

■ 预防为主 ■

天气炎热心脏病易复发

心脏病患者高温易导致人体脱水、血压波动、情绪变化、睡眠不佳,从而可能诱发心脏病急性发作。但高温天气下,很多人出现身体不适也不愿意去医院,从而导致疾病加重。建议心血管病患者从以下七方面入手预防高温天气下心血管病急性发作:

及时饮水。高温天气下,人体容易因出汗而脱水。脱水会导致血液黏稠度增加,心脏需要更多的努力来泵血,这对心血管病患者来说很不利。因此心血管病患者夏季要及时

补充水分。

避免暴晒。暴露在阳光下容易导致体温过高,对心脏不利。心血管病患者在户外活动时应尽量避免暴晒,外出采取戴遮阳帽、打太阳伞等防晒措施。

科学运动。心血管病患者在炎热天气下运动,应选择凉爽时段进行,避免剧烈运动,控制运动强度,以免加重心脏负担。

合理膳食。高温天气容易导致食欲不振,建议心血管病患者多食用清淡易消化的食

物,同时控制油腻、生冷食物的摄入。

监测血压。高温天气血压更易波动。心血管病患者应定期测量血压、心率等指标,如有异常及时就医,以保证病情稳定。

合理使用空调。当人体从高温的户外环境进入空调房中,温差会使血管立即收缩痉挛,血压波动幅度大,易引发脑卒中和急性心肌梗死。最适宜的室内温度一般在25℃至28℃之间,心血管病患者要避免室内温度过低。



保证充足睡眠。心血管病患者应避免过度疲劳,合理安排工作和休息时间。睡前应避免剧烈运动、大量饮食、过度使用电子设备等,放松身心,促进入睡。

天津中医药大学第一附属医院心血管科主任医师 毕颖斐

■ 专家提醒 ■

高血压患者喝水宜小口慢饮

对于患有高血压的人,喝水方式不当会使血压升高,需要注意以下问题。

计划好每天要喝水的量,除去睡觉时间后平均分配,用小口慢饮的方式,把水慢慢地喝掉。在不进行剧烈运动,也没有大量出汗的情况下,人体每天大概需要1000~1500毫升的水。建议每天饮水2000毫升以上,因为人体的肾脏有强大的水钠调节功能,多喝水不仅不会累坏肾脏,还可以对肾脏产生“清洗”作用,避免生成结石和预防尿路感染。

水的温度最好控制在室温,通常在20℃~30℃即可,不要过冷也不要过热。人体的食道与心脏相邻,喝水过凉与过热,都会刺激到心脏。尤其是冰水,对心脏的刺激更大。有冠心病的高血压患者,饮用冰水会刺激冠状动脉收缩,诱发心绞痛甚至心梗。

辽宁鞍山市中心医院副主任药师 曾卫华

肩周炎为什么夜晚最痛

肩关节内的无菌性炎症代谢产物刺激痛觉神经引起疼痛;同时,局部的充血、水肿压迫和牵张末梢神经加重疼痛。当夜晚休息时,骨骼肌处于静息状态,小血管平滑肌紧张性较高,血流阻力较大,血流量较白天更少,肩关节炎症区供血量更少时,炎症的代谢产物不能被迅速运走和稀释、分解,在局部越聚浓度越高,对痛觉神经的刺激也越强,同时这些代谢产物的浓度增高,使局部肿胀淤滞越重,牵张压迫也越强烈,所以夜晚时,病变区疼痛会加重。

此外,夜晚环境影响小,患者的注意力更容易集中在肩部的疼痛上,这也是夜晚疼痛最重的一个原因。

据《健康时报》

消化性溃疡病人日常注意六点

消化性溃疡病人要注意防止胃黏膜的进一步损害。在生活中要注意防寒保暖,调整情绪,饮食上以软食为主,戒除烟酒,尽量避免使用解热镇痛药物,如阿司匹林等,因为这类药物容易损害胃黏膜。具体应做到以下几点:

