

D 当季提醒

帮助脑血管病患者健康过冬

致命的疏忽

本报记者 王正勤 实习记者 赵微 通讯员 张夏湘

50多岁的陈先生平时喜欢喝点酒。几天前,他到友人家中小聚,酒酣之时,突然晕倒在地,几个朋友立即拨打了急救电话。“我们赶到时已经晚了,患者的呼吸、心跳都没有了。”河南能源化工集团有限公司焦煤集团中央医院急诊科主任、主任医师赵学忠说,“我们进行了紧急抢救,但是没能挽回患者的生命。”

赵学忠特别提醒患有心脏病史的患者,由于这类患者血管弹性较差,血压调节能力弱,有些人还患有严重的动脉硬化,往往更易发生心源性猝死。

有些老年人觉得自己平时经常锻炼,身体很健康,每年到医院做心电图检查也没有发现异常,出现胸闷、心前区不舒服也不在

乎。对于这种情况,赵学忠提醒大家,一定不能掉以轻心。“心电图只是一种常规检查,在心电图显示正常但患者仍感到不舒服的情况下,患者可以选择做冠状动脉造影进行进一步的检查。”

“很多人都以为心脏病的症状一定会表现为心前区疼痛、心慌等,其实这是不对的,心脏病的症状也会表现为牙痛、腹痛或是肩膀痛。”

河南能源化工集团有限公司焦煤集团中央医院急诊科副主任、主任医师张海琴说,“因此,大家一定不要忽视身体其他部位的疼痛,因为这有可能是心脏病的特殊症状。大家一旦觉得身体不适就要及时到医院做检查,这样可以尽可能地避免危险的发生。”

防远重于治

本报记者 李季 通讯员 钟洁



老年人应广泛培养兴趣爱好,如绘画、书法等。

史尧/摄

脑血管疾病又称中风或脑卒中,在我国北方地区发病率较高。冬季是脑血管疾病的高发季节,患病人数比其他季节多出3~5倍。在北方地区,由于天气寒冷,人们饮食结构不合理等因素,导致脑血管疾病的发病率更高。由于脑血管疾病病程长、致残率高,所以脑血管疾病的预防远重于治疗。冬季该如何预防脑血管疾病的发生呢?在日常生活中,大家可以从以下几个方面入手。

保持心情愉悦,防止情绪波动 保持心情愉悦、平和,是预防脑血管疾病发生的第一份良药。血压偏高者保持情绪稳定、心态平衡尤为重要,因为发怒易引起血压波动,容易诱发脑血管疾病。建议大家培养广泛兴趣爱好,多参加有益身心的社交活动。

注意保暖,适当运动 天气寒冷时血管容易收缩、痉挛,发生供血不足等,所以大家要注意保暖。冬季老年人除了应根据天气变化及时增减衣物避免受凉外,还应注意室内温度的控制,避免忽冷忽热。老年人运动量不宜过大,可进行快走、慢跑、伸展运动等适当运动,每天晨练应安排在太阳出来后,这时气温会有所上升,可避免因冷空气刺激使血管骤然收缩发生意外。

适量饮水,降低血液黏稠度 冬季空气较为干燥,再加上供暖,室内会更加干燥,充足的饮水可以补充体内水分,还可以稀释血液,减少脑血管疾病发生的概率。老年人在睡前适量温开水,可以预防脑血管疾病的发生,同时建议晨起后饮用适量温开水。

荤素搭配,合理膳食 膳食平衡对脑血管疾病的预防相当重要。冬季食用肉类食品偏多,很容易造成血脂在短时间内增加,血液的黏稠度随之增加,更易诱发急性脑血管疾病,故大家应少食脂肪含量高的食物。人们饮食时可适当选择植物蛋白及海产品等,主食可适当选用粗纤维食品,这样可以增加肠蠕动、降血脂。

定期体检,及时就医 有高血压病、高血脂症等疾病的患者应定期体检,了解自身的健康状况,发现异常应及时就医。因为脑血管疾病早期治疗对控制疾病的发展至关重要,医生有更多的治疗手段可选择。

