后期,患者一般会做磁共振(MRI)进行复查。磁共振检查,无创无辐射,是诊断“脑中风”最佳成像方法,但由于检查时间长,较少用于急诊。

在检查完成后,一般说来,放射科诊断医生会给出诊断报告单,报告通常包括三部分,第一部分是患者的基本信息,包括姓名、性别、年龄和患者编号或住院编号。第二部分为影像所见,第三部分为诊断印象或诊断意见。

第二部分“影像所见”使用的语言是影像学专用术语,医生在此会对图像上出现的跟病情相关的异常或问题,进行详细的描述。第三部分“诊断意见”是医生根据第二部分出现的异常和问题,结合临床症状、病史给病人病情做出的初步诊断结论,以供临床医生和患者参考,患者或家属最好对第三部分做一些了解。

(据人民网)