

高血压患者慎吃四类食物

柚子。柚子与降压药同时食用的时候,会导致降压能力加强,引起头晕,甚至跌倒。柚子与降脂药同时食用的时候,会影响肝酶和增加肌肉横纹肌溶解的风险,出现肌肉酸疼的症状。建议患者在服药期间尽量少吃柚子,也不要服用柚子汁。

胆固醇高的食物。动物脂肪、动物内脏、鱼子、虾蟹黄、墨鱼等食物含有较高的胆固醇,长期食用容易导致血液中胆固醇含量升高,诱发高血压。

高盐食物。食盐的组成成分

是氯化钠,如果摄入食盐太多,就会导致钠离子在身体内停留,为了保持身体内环境稳定,人体会摄入水分并最终导致水跟钠在身体内滞留,长时间下去水分会进入血液中大血管容量,在血管腔一定的情况下,便会导致高血压。

辛辣刺激的食物。辣椒等刺激性大的食物可以导致心率增快,使交感兴奋,从而出现血压升高,间接诱发高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病。

据《健康时报》

预防为主

眼睛也要防“空调病”

打开空调会降低房间里的湿度,如果人体长期处于空调房中,皮肤可能会在特别干燥时发生皴裂,眼睛也是一样,当长期处于空调房中时,眼睛也会得“空调病”。

眼睛表面覆盖着一层看不见的液体膜,叫做泪膜,可以为眼睛保湿、润滑眼表。在环境湿度较低的情况下,这层泪膜的蒸发会加速,当空调的风速较大,这层泪膜的蒸发速度会进一步加快,导致眼部保湿的能力下降,眼表发生细小的“皴裂”,出现眼睛发干、发涩、有异物感等症状。

如果空调的过滤网长期没有清洁,可能会聚集大量的灰尘等异物。如果对这些物质过敏,就可能导致过敏性结膜炎,出现眼睛发红发痒、眼屎增多等症状。

预防眼睛“空调病”,首先要降低风速,仔细清洁滤网,去除过敏原。其次,可冰敷让眼部的血管收缩,减少血管中的一些炎性因子的释放,缓解症状。还可以把不锈钢勺子放在冰箱里冷藏,用冰冷的勺子冷敷瘙痒的眼部,缓解症状。

武汉大学中南医院眼科副主任医师 刘洋

三种情况 拔牙要慎重

老年人遇到牙齿问题,需要拔牙,三种情况要慎重。

部分心血管疾病:如在6个月内出现心肌梗死、心绞痛发作、心脏功能较差的患者,或存在端坐呼吸、颈静脉怒张、下肢水肿等症状的患者应暂缓拔牙。

高血压:血压高于180/100毫米汞柱的患者,应先控制住血压再拔牙。

糖尿病:空腹血糖在8.88毫摩尔/升以上,或餐后2小时血糖在11.1毫摩尔/升以上,血糖未得到控制的糖尿病患者,应暂缓拔牙。另外,患有血液病、贫血、甲状腺功能亢进、骨质疏松症、放疗后、恶性肿瘤、透析的患者应暂缓拔牙。长期使用抗凝药的患者也不宜拔牙。 据《大河健康报》



专家提醒

青少年春季如何科学“蹿个儿”

适量运动

春季是生机勃勃、万物复苏的季节,也是青少年生长发育的重要时期。在这个季节,青少年的新陈代谢加快,身体各部分都在迅速发育,特别是骨骼的生长。因此,春季是青少年长高的黄金时期。做到以下几点,有助青少年在春季“蹿个儿”。

均衡饮食

1.摄入充足的蛋白质。蛋白质是构成人体细胞的基本物质,对青少年的生长发育至关重要。春季应增加鱼、肉、蛋、奶等优质蛋白质的摄入,尽量避免摄入高热量和高脂肪的食物。

2.增加维生素和矿物质的摄入。春季应多吃富含钙、磷、维生素D的食物,如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等,建议去医院化验体内维生素D含量,如果严重缺乏,应补充维生素D滴剂等,帮助骨骼的生长和发育。

1.户外运动。春天天气宜人,适合进行户外运动。青少年可以参加篮球、足球、跳绳等运动,这些运动不仅可以锻炼身体,还能刺激生长激素的分泌,促进机体的新陈代谢,加快骨骼生长。适当的户外运动可以增加青少年的光照时间,促进体内维生素D的吸收,还能促进肠道钙、磷的吸收,有助于增强体质。

2.拉伸运动。拉伸运动可以增加肌肉和关节的灵活性,有助于身高的增长。同时,运动要适量,家长们切不可盲目强迫孩子进行超强度的体育运动,过强的体育运动同样影响青少年的生长发育,要注意循序渐进,逐渐增加运动量。

充足睡眠

生长激素在夜间分泌最为旺盛,充足的睡眠有助于生长激素的分泌,从而促进身高的增长。青少年应保证每天8-10小时的睡眠时间,并尽量在晚上10点以前入睡,睡觉前尽量不再进食。



保持良好的心态

良好的心态有助于身体的健康发育。青少年应保持乐观向上的心态,过度焦虑和压力会抑制垂体分泌生长激素,影响生长发育,家长和老师应关注青少年的心理健康,给予他们充分的关爱和支持。

