

# 冠心病患者饮食应低脂

北京市 曹淑芬

造成冠心病等心血管病变的主要原因是不正常的脂肪堆积在血管壁,造成血管硬化、管径缩小。因此在饮食上,除了不要摄取过多的热量,以免造成脂肪生成与堆积之外,还应注意摄取油脂的种类。

易引起心血管疾病油脂,主要是饱和脂肪酸、胆固醇和反式脂肪酸。饱和脂肪酸及胆固醇存在于动物的脂肪内。然而对于反式脂肪酸的来源,部分人可能是一知半解,在食物选择中就会难以避免。

反式脂肪酸在天然食物中很少见,只少量存在于牛油及乳制品中,最常见的是在将植物油氢化变成固体油脂的过程中产生的,例如人造奶油、烤酥油。另外,反复高温油炸也易使油变质,产生反式脂肪

酸。

研究发现,反式脂肪酸对心血管的危害更甚于饱和脂肪酸。因此为了促进健康,在选购食物时应注意营养标示,少吃加工品,并多摄取天然食物。

下列为应尽量减少摄取的食物:

富含饱和脂肪酸:肥肉、鸡皮、牛油、猪油等。

富含胆固醇:蛋黄、内脏、蟹黄、虾头等。

富含反式脂肪酸:人造奶油、烤酥油、中式糕饼、油炸品、洋芋片、薯条等。

当然,如果配合增加新鲜蔬菜水果的摄取,以及进行有规律的有氧运动,就有助于降低血脂脂肪,保持血管畅通,这样可以让你更加远离心血管疾病的威胁。

# 血糖高不都是糖尿病

如今,人们的健康意识大大提高,不少人定期体检的习惯,还有人在家定期测血压、血糖。但是有些人一看到血糖高于正常值,就立刻会怀疑自己是不是得了糖尿病。其实,血糖升高虽然是糖尿病的主要判断标准,但是并不代表就是糖尿病。以下情况,都可能引起暂时性的血糖变化。

过度兴奋、过度体力活动等。如发热、感染、大出血、创伤、手术、麻醉、昏迷等,都可能造成急性血糖增高,血糖下降,血糖飙升。多名车祸外伤患者的血糖远远高于正常值。这是机体的自我保护机制在发挥作用,这种情况下的血糖升高,反而有利于预后。

很多器质性疾病也会导致血糖波动。如肝脏功能减退,可出现高血糖或低血糖反应。肾脏是葡萄糖和胰岛素代谢的主要组织之一,糖耐量减退与肾脏功能有密切关系。很多内分泌疾病患者伴有糖代谢紊乱,如肾上腺皮质功能亢进、肾上腺皮质功能减退、甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、嗜铬细胞瘤、性腺功能减退、性早熟、多囊卵巢综合征等。慢性阻塞性肺炎会破坏大量的胰脏内分泌细胞,使糖耐量减退。

用药。糖皮质激素、噻嗪类利尿剂、女性口服避孕药、烟酸、阿司匹林、消炎痛等,会影响糖代谢,造成一过性血糖升高。而降脂药、乳化脂肪溶液、饮用大量咖啡等,会影响口服葡萄糖耐量实验的结果,造成“误判”。

另外,饥饿时或慢性糖尿病患者体力下降时,血糖也会升高。自我保护机制在发挥作用,首先要排除上述因素。忌未经确诊,随便服药。

同时,血糖异常者要进一步测糖化血红蛋白。若结果正常,但伴有发胖、家族史等高危因素,还要做口服葡萄糖耐量实验,以尽早发现潜伏的糖尿病隐患。(周里钢)

保护性反应。如果在高温之下,人的汗液分泌受到抑制,体内热量无法正常散发,人就非常容易中暑,甚至会出现虚脱。

利尿剂 利尿剂是一类价格低廉且疗效肯定的降压药和治疗慢性水肿药物,临床常用的有速尿、双氢氯噻嗪和降压药等。利尿剂通过促进排尿,将人体内过多的水分和盐分排出体外,以降低血压和减轻水肿。但是,患者在使用利尿剂的过程中可能因钾、钠过多地排出而出现低钾血症或低钠血症,表现为全身乏力、倦怠、食欲不振、心悸等症状。