减少不良嗜好,规律生活 杜绝不良嗜好,对疾病同样重要,如戒烟、限酒、调整作息时间等,这也是预防脑血管疾病的重要环节。

S 生活指南

六招教你挑脐橙

食

近期报道的“脐橙催熟染色内幕”引发了社会的广泛关注,那么大家在挑选脐橙的时候有什么小窍门呢?下面笔者给大家介绍一下自己的经验。

看皮肤 好的脐橙表皮比较细腻,有小细孔、有弹性,颜色自然橙黄。劣质的脐橙表皮比较粗糙,有严重日晒的会很僵硬,但购买时不能一味追求表皮细腻,因为不少商家会给脐橙打蜡,这样的脐橙看起来表皮很光滑但对人体是有害的。

看颜色 不少商家在脐橙未成熟时对其进行催熟上色,如果两个星期之内没有消费就会返青,颜色再次回到以前。大家挑选时用布抹一下,如果有颜色印在上面则为上色果。但是如果商家在上色基础上再封上蜡这招就不灵验了,这时候可以看脐橙的颜色是否均匀自然,果蒂部位是否有渗色(本该是绿色)。

看果形 别选太大的,宁愿小一点儿。
看肚脐 肚脐别太大,肚脐太大的水分较少。脐橙肚脐分内脐和外脐,有人用公、母来区别。笔者感觉两者口感没什么差别,只是视觉上更倾向于有外脐的脐橙。

闻气味 自然成熟、未上色、未打蜡的脐橙味道有清新的香气。

品甜度 是不是特别甜的脐橙就一定是好的呢?当然好的脐橙一定会比较甜,但近年来有的商家为了追求利润,在脐橙即将成熟时追加甜蜜素以增加甜度。

因此,大家在选购脐橙时一定要多留心,综合多种因素选购最健康的脐橙。(郭强)



资料图片

堵车会令人中毒

行

近日英国利兹大学的研究团队发现,堵车时产生的少量一氧化碳会扰乱人的心跳节奏,从而使人中毒,给人带来致命伤害。不过,他们也同时发现了相应的解毒药物。

众所周知,劣质煤燃烧、吸烟、汽车排放尾气是一氧化碳气体的主要来源。空气中一氧化碳浓度较高时,就会将血液中的氧气挤出人体,导致人体缺氧,从而给人的生命带来危害。英国每年都有50多人因一氧化碳中毒而死亡,世界其他国家因一氧化碳中毒而死亡的例子也屡见不鲜。

英国利兹大学的研究团队此次的研究表明,即使是吸入少量的一氧化碳也存在危险。一些大城市严重堵塞的交通,就是一个较大的隐患,因为堵车产生的一氧化碳量会影响心跳的速度,这些气体使心脏“钠通道”被长时间打开,而这个通道对控制心跳速度尤其重要。“钠通道”打开时间过长会使人体心跳节奏紊乱,严重的还可能导致心律失常,给人带来生命危险。

英国利兹大学研究团队的一位专家表示,他们与法国专家共同协作,通过实验研究出了一种可以使人体的心跳节奏恢复正常,或许能帮助人类找到一氧化碳中毒的解药,但这种药物还需要经过临床测试。

(笔升)

Y 养生歌谣

好习惯

饭前洗手,饭后漱口。
饭前喝汤,苗条健康。
早饭吃饱,中饭吃好。
晚饭吃少,“过午不食”。
卫生是妙药,锻炼是金丹。
人要想长寿,多吃豆腐少吃肉。
读书要深思多研,吃饭要细嚼慢咽。
青菜萝卜糙米饭,瓦壶天水菊花茶。
鱼生火来肉生痰,粗粮淡菜保平安。

(佚名)

W 我的健康经

饭后漱口有讲究

漱口是一种简便易行的牙齿保健方法,尤其是饭后漱口,能及时将附着在牙齿表面或牙齿间隙中尚未被细菌发酵的食物残渣冲掉,使口腔清洁、舒适,从而保持口腔健康,预防牙病的发生。漱口讲究正确的方法,方能取得事半功倍的效果。