另外,一些不良的生活习惯可能会影响身高的增长,例如长期保持不良的坐姿、站姿、睡姿可能导致脊柱弯曲,从而影响身高。

河北医大三院全科医学科主治医师 成俞悦

全新升级旋磨系统落户河北以岭医院

助力复杂高难度冠脉介入治疗

本报记者 祁鹏飞

5月11日,河北以岭医院心血管病科介入团队在该院副院长、心血管病科主任、海归知名心血管病及介入心脏病学专家杨胜利教授的指导下,首次在院内应用新引进的ROTAPRO™旋磨介入治疗系统,为一位82岁高龄的冠脉弥漫性钙化病变患者成功旋磨预处理钙化病变,顺利植入支架,实现完全血运重建。据杨胜利教授介绍,本次介入手术所应用的全新升级ROTAPRO™旋磨介入治疗系统为国内第二台,该系统实现了智能、便捷、高效的突破,可有效提高手术效率,缩短手术时间,为复杂高难度冠脉钙化病变的介入治疗提供了更加安全有效的治疗机会。

信任相托

旋磨解除钙化病变

“本次成功开展的旋磨介入治疗,是全国第六例、省内第二例应用全新ROTAPRO™旋磨介入治疗系统的病例,这位高龄患者在术后恢复良好,且远期健康获益较佳。”据河北以岭医院心血管病科二病区主任杨学东介绍,患者李女士在今年3月份时,曾因突发心肌梗急入院,经冠脉造影检查发

现她冠脉血管三支病变严重,其中右冠状动脉狭窄程度在90%-95%之间,严重影响心脏供血。鉴于李女士已经是年过八旬的高龄老人,河北以岭医院心血管病科介入团队当时仅对狭窄程度最严重、心梗“罪犯血管”右冠状动脉进行了支架介入治疗。术后,李女士胸痛症状基本缓解消失,并且在河北以岭医院心血管病科的中西医结合精心调治下,老人整体状况转好,这让李女士及其家人对该科的医护人员赞不绝口。

在充分的信任下,李女士在出院后严格遵照医嘱服药,定期复查,并且在身体恢复后再次入院,主动要求医生完成对另外两支病变血管的治疗。在李女士未做治疗的前降支、回旋支两支血管中,前降支血管呈现弥漫性钙化病变,狭窄程度严重,以至于血管内超声导管的探头都无法进入。综合之前的冠脉造影等检查结果,河北以岭医院心血管病科二病区医疗团队认为本次治疗的重点即是通过冠脉旋磨术解除钙化病变,开通前降支血管。

技术升级

让治疗更加高效便捷

据介绍,血管钙化病变属于冠脉复杂病变,一直是介入

治疗的难题。钙化会让血管弹性下降,造成介入器械的通行阻碍,操作不当甚至还有导致血管破裂的风险;而且钙化病变也会使球囊或支架无法有效扩张、膨胀,无法与血管壁较好的贴合,还容易造成血管的再次堵塞。针对这一难题,冠脉旋磨术即冠状动脉斑块旋磨术是较为成熟有效的解决方案,该方法是使用带有钻石颗粒的旋磨头,通过高速旋转来消蚀钙化病变,旋磨后钙化的斑块被消磨成比红细胞还要小的微小颗粒,可随血流进入血液循环,最终被肝、脾、肺及内皮的吞噬细胞所吞噬代谢掉。旋磨不仅可以解除钙化病变、扩大血管腔面积,而且也可以有效修饰钙化病变,帮助后续植入的支架良好扩张、贴壁。

不过,以前的冠脉旋磨术操作较为复杂,对术者本身技术、团队配合和相关硬件等均要求较高,这在一定程度上可能会影响手术效率,甚至限制技术的广泛应用。全新升级的ROTAPRO™旋磨介入治疗系统在这方面则取得了较大的突破。河北以岭医院副院长、心血管病科主任杨胜利教授表示,该院新引进的ROTAPRO™

旋磨介入治疗系统在操作上更加便捷,例如取消了脚踏板,医生在控制转速时不必再“手脚并用”;采用一体化平台设计,方便转运,有效提升手术效率;而且更具智能化,术者能更好地控制磨头转速等。全新升级的ROTAPRO™旋磨介入治疗系统不仅方便医生操作、学习,有利于旋磨技术的普及应用,而且手术效率的提高也会大大缩短手术时间,提高手术准确度和成功率,从而为患者获得有效治疗和良好康复提供更多保障。

在充分了解病情后,李女士及其家属很快就同意了杨胜利教授及河北以岭医院心血管病科二病区介入团队所制定的介入治疗方案,应用全新升级ROTAPRO™旋磨介入治疗系统对前降支钙化病变进行治疗。“在已经确定血管呈现弥漫性钙化的基础上,我们决定为老人进行主动旋磨治疗。”杨学东主任表示,如果经评估患者钙化病变十分严重,建议在行球囊扩张、支架植入之前,应先进行主动旋磨处理,这相较于被动旋磨,支架植入的效果更好,也可以在很大程度上避免后续并发症的出现。

在治疗中,河北以岭医院心血管病科二病区介入团队在杨胜利教授的指导下,应用最小的1.25mm直径旋磨头对患者前降支钙化病变进行处理,并修饰斑块、钙化结节等,最终顺利植入一枚支架。同时,对李女士亦存在重度狭窄病变的回旋支,根据具体病情,秉持“介入无植入”的治疗理念,该介入团队予以药物涂层球囊扩张治疗。术后李女士各项指标均较稳定,复查显示支架扩张良好,血流通畅,有效预防了心肌缺血的危险。

前沿探索

提高复杂冠脉病变治疗水准

“探索医疗前沿技术,守护心血管健康,我们一直在努力。”杨胜利教授表示,作为国家卫健委中医临床重点专科、国家区域中医心血管病诊疗中心,河北以岭医院心血管病科以中西医结合为科室特色,在致力于中医络病学说理论创新的同时,亦不断提高现代化的诊疗技术,全面开展心血管介入诊疗,多种复杂高难度心血管病介入诊疗均可独立、高水平完成,其中利用Szabo技术治疗冠脉开口病变已处于全国领先水平。