夏季炎热,人们出汗较多,机体本来就容易出现脱水,这个时候如果再服用利尿剂,就可能加重以上损害。专家建议,如果患者在这个季节仍要使用利尿剂,在用药的同时应增加水的摄入量。为了避免水和电解质过多流失,一般来说,每4个小时应该摄入250毫升左右的水。另外,患者应该找自己的医生咨询,以决定在夏天是继续使用利尿剂,还是换用其他药物。

利尿剂 利尿剂是一类价格低廉且疗效肯定的降压药和治疗慢性水肿药物,临床常用的有速尿、双氢氯噻嗪和降压药等。利尿剂通过促进排尿,将人体内过多的水分和盐分排出体外,以降低血压和减轻水肿。但是,患者在使用利尿剂的过程中可能因钾、钠过多地排出而出现低钾血症或低钠血症,表现为全身乏力、倦怠、食欲不振、心悸等症状。

夏季炎热,人们出汗较多,机体本来就容易出现脱水,这个时候如果再服用利尿剂,就可能加重以上损害。专家建议,如果患者在这个季节仍要使用利尿剂,在用药的同时应增加水的摄入量。为了避免水和电解质过多流失,一般来说,每4个小时应该摄入250毫升左右的水。另外,患者应该找自己的医生咨询,以决定在夏天是继续使用利尿剂,还是换用其他药物。

利尿剂 利尿剂是一类价格低廉且疗效肯定的降压药和治疗慢性水肿药物,临床常用的有速尿、双氢氯噻嗪和降压药等。利尿剂通过促进排尿,将人体内过多的水分和盐分排出体外,以降低血压和减轻水肿。但是,患者在使用利尿剂的过程中可能因钾、钠过多地排出而出现低钾血症或低钠血症,表现为全身乏力、倦怠、食欲不振、心悸等症状。

夏季炎热,人们出汗较多,机体本来就容易出现脱水,这个时候如果再服用利尿剂,就可能加重以上损害。专家建议,如果患者在这个季节仍要使用利尿剂,在用药的同时应增加水的摄入量。为了避免水和电解质过多流失,一般来说,每4个小时应该摄入250毫升左右的水。另外,患者应该找自己的医生咨询,以决定在夏天是继续使用利尿剂,还是换用其他药物。

利尿剂 利尿剂是一类价格低廉且疗效肯定的降压药和治疗慢性水肿药物,临床常用的有速尿、双氢氯噻嗪和降压药等。利尿剂通过促进排尿,将人体内过多的水分和盐分排出体外,以降低血压和减轻水肿。但是,患者在使用利尿剂的过程中可能因钾、钠过多地排出而出现低钾血症或低钠血症,表现为全身乏力、倦怠、食欲不振、心悸等症状。

夏季炎热,人们出汗较多,机体本来就容易出现脱水,这个时候如果再服用利尿剂,就可能加重以上损害。专家建议,如果患者在这个季节仍要使用利尿剂,在用药的同时应增加水的摄入量。为了避免水和电解质过多流失,一般来说,每4个小时应该摄入250毫升左右的水。另外,患者应该找自己的医生咨询,以决定在夏天是继续使用利尿剂,还是换用其他药物。

利尿剂 利尿剂是一类价格低廉且疗效肯定的降压药和治疗慢性水肿药物,临床常用的有速尿、双氢氯噻嗪和降压药等。利尿剂通过促进排尿,将人体内过多的水分和盐分排出体外,以降低血压和减轻水肿。但是,患者在使用利尿剂的过程中可能因钾、钠过多地排出而出现低钾血症或低钠血症,表现为全身乏力、倦怠、食欲不振、心悸等症状。

夏季炎热,人们出汗较多,机体本来就容易出现脱水,这个时候如果再服用利尿剂,就可能加重以上损害。专家建议,如果患者在这个季节仍要使用利尿剂,在用药的同时应增加水的摄入量。为了避免水和电解质过多流失,一般来说,每4个小时应该摄入250毫升左右的水。另外,患者应该找自己的医生咨询,以决定在夏天是继续使用利尿剂,还是换用其他药物。

利尿剂 利尿剂是一类价格低廉且疗效肯定的降压药和治疗慢性水肿药物,临床常用的有速尿、双氢氯噻嗪和降压药等。利尿剂通过促进排尿,将人体内过多的水分和盐分排出体外,以降低血压和减轻水肿。但是,患者在使用利尿剂的过程中可能因钾、钠过多地排出而出现低钾血症或低钠血症,表现为全身乏力、倦怠、食欲不振、心悸等症状。

