

专家提醒

心血管疾病高发季需注意啥

冬季是心血管疾病的高发季,主要有以下原因:

气温骤降。气温骤降是导致冬季心血管疾病高发的最主要原因。体温恒定是人体的一种自我保护功能,冬季气温骤降,为了减少热量散失,保持体温恒定,人体皮肤表面的血管就会收缩,这会导致外周血管阻力增加,进而造成心跳加快、心动过速、血压升高,长期处于高血压状态很容易并发心脑血管意外。

血液粘稠度增加。冬天人体出汗比较少,人们的饮水量也相对较少,血液粘稠度增加,也容易导致心脑血管意外。

呼吸道感染增加。冬天出现呼吸道感染疾病的患者相对较多,感染会损害心肺功能,也

会诱发心脑血管疾病。

饮食因素。冬天为了补充能量和保暖,很多人会选择吃一些高热量、高脂肪的食物,这也意味着各种高脂成分会进入到血液里,可能会形成高脂血症,导致心脑血管意外的发生率增加。

活动量减少。冬季活动量减少会导致人体代谢降低,容易出现各种代谢障碍,如高血压、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症,进而增加心脑血管疾病发生风险。

情绪变化。冬季天气阴沉寒冷,加上皮肤干燥、呼吸道干燥,可能会造成人们情绪波动、心理压力增加,也会增加心脑血管疾病发生几率。

冬季预防心血管疾病,可以从以下几方面入手:

注意保暖。根据天气情况及时增添衣物,同时注意头部、颈部保暖,避免因血管过度收缩引起血压升高,继而发生应激性心脑血管意外。

清淡饮食。避免摄入高脂肪、高盐的食品,多吃水果蔬菜,保证膳食纤维的摄入,确保每天2000毫升的饮水量,增加身体基础代谢。

调节心情。保持心情愉悦放松,采用适当方式缓解压力,保持睡眠充足。

做好疾病管理。对于慢性病患者,比如高血压、糖尿病、冠心病、高血脂,一定要在医生的指导下规范规律服药,同时要进



行定期随访,通过检查相关指标及时发现问题,及时干预。

如果出现胸闷胸痛、头晕头痛、偏瘫、口齿不灵、明显心慌等症状要引起重视,及时就医。需要注意的是,一些心血管疾病患者可能会出现消化道应激性反应,因此千万不可大意,如果吃药后,胃痛依然没有缓解,要及时到医院检查。

云南省第一人民医院心血管内科副主任医师 马涛

预防为主

牢记五点 预防胃食管反流

通过生活方式和饮食的调整可以很好地预防或控制胃食管反流病。

1. 维持正常体重,每天至少30分钟中等强度及以上的运动。注意餐后不要立即运动,休息半小时后可以选择散步等舒缓的运动。

2. 不吸烟,少喝咖啡、浓茶、奶茶和汽水,平时多喝温开水。

3. 均衡饮食,勿暴饮暴食。选择清淡、易消化的软质食物,避免油炸、腌制等重油重盐的食物,少吃辛辣刺激、冰冷或甜腻的食物。少食多餐,餐后1小时内避免平卧、弯腰等。

4. 胃食管反流经常发生在夜晚睡眠的时候,所以睡觉时适当垫高床头15~20厘米可以有效减少反流,提高睡眠质量。

5. 保持良好的心态和乐观的心情。

胃食管反流可以通过调整生活方式和饮食得到有效控制,但是出现症状后仍需要规范治疗。如果症状继续加重,可以选择微创手术,将松弛的括约肌“扎紧”,防止反流发生。

首都医科大学宣武医院普外科 孔令玲

家庭科学储药,先要搞懂药品的有效期并不等于药品开封后的使用期限。

开封后期限 受保存条件而定

药品有效期是指在说明书规定储存条件下,能够保持药品质量的期限。而药品开封后的使用期限,则指药品开封使用后易发生变质、潮解等物理或化学变化,使用期限受保存条件而定。