1.消化性溃疡的形成及发展与胃液中的胃酸和胃蛋白酶的消化作用有关,故而切忌空腹上班和空腹就寝。

2.在短时间内,如2~4周内使溃疡愈合达瘢痕期并不困难,关键是防止溃疡反复,反复发作危害更大。

3.应食用营养丰富、易于消化的食物。

4.少食或不食油炸食物,忌食生冷、过硬和过热的食物。

5.应定时进餐,避免过饥或过饱。养成良好的饮食习惯,如充分咀嚼,不边说边吃,不蹲着吃饭等。

6.适当运动及保健。适当运动可以使胃肠蠕动加快,促进食物的消化和营养成分的吸收,并能改善胃肠道的血液循环。

书小言/文

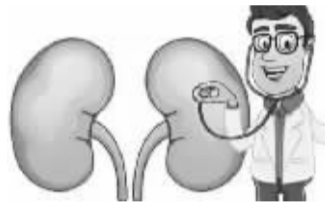


警惕早期肾脏病的七大症状

1.泡沫尿。蛋白尿是慢性肾脏病患者最常见的症状,多表现为细小的泡沫,不易消散,晨起较为严重,严重的患者可以合并腰酸乏力、颜面浮肿、下肢水肿。可以通过化验尿常规、尿微量白蛋白、24小时尿蛋白定量去筛查。

2.血尿。血尿是肾内科常见的症状之一,有镜下血尿和肉眼血尿之别。镜下血尿是指尿色外观无血色,尿沉渣每高倍镜视野红细胞≥3个。当尿液呈红色或棕色,镜下红细胞满视野,称之为肉眼血尿。当出现肉眼血尿或体检尿常规镜检红细胞≥3个,就需要到肾内科就诊,进一步鉴别肾小球源性血尿或非肾小球源性血尿。

3.水肿。水肿的原因众多,其中肾性水肿具有对称性,常



见于下肢及颜面,多为可凹性水肿,活动后加重。严重的肾性水肿如肾病综合征可以出现阴囊及会阴部位水肿、胸腔积液、腹腔积液,有的患者可以伴有尿量的减少。

4.夜尿频多。肾小管浓缩功能下降,可出现夜尿频多、尿比重降低等表现,引起肾小管病变的常见原因有慢性间质性肾炎、慢性肾盂肾炎、高血压性肾病等。慢性间质性肾炎病因有干燥综合征、高尿酸血症、长期接触肾毒性药物等。

5.高血压。高血压有原发

性高血压、继发性高血压之分,肾性高血压是因为肾脏疾病导致的高血压,属于继发性高血压范畴,高血压发生在慢性肾脏病之后,或高血压和肾病同时出现,临床较难控制。

6.贫血。肾性贫血是慢性肾衰竭常见并发症,肾性贫血机制复杂,主要原因是促红细胞生成素相对缺乏,其他因素还包括缺铁、失血、炎症、营养缺乏等。

7.恶心呕吐。恶心呕吐等胃肠道反应并不是只有消化疾病出现,慢性肾衰竭患者也常出现,常伴有口中氨味,其病因与尿毒症毒素胃肠道刺激有关,可以通过化验肾功能来筛查。

北京中医医院肾病科 申子龙

■ 用药知识 ■

甘油三酯高 如何吃降脂药

甘油三酯高是冠心病、高血压、糖尿病等的危险因素,积极控制高甘油三酯可防心脑血管病。血液中甘油三酯的理想水平是1.7 mmol/L(150 mg/dl)以下。需不需要吃药要看甘油三酯高多少。

如果空腹甘油三酯超过5.7 mmol/L(500 mg/dl),应立即开始服用主要降低甘油三酯的药物,比较常用的是贝特类、烟酸类药物,如力平之、烟

酸缓释片等。

甘油三酯过高会诱发急性胰腺炎,这是比较危险的疾病。

如果甘油三酯只是轻度升高(1.7~5.7 mmol/L),治疗的关键是改变不健康的生活方式,而不是药物,比如多吃蔬果、粗粮、少吃油腻食物、规律运动、减少饮酒或戒酒、戒烟、减肥等。

在健康生活方式的基础上,如果甘油三酯在2.3~5.6

mmol/L(200~500 mg/dl),此时要看低密度脂蛋白胆固醇是否达标。如果没有达标,需要服用他汀类药物,首先要使低密度脂蛋白胆固醇达标,在低密度脂蛋白胆固醇达标后,如果甘油三酯仍超过2.3 mmol/L(200 mg/dl),可以根据情况加用降低甘油三酯的药物,尤其是心血管疾病风险比较高的患者,如糖尿病患者。 杨进刚/文

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台
中国网络电视台