夏季炎热,人们出汗较多,机体本来就容易出现脱水,这个时候如果再服用利尿剂,就可能加重以上损害。专家建议,如果患者在这个季节仍要使用利尿剂,在用药的同时应增加水的摄入量。为了避免水和电解质过多流失,一般来说,每4个小时应该摄入250毫升左右的水。另外,患者应该找自己的医生咨询,以决定在夏天是继续使用利尿剂,还是换用其他药物。

利尿剂 利尿剂是一类价格低廉且疗效肯定的降压药和治疗慢性水肿药物,临床常用的有速尿、双氢氯噻嗪和降压药等。利尿剂通过促进排尿,将人体内过多的水分和盐分排出体外,以降低血压和减轻水肿。但是,患者在使用利尿剂的过程中可能因钾、钠过多地排出而出现低钾血症或低钠血症,表现为全身乏力、倦怠、食欲不振、心悸等症状。

夏季炎热,人们出汗较多,机体本来就容易出现脱水,这个时候如果再服用利尿剂,就可能加重以上损害。专家建议,如果患者在这个季节仍要使用利尿剂,在用药的同时应增加水的摄入量。为了避免水和电解质过多流失,一般来说,每4个小时应该摄入250毫升左右的水。另外,患者应该找自己的医生咨询,以决定在夏天是继续使用利尿剂,还是换用其他药物。

利尿剂 利尿剂是一类价格低廉且疗效肯定的降压药和治疗慢性水肿药物,临床常用的有速尿、双氢氯噻嗪和降压药等。利尿剂通过促进排尿,将人体内过多的水分和盐分排出体外,以降低血压和减轻水肿。但是,患者在使用利尿剂的过程中可能因钾、钠过多地排出而出现低钾血症或低钠血症,表现为全身乏力、倦怠、食欲不振、心悸等症状。

夏季炎热,人们出汗较多,机体本来就容易出现脱水,这个时候如果再服用利尿剂,就可能加重以上损害。专家建议,如果患者在这个季节仍要使用利尿剂,在用药的同时应增加水的摄入量。为了避免水和电解质过多流失,一般来说,每4个小时应该摄入250毫升左右的水。另外,患者应该找自己的医生咨询,以决定在夏天是继续使用利尿剂,还是换用其他药物。

# 小儿泻 捏一捏

叶县 杜跃红 张杰红

小儿肛门括约肌松弛症是临床常见的多发病,患儿以腹泻就诊,多见于3~10个月龄的儿童。该病不影响患儿的消化吸收和生长发育,只是患儿会出现排便次数多、量不等的症状,易合并肛门湿疹。随着时间的推移,患儿多因自主活动和对周围环境感知的提高而恢复。

小儿肛门括约肌松弛症常见于外观虚胖或营养不良、体质较差、瘦弱的患儿。这主要是因为小儿神经、消化功能发育不完善,肛周神经与肛周肌肉的协调功能紊乱,肛周肌肉肌力较弱,收缩提肛功能下降。

临床表现 患儿腹压增大(咳嗽、喷嚏、哭闹、用力等)或牵拉肛周肌肉的动作(小便、下蹲、肛门排气等)时,有少量的大便排除;睡眠时很少排便,醒后第一次便量较多,随便次的增多便量逐渐减少,无脱水及体重下降,无腹痛,精神良好。

治疗 推拿、按摩使患儿被动运动和刺激神经,增强其肛周肌力、神经与肌肉的协调功能(适用于月龄较小的患儿)。

并发湿疹的患儿,可用少量的复方炉甘石眼膏外擦,每天4~5次,涂擦的同时稍加按摩,治疗湿疹的同时,取其清凉感让患儿做提肛的自主运动,提高肛周的肌力,锻炼肛周神经与肌肉的协调功能(适用于月龄较大的患儿)。

# 手足癣 无须愁

许昌市 卢俊芳



癣,中医俗称鹅掌风;足癣,中医俗称脚气。两者多因风热之邪结聚于皮肤,则局部气血失畅,加之受寒所致皮肤干燥,久则皮肤枯裂口。在治疗上,两者都应祛风除湿、杀虫止痒、清热解

凉血止痛。笔者在临床中,运用自配方治疗手足癣患者多名,均取得较好疗效。

斑蝥2克,白癣皮30克,苦参30克,百部30克,土槿皮30克,海桐皮30克,蛇床子30克,地肤子30克,白芷15克。水煎外洗,每天2次,每剂外洗4次,10天为1个疗程,应治疗1~3个疗程。糜烂(溃疡)处禁用。