建议3至6个月清理一次家庭备用药品。特别是开封后的药品要核对开封时间,及

时将过期或性状发生改变的药物清理掉。

瓶装药开封后 要丢弃干燥剂

瓶装类药品里面的干燥剂和棉花在密封条件下能起干燥的作用,但药瓶一旦打开通气后,它们反而会吸收外面的水分,成为药瓶内新的污染源。

瓶装类药品开封后在规定贮存条件下,使用期限通常为2个月。再次使用时,要检查是否有外观、颜色和气味等变化,一旦发现异常应

停止使用。

眼鼻外用制剂 开封后最多用4周

眼膏剂、洗眼剂、滴眼液等眼用制剂,以及滴鼻剂、洗鼻剂、喷雾剂等鼻用制剂,一经打开最多用4周。如说明书中特别注明药品开封后使用期限,则以药品说明书为准。

未开封的眼药水、眼膏等建议置于阴凉、常温处保存。一旦药品出现絮状和沉淀等现象,不要继续使用。

四川省老年病医院药剂科副主任药师 钟明镜

药品有效期 ≠ 开封后使用期

三方面影响免疫力

以下三个方面会影响人体免疫力:

一、饮食习惯。当感到疲乏,虚弱,容易感冒时,免疫力就会降低。此时就需要科学合理的饮食,因为免疫力是能够吃出来的。

保持健康的一日三餐,不能随意减餐,比如一天只吃一顿饭,这样会导致营养素缺乏。

每天保证4大类食物,包含谷薯类(粮食类)、蔬菜水果类、蛋白质类(尤其是优质蛋白质),以及油脂类(包含烹调油和坚果)。

每天要摄入12种以上

的食物,这样更容易保持营养均衡,长期坚持能够有效改善免疫力。

二、生活习惯。生活习惯会极大影响机体的免疫力,睡眠不仅是生理规律、生物节律,更是自我修复和对抗感染的重要手段。熬夜可以导致机体免疫力下降,因此建议保持良好的

睡眠习惯和充足的睡眠时间。

个人的清洁和卫生对于免疫力也至关重要,例如经常用清水、肥皂洗手,在条件不允许的情况下可以使用免洗洗手液洗手。吸烟、饮酒会降低人体免疫力,因此提倡戒烟限酒的健康生活方式。

三、情绪。抑郁、暴躁、焦虑、紧张等负面情绪,会影响多个系统的生理功能,如消化系统、心血管系统、内分泌系统等,以致免疫功能紊乱,免疫力下降,从而导致疾病的发生或加重。所以,要尽量控制自己的脾气和情绪。 博涛/文



口腔长血疱 别随意戳破

有一种长在口腔里的血疱,叫做口腔黏膜创伤性血疱,多见于老年人和一部分中青年患者。这种血疱常是因为进食过烫的食物、仓促咀嚼大块过硬食物或吞咽过快导致擦伤了黏膜,毛细血管破裂引起。血疱中的疱液起初是鲜红色,很快会转变为紫黑色。这种血疱还很容易破裂,破裂后长血疱的地方疼痛明显,甚至会影响吞咽。

口腔黏膜上的血疱破溃以后,如果处理不当,可能引起继发性感染。一些人嘴里长血疱了,觉得挑破了让疱液流出来就能好。这可能会导致糜烂或溃疡,同时加剧疼痛。

如果只是单个的较小血疱,可以暂不处理,但要避免使用出现血疱一侧的牙齿咀嚼食物。若血疱过大甚至影响呼吸,可先自行戳破应急,保证正常呼吸,再尽快前往口腔科就诊。如果血疱破裂误吞了疱液也不要紧,疱液实际是人体正常的血液,吞咽后也不会对身体造成任何不良影响。 唐智群/文

有些咳嗽 无需马上止

有些人习惯一咳嗽就吃止咳药,这是十分不可取的。可以说,咳嗽本身就是一个“治愈”的过程,是呼吸道在“排病”,如果一味镇压,可能会在肺内留下大量病理性渗出物,反而会加重病情。

咳嗽究竟止不止,可先看病程。急性咳嗽常由普通感冒、急性支气管炎、急性鼻窦炎、过敏性鼻炎等引发,病程通常小于3周,戒烟、少接触诱发因素、注重卫生习惯、避免刺激性食物、适量饮用温水等,有助于咳嗽康复,不必立即使用止咳药。

即使病程不长,如果咳嗽症状逐渐加重,或十分剧烈,最好在医生指导下进行治疗,此时不能一味镇咳,而是要找到并消除病因,从而止住咳嗽。 据《生命时报》

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台