茶水漱口 实践证明,茶叶中含有丰富的维生素,可以补充人体所需维生素,还可以防止龋齿的发生。现代研究表明,茶水含有碱性物质,其除污、解腥、消腻之功效远比一般清水强。餐后常用茶水漱口,能去污、杀菌、消炎,起到健齿强身的作用。附着在牙齿间隙的食物残渣,如不及时洗刷、刷牙,容易被口腔中的细菌、生物酶分解或者发酵,产生含氮毒物及亚硝酸盐等致癌物质。茶的鞣酸中含有一种活性成分,动物实验已证明它有抗癌作用,故常用茶水漱口,还有利于对抗口腔内可能存在的致癌物质。

温水漱口 养生专家“冷食不用热水漱口,热食不用冷水漱口”的主张是有一定道理的。经常用过冷或过热的热水漱口,冷、热的刺激会导致牙龈出血或牙髓痉挛,影响牙齿的正常代谢,从而造成牙齿提前脱落。因此,大家平时漱口要用温水,水温35摄氏度左右最佳。

葡萄酒漱口 葡萄酒漱口可以预防口臭;淡盐水漱口,可以预防牙龈出血或咽喉炎;用金银花、野菊花、蒲公英、佩兰、香薷(rú)、薄荷等中药煎水漱口,不仅能保持口腔清洁,还可清新口气。已患牙病或口腔黏膜疾病的患者,还可选用三黄水或麦冬水饭后含漱。

此外,餐后吃水果习惯的人,吃后一定要及时漱口,因为大多数水果中含有果酸和可发酵糖类,而这些物质含有可能会损害牙齿的腐蚀性,特别是一些较酸或较甜的水果,如山楂、苹果、橘子、大枣等,吃水果之后漱口能保持口腔清洁。

(郝金红)

Y 养生漫画

不花钱的养肾良方



吞津,舌尖抵上腭分泌唾液并将其咽下;深呼吸,通过肺肾相互作用达到温煦效果;浴足,睡前用40摄氏度的水泡脚可引血下行。这些护肾养肾方法不花钱就可起到补肾的作用。

李明新 文/图

背撞墙 降血糖



背撞墙可通过运动产生有氧反冲震动,促进胰岛素的分泌。坚持练习背撞墙,并配合药物治疗,就能很好地控制血糖。背部无疾方可背撞墙,背撞墙时力度要适中,每日30分钟左右即可。

李明新 文/图

河南卫生

邮发代号 36-318

医食养生

邮发代号 36-328

婚育健康

邮发代号 36-39

请到当地邮局订阅!

J 解疑释惑

醉酒的3个时期

按医学术语,醉酒就是急性酒精中毒。酒的主要成分就是酒精,酒不同,酒精含量不同,其中白酒酒精浓度为50%~60%。

酒精是一种嗜神经物质,作用于大脑可引发一系列症状。研究指出,当血液中酒精浓度达到0.05%~0.1%时,人就会异常兴奋,难以控制自己的言行。学者把急性酒精中毒的过程分为3个时期:兴奋期、共济失调期、昏迷期。

人体摄入酒精20~40毫升后,大脑高级神经功能先被抑制,饮酒者有舒适、兴奋感。饮酒者会有面红耳赤、眼睛发亮、脉搏增快等症状,还会意志力减弱,或温或怒,或悲或喜。在肌肉运动方面,饮酒者也因失去高级神经中枢的控制,力气比平时大,但不能持久,反射活动的灵活性也明显降低。饮酒者若此时驾驶机动车,容易发生车祸。这是酒精中毒的第一个时期,即兴奋期。

人体摄入酒精50~100毫升后,饮酒者言语和行动均失调,舌重口吃,吐字不清,脚步不稳,头重脚轻,呈典型的醉酒步态。饮酒者此时可发生恶心、呕吐,随后入睡;数小时后醒来,全身乏力,头痛。这是酒精中毒的第二个时期,即共济失调期。

当血液中酒精浓度上升至400~500毫克/100毫升时,饮酒者的运动能力完全消失,出现木僵或昏迷,失去知觉,面色苍白、皮肤湿冷、嘴唇紫绀、瞳孔散大或正常,呼吸缓慢而有鼾声、心跳加快、体温下降。这是酒精中毒的第三个时期,即昏迷期。此时若救治不及时,饮酒者可因呼吸中枢麻痹而死亡。(据《中国中医药报》)