斑蝥破血散结、攻毒为君药,白癣皮、苦参、百部、地骨皮、土槿皮、白芷祛风湿、杀虫止痒、清热解凉血止痛为臣药,佐以海桐皮祛风湿、舒经活络,又辅以蛇床子燥湿止痒。诸药合用,相辅相成,共同达到祛风湿、杀虫止痒、清热解凉血、通络润肤、杀虫止痒之功效。

# 腰痛如折 综合治疗

濮阳市 张礼中 冯素伟

急性腰扭伤以腰部不适或腰部持续性剧痛,不能行走和翻身,咳嗽、呼吸等腹部用力活动疼痛加重等为主要表现的腰部肌肉、韧带、筋膜、小关节突等组织急性扭伤。

患者病发部位多位于腰旁束处所对应的腰椎关节棘突处,疼痛厉害时,腰痛如折似瘫痪,不能活动,稍动即疼痛,按之痛甚,使患者痛苦不堪。在急性期,患者一定要保持心平气和,平躺休息,不能急躁,以免加重病情。可以按摩或针刺双手腰痛穴,穴位治疗时,轻微活动腰部,以行气血缓解疼痛。口服大剂量

素和三七片等活血化瘀药物,以缓解局部水肿,每天3次口服,服药1日疼痛大减,3天痊愈。

笔者遇见数十例急性腰扭伤患者,均应用下方治法,应用激素如醋酸泼尼松片每次20毫克,三七片每次6片,妇科调经片或腰痛片每次6片(妇科调经片为妇科调经用药,用于急性腰扭伤实属经验用药),均1天3次口服。

另外,远端强刺激腰痛穴(腰痛点),腰痛疼痛越厉害,腰部疼痛症状越重,急性腰扭伤3天即可治愈。此方共凑活血化瘀、消肿止痛,理气通络之功。在临床上,此病须与腰椎间盘突出脱出症等腰部病症相鉴别。

患者病发部位多位于腰旁束处所对应的腰椎关节棘突处,疼痛厉害时,腰痛如折似瘫痪,不能活动,稍动即疼痛,按之痛甚,使患者痛苦不堪。在急性期,患者一定要保持心平气和,平躺休息,不能急躁,以免加重病情。可以按摩或针刺双手腰痛穴,穴位治疗时,轻微活动腰部,以行气血缓解疼痛。口服大剂量

素和三七片等活血化瘀药物,以缓解局部水肿,每天3次口服,服药1日疼痛大减,3天痊愈。

笔者遇见数十例急性腰扭伤患者,均应用下方治法,应用激素如醋酸泼尼松片每次20毫克,三七片每次6片,妇科调经片或腰痛片每次6片(妇科调经片为妇科调经用药,用于急性腰扭伤实属经验用药),均1天3次口服。

另外,远端强刺激腰痛穴(腰痛点),腰痛疼痛越厉害,腰部疼痛症状越重,急性腰扭伤3天即可治愈。此方共凑活血化瘀、消肿止痛,理气通络之功。在临床上,此病须与腰椎间盘突出脱出症等腰部病症相鉴别。

患者病发部位多位于腰旁束处所对应的腰椎关节棘突处,疼痛厉害时,腰痛如折似瘫痪,不能活动,稍动即疼痛,按之痛甚,使患者痛苦不堪。在急性期,患者一定要保持心平气和,平躺休息,不能急躁,以免加重病情。可以按摩或针刺双手腰痛穴,穴位治疗时,轻微活动腰部,以行气血缓解疼痛。口服大剂量

素和三七片等活血化瘀药物,以缓解局部水肿,每天3次口服,服药1日疼痛大减,3天痊愈。

笔者遇见数十例急性腰扭伤患者,均应用下方治法,应用激素如醋酸泼尼松片每次20毫克,三七片每次6片,妇科调经片或腰痛片每次6片(妇科调经片为妇科调经用药,用于急性腰扭伤实属经验用药),均1天3次口服。

另外,远端强刺激腰痛穴(腰痛点),腰痛疼痛越厉害,腰部疼痛症状越重,急性腰扭伤3天即可治愈。此方共凑活血化瘀、消肿止痛,理气通络之功。在临床上,此病须与腰椎间盘突出脱出症等腰部病症相鉴别。

患者病发部位多位于腰旁束处所对应的腰椎关节棘突处,疼痛厉害时,腰痛如折似瘫痪,不能活动,稍动即疼痛,按之痛甚,使患者痛苦不堪。在急性期,患者一定要保持心平气和,平躺休息,不能急躁,以免加重病情。可以按摩或针刺双手腰痛穴,穴位治疗时,轻微活动腰部,以行气血缓解疼痛。口服大剂量

素和三七片等活血化瘀药物,以缓解局部水肿,每天3次口服,服药1日疼痛大减,3天痊愈。

笔者遇见数十例急性腰扭伤患者,均应用下方治法,应用激素如醋酸泼尼松片每次20毫克,三七片每次6片,妇科调经片或腰痛片每次6片(妇科调经片为妇科调经用药,用于急性腰扭伤实属经验用药),均1天3次口服。

另外,远端强刺激腰痛穴(腰痛点),腰痛疼痛越厉害,腰部疼痛症状越重,急性腰扭伤3天即可治愈。此方共凑活血化瘀、消肿止痛,理气通络之功。在临床上,此病须与腰椎间盘突出脱出症等腰部病症相鉴别。

患者病发部位多位于腰旁束处所对应的腰椎关节棘突处,疼痛厉害时,腰痛如折似瘫痪,不能活动,稍动即疼痛,按之痛甚,使患者痛苦不堪。在急性期,患者一定要保持心平气和,平躺休息,不能急躁,以免加重病情。可以按摩或针刺双手腰痛穴,穴位治疗时,轻微活动腰部,以行气血缓解疼痛。口服大剂量

素和三七片等活血化瘀药物,以缓解局部水肿,每天3次口服,服药1日疼痛大减,3天痊愈。

笔者遇见数十例急性腰扭伤患者,均应用下方治法,应用激素如醋酸泼尼松片每次20毫克,三七片每次6片,妇科调经片或腰痛片每次6片(妇科调经片为妇科调经用药,用于急性腰扭伤实属经验用药),均1天3次口服。

另外,远端强刺激腰痛穴(腰痛点),腰痛疼痛越厉害,腰部疼痛症状越重,急性腰扭伤3天即可治愈。此方共凑活血化瘀、消肿止痛,理气通络之功。在临床上,此病须与腰椎间盘突出脱出症等腰部病症相鉴别。

患者病发部位多位于腰旁束处所对应的腰椎关节棘突处,疼痛厉害时,腰痛如折似瘫痪,不能活动,稍动即疼痛,按之痛甚,使患者痛苦不堪。在急性期,患者一定要保持心平气和,平躺休息,不能急躁,以免加重病情。可以按摩或针刺双手腰痛穴,穴位治疗时,轻微活动腰部,以行气血缓解疼痛。口服大剂量

素和三七片等活血化瘀药物,以缓解局部水肿,每天3次口服,服药1日疼痛大减,3天痊愈。

笔者遇见数十例急性腰扭伤患者,均应用下方治法,应用激素如醋酸泼尼松片每次20毫克,三七片每次6片,妇科调经片或腰痛片每次6片(妇科调经片为妇科调经用药,用于急性腰扭伤实属经验用药),均1天3次口服。

另外,远端强刺激腰痛穴(腰痛点),腰痛疼痛越厉害,腰部疼痛症状越重,急性腰扭伤3天即可治愈。此方共凑活血化瘀、消肿止痛,理气通络之功。在临床上,此病须与腰椎间盘突出脱出症等腰部病症相鉴别。

患者病发部位多位于腰旁束处所对应的腰椎关节棘突处,疼痛厉害时,腰痛如折似瘫痪,不能活动,稍动即疼痛,按之痛甚,使患者痛苦不堪。在急性期,患者一定要保持心平气和,平躺休息,不能急躁,以免加重病情。可以按摩或针刺双手腰痛穴,穴位治疗时,轻微活动腰部,以行气血缓解疼痛。口服大剂量

素和三七片等活血化瘀药物,以缓解局部水肿,每天3次口服,服药1日疼痛大减,3天痊愈。

笔者遇见数十例急性腰扭伤患者,均应用下方治法,应用激素如醋酸泼尼松片每次20毫克,三七片每次6片,妇科调经片或腰痛片每次6片(妇科调经片为妇科调经用药,用于急性腰扭伤实属经验用药),均1天3次口服。

另外,远端强刺激腰痛穴(腰痛点),腰痛疼痛越厉害,腰部疼痛症状越重,急性腰扭伤3天即可治愈。此方共凑活血化瘀、消肿止痛,理气通络之功。在临床上,此病须与腰椎间盘突出脱出症等腰部病症相鉴别。

患者病发部位多位于腰旁束处所对应的腰椎关节棘突处,疼痛厉害时,腰痛如折似瘫痪,不能活动,稍动即疼痛,按之痛甚,使患者痛苦不堪。在急性期,患者一定要保持心平气和,平躺休息,不能急躁,以免加重病情。可以按摩或针刺双手腰痛穴,穴位治疗时,轻微活动腰部,以行气血缓解疼痛。口服大剂量

素和三七片等活血化瘀药物,以缓解局部水肿,每天3次口服,服药1日疼痛大减,3天痊愈。

笔者遇见数十例急性腰扭伤患者,均应用下方治法,应用激素如醋酸泼尼松片每次20毫克,三七片每次6片,妇科调经片或腰痛片每次6片(妇科调经片为妇科调经用药,用于急性腰扭伤实属经验用药),均1天3次口服。

另外,远端强刺激腰痛穴(腰痛点),腰痛疼痛越厉害,腰部疼痛症状越重,急性腰扭伤3天即可治愈。此方共凑活血化瘀、消肿止痛,理气通络之功。在临床上,此病须与腰椎间盘突出脱出症等腰部病症相鉴别。

# 睡个好午觉 少得心脏病

头高脚低躺着睡 歇两分钟再起床

由于午睡对心脏不好、血压高的人很重要,因此不能凑合,最好找一个能躺下来的地方,采用头高脚低的右侧卧位,因为睡眠时头高脚低,可减少回心血量,减轻心脏负担,有利于心脏休息。冠心病患者若病情严重,已经出现平卧位气促等心力衰竭的症状,则更应采取右侧高枕卧位,这样心脏负担最轻,有利于呼吸与循环功能的顺畅,减少心绞痛的发生。

睡醒时,不妨先在床上躺一两分钟,然后再慢慢起身,在床上坐一两分钟再下地;或者可以先仰卧5分钟,进行心前区和头部的按摩,做深呼吸、打哈欠、伸懒腰及活动四肢等准备工作,然后慢慢坐起、下床。这样可以调节睡眠周期的心血管功能,稳定血压及心率。起床后还要记得及时喝一杯白开水,以稀释血液,防止血栓形成。(黄东)

由于午睡对心脏不好、血压高的人很重要,因此不能凑合,最好找一个能躺下来的地方,采用头高脚低的右侧卧位,因为睡眠时头高脚低,可减少回心血量,减轻心脏负担,有利于心脏休息。冠心病患者若病情严重,已经出现平卧位气促等心力衰竭的症状,则更应采取右侧高枕卧位,这样心脏负担最轻,有利于呼吸与循环功能的顺畅,减少心绞痛的发生。

睡醒时,不妨先在床上躺一两分钟,然后再慢慢起身,在床上坐一两分钟再下地;或者可以先仰卧5分钟,进行心前区和头部的按摩,做深呼吸、打哈欠、伸懒腰及活动四肢等准备工作,然后慢慢坐起、下床。这样可以调节睡眠周期的心血管功能,稳定血压及心率。起床后还要记得及时喝一杯白开水,以稀释血液,防止血栓形成。(黄东)

由于午睡对心脏不好、血压高的人很重要,因此不能凑合,最好找一个能躺下来的地方,采用头高脚低的右侧卧位,因为睡眠时头高脚低,可减少回心血量,减轻心脏负担,有利于心脏休息。冠心病患者若病情严重,已经出现平卧位气促等心力衰竭的症状,则更应采取右侧高枕卧位,这样心脏负担最轻,有利于呼吸与循环功能的顺畅,减少心绞痛的发生。

睡醒时,不妨先在床上躺一两分钟,然后再慢慢起身,在床上坐一两分钟再下地;或者可以先仰卧5分钟,进行心前区和头部的按摩,做深呼吸、打哈欠、伸懒腰及活动四肢等准备工作,然后慢慢坐起、下床。这样可以调节睡眠周期的心血管功能,稳定血压及心率。起床后还要记得及时喝一杯白开水,以稀释血液,防止血栓形成。(黄东)

由于午睡对心脏不好、血压高的人很重要,因此不能凑合,最好找一个能躺下来的地方,采用头高脚低的右侧卧位,因为睡眠时头高脚低,可减少回心血量,减轻心脏负担,有利于心脏休息。冠心病患者若病情严重,已经出现平卧位气促等心力衰竭的症状,则更应采取右侧高枕卧位,这样心脏负担最轻,有利于呼吸与循环功能的顺畅,减少心绞痛的发生。

睡醒时,不妨先在床上躺一两分钟,然后再慢慢起身,在床上坐一两分钟再下地;或者可以先仰卧5分钟,进行心前区和头部的按摩,做深呼吸、打哈欠、伸懒腰及活动四肢等准备工作,然后慢慢坐起、下床。这样可以调节睡眠周期的心血管功能,稳定血压及心率。起床后还要记得及时喝一杯白开水,以稀释血液,防止血栓形成。(黄东)

由于午睡对心脏不好、血压高的人很重要,因此不能凑合,最好找一个能躺下来的地方,采用头高脚低的右侧卧位,因为睡眠时头高脚低,可减少回心血量,减轻心脏负担,有利于心脏休息。冠心病患者若病情严重,已经出现平卧位气促等心力衰竭的症状,则更应采取右侧高枕卧位,这样心脏负担最轻,有利于呼吸与循环功能的顺畅,减少心绞痛的发生。

睡醒时,不妨先在床上躺一两分钟,然后再慢慢起身,在床上坐一两分钟再下地;或者可以先仰卧5分钟,进行心前区和头部的按摩,做深呼吸、打哈欠、伸懒腰及活动四肢等准备工作,然后慢慢坐起、下床。这样可以调节睡眠周期的心血管功能,稳定血压及心率。起床后还要记得及时喝一杯白开水,以稀释血液,防止血栓形成。(黄东)

由于午睡对心脏不好、血压高的人很重要,因此不能凑合,最好找一个能躺下来的地方,采用头高脚低的右侧卧位,因为睡眠时头高脚低,可减少回心血量,减轻心脏负担,有利于心脏休息。冠心病患者若病情严重,已经出现平卧位气促等心力衰竭的症状,则更应采取右侧高枕卧位,这样心脏负担最轻,有利于呼吸与循环功能的顺畅,减少心绞痛的发生。

睡醒时,不妨先在床上躺一两分钟,然后再慢慢起身,在床上坐一两分钟再下地;或者可以先仰卧5分钟,进行心前区和头部的按摩,做深呼吸、打哈欠、伸懒腰及活动四肢等准备工作,然后慢慢坐起、下床。这样可以调节睡眠周期的心血管功能,稳定血压及心率。起床后还要记得及时喝一杯白开水,以稀释血液,防止血栓形成。(黄东)

由于午睡对心脏不好、血压高的人很重要,因此不能凑合,最好找一个能躺下来的地方,采用头高脚低的右侧卧位,因为睡眠时头高脚低,可减少回心血量,减轻心脏负担,有利于心脏休息。冠心病患者若病情严重,已经出现平卧位气促等心力衰竭的症状,则更应采取右侧高枕卧位,这样心脏负担最轻,有利于呼吸与循环功能的顺畅,减少心绞痛的发生。

睡醒时,不妨先在床上躺一两分钟,然后再慢慢起身,在床上坐一两分钟再下地;或者可以先仰卧5分钟,进行心前区和头部的按摩,做深呼吸、打哈欠、伸懒腰及活动四肢等准备工作,然后慢慢坐起、下床。这样可以调节睡眠周期的心血管功能,稳定血压及心率。起床后还要记得及时喝一杯白开水,以稀释血液,防止血栓形成。(黄东)

由于午睡对心脏不好、血压高的人很重要,因此不能凑合,最好找一个能躺下来的地方,采用头高脚低的右侧卧位,因为睡眠时头高脚低,可减少回心血量,减轻心脏负担,有利于心脏休息。冠心病患者若病情严重,已经出现平卧位气促等心力衰竭的症状,则更应采取右侧高枕卧位,这样心脏负担最轻,有利于呼吸与循环功能的顺畅,减少心绞痛的发生。

睡醒时,不妨先在床上躺一两分钟,然后再慢慢起身,在床上坐一两分钟再下地;或者可以先仰卧5分钟,进行心前区和头部的按摩,做深呼吸、打哈欠、伸懒腰及活动四肢等准备工作,然后慢慢坐起、下床。这样可以调节睡眠周期的心血管功能,稳定血压及心率。起床后还要记得及时喝一杯白开水,以稀释血液,防止血栓形成。(黄东)

由于午睡对心脏不好、血压高的人很重要,因此不能凑合,最好找一个能躺下来的地方,采用头高脚低的右侧卧位,因为睡眠时头高脚低,可减少回心血量,减轻心脏负担,有利于心脏休息。冠心病患者若病情严重,已经出现平卧位气促等心力衰竭的症状,则更应采取右侧高枕卧位,这样心脏负担最轻,有利于呼吸与循环功能的顺畅,减少心绞痛的发生。

睡醒时,不妨先在床上躺一两分钟,然后再慢慢起身,在床上坐一两分钟再下地;或者可以先仰卧5分钟,进行心前区和头部的按摩,做深呼吸、打哈欠、伸懒腰及活动四肢等准备工作,然后慢慢坐起、下床。这样可以调节睡眠周期的心血管功能,稳定血压及心率。起床后还要记得及时喝一杯白开水,以稀释血液,防止血栓形成。(黄东)

由于午睡对心脏不好、血压高的人很重要,因此不能凑合,最好找一个能躺下来的地方,采用头高脚低的右侧卧位,因为睡眠时头高脚低,可减少回心血量,减轻心脏负担,有利于心脏休息。冠心病患者若病情严重,已经出现平卧位气促等心力衰竭的症状,则更应采取右侧高枕卧位,这样心脏负担最轻,有利于呼吸与循环功能的顺畅,减少心绞痛的发生。

睡醒时,不妨先在床上躺一两分钟,然后再慢慢起身,在床上坐一两分钟再下地;或者可以先仰卧5分钟,进行心前区和头部的按摩,做深呼吸、打哈欠、伸懒腰及活动四肢等准备工作,然后慢慢坐起、下床。这样可以调节睡眠周期的心血管功能,稳定血压及心率。起床后还要记得及时喝一杯白开水,以稀释血液,防止血栓形成。(黄东)

由于午睡对心脏不好、血压高的人很重要,因此不能凑合,最好找一个能躺下来的地方,采用头高脚低的右侧卧位,因为睡眠时头高脚低,可减少回心血量,减轻心脏负担,有利于心脏休息。冠心病患者若病情严重,已经出现平卧位气促等心力衰竭的症状,则更应采取右侧高枕卧位,这样心脏负担最轻,有利于呼吸与循环功能的顺畅,减少心绞痛的发生。

睡醒时,不妨先在床上躺一两分钟,然后再慢慢起身,在床上坐一两分钟再下地;或者可以先仰卧5分钟,进行心前区和头部的按摩,做深呼吸、打哈欠、伸懒腰及活动四肢等准备工作,然后慢慢坐起、下床。这样可以调节睡眠周期的心血管功能,稳定血压及心率。起床后还要记得及时喝一杯白开水,以稀释血液,防止血栓形成。(黄东)

由于午睡对心脏不好、血压高的人很重要,因此不能凑合,最好找一个能躺下来的地方,采用头高脚低的右侧卧位,因为睡眠时头高脚低,可减少回心血量,减轻心脏负担,有利于心脏休息。冠心病患者若病情严重,已经出现平卧位气促等心力衰竭的症状,则更应采取右侧高枕卧位,这样心脏负担最轻,有利于呼吸与循环功能的顺畅,减少心绞痛的发生。

睡醒时,不妨先在床上躺一两分钟,然后再慢慢起身,在床上坐一两分钟再下地;或者可以先仰卧5分钟,进行心前区和头部的按摩,做深呼吸、打哈欠、伸懒腰及活动四肢等准备工作,然后慢慢坐起、下床。这样可以调节睡眠周期的心血管功能,稳定血压及心率。起床后还要记得及时喝一杯白开水,以稀释血液,防止血栓形成。(黄东)

由于午睡对心脏不好、血压高的人很重要,因此不能凑合,最好找一个能躺下来的地方,采用头高脚低的右侧卧位,因为睡眠时头高脚低,可减少回心血量,减轻心脏负担,有利于心脏休息。冠心病患者若病情严重,已经出现平卧位气促等心力衰竭的症状,则更应采取右侧高枕卧位,这样心脏负担最轻,有利于呼吸与循环功能的顺畅,减少心绞痛的发生。

# 提醒

2011年7月23日 责任编辑 卜俊成 文字编辑 苏文娟 版式 子曦

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒

提醒