

心脑血管患者夏季饮食宜清淡

朱沛炎 记者 李皖婷/文 倪路/图

盛夏来临,脑血管疾病又到高发时,老年人应该如何保健?急性脑梗塞是怎样形成的?有脑梗、中风病史的患者夏季应如何避免复发?脑血管意外发生前有哪些症状?7月3日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)邀请合肥市第二人民医院广德路院区神经内科主任医师吴君仓就有关话题与读者交流。



本期指导专家:吴君仓

安徽医科大学硕士研究生导师,合肥市卫生系统首批中青年杰出专业技术人员。开展微创血肿清除术治疗高血压脑出血400多例,并因此被全国脑血管病防治办公室授予“先进个人”称号。2007年1月《超早期微创血肿清除术联合立止血治疗脑出血》获合肥市重点科研课题、并获市科技进步三等奖。擅长脑血管病,帕金森氏病、周围血管疾病及癫痫等疾病的诊治。

心脑血管患者夏季饮食宜清淡

读者:夏季天气多变,心脑血管病高发,患者日常应如何保健?

吴君仓:预防夏季心脑血管疾病突发,首先不能擅自停药,应坚持服用防治心脑血管疾病的药物,如复方丹参片等;其次要规律作息,保证睡眠时间。另外,夏天出汗多,补充足够的水分非常重要,对有心脑血管疾病的人群更是如此。充足的水分能帮助身体散热,还能使血液的粘稠度下降,降低心脑血管发病的危险。第四,应注意日常饮食清淡,少吃过于油腻、刺激、高脂高热的食物。第五,要避免贪凉。老年人血管多硬化,忽冷忽热的气候易发生意外,因此取凉不可过分。使用空调的家庭,空调不可调得过低,室内外温差以不超过7℃-8℃为宜,使用时间不可过长,出入空调室次数不宜过多。

慎用扩张血管药

读者:长期使用扩张血管药治疗心脑血管病有没有副作用?

吴君仓:扩张血管药只能暂时缓解症状,属急救用药,这种药只能扩张正常血管。老年人血管硬化后,血管可扩张程度小,强行过度扩张令血管变脆。而且病灶处组织坏死不能扩张,其它地方扩张会使病灶处更加缺血,长期

期扩张血管有害无益。

脑梗塞病人要
控制住血压、血糖和血脂

读者:脑梗塞一般在什么情况下发生,应如何治疗?

吴君仓:脑梗塞是由于脑动脉粥样硬化,血管内膜损伤使脑动脉管腔狭窄,进而因多种因素使局部血栓形成,使动脉狭窄加重或完全闭塞,导致脑组织缺血、缺氧、坏死,引起神经功能障碍的一种脑血管病。老年人患有高血脂、糖尿病,血液粘稠度高,会加重动脉硬化。血管内壁粗糙,管腔狭窄,导致血流缓慢或血容量不足,血栓形成、血管堵塞,几分钟便可形成脑梗。治疗上首先要控制血压、血糖、血脂,利用药物扩张血管,改善血管和神经功能。

脑中风患者要保持心情愉快

读者:我今年65岁,已患脑中风两年,近日又复发一次,治疗后有所好转。平时该如何预防?

吴君仓:中风病因复杂,诱发因素也比较多,中风的致残率和死亡率也显著增加。脑中风患者平时预防时应注意:1、积极控制和治疗高血压、糖尿病、高血脂症、脑动脉硬化等可能诱发中风的疾病。密切观察血压、血脂、血糖和血粘稠度。2、避免情绪过于激动,保持心情舒畅。3、饮食

以清淡、低脂、低糖、低盐为宜,多吃豆类和豆制品、新鲜蔬菜和水果。4、加强锻炼,坚持适度运动。

银杏叶对脑血管病有治疗作用

读者:母亲患脑梗已经2年多了,前几天听到朋友说银杏叶对脑血管病有治疗作用,真的是这样吗?

吴君仓:银杏叶对治疗心脑血管疾病有一定的辅助作用。这是因为,银杏叶含有内酯和黄酮两大有效成分。内酯可抑制血小板聚集而抗血栓形成;能扩张血管,增强血液流动;还能改善脑血液循环、脑部营养及记忆功能,促进脑细胞代谢,保护神经元和脑组织免遭缺血及缺氧损伤。但是如果病人病情较重还是应该去医院就诊,遵医嘱服药。

总头疼应去医院检查

读者:儿子今年24岁,从高中的时候开始就有头憋胀、头紧张、头麻木、失眠及记忆力减退等症状,疲劳时症状更为明显,请问这是什么原因?

吴君仓:你叙述的这些症状与紧张性头痛很相似,病因可能与精神紧张,颈椎病等有关。治疗可服用一些减轻肌肉紧张的药物,也可做理疗。最好到医院门诊就诊,详细介绍您的病情,以便对症下药。

合肥市疾控中心发布七月疾病预测
炎夏谨防红眼病和中暑

在高温湿热的夏季,合肥疾控中心提醒市民除预防食源性疾病和感染性腹泻外,红眼病和高温中暑也要小心。

红眼病主要通过接触传播,如共用毛巾、手帕、浴巾等,还可借助水(如游泳池水等)引起暴发。预防上应注意个人卫生,游泳池要加强对游泳人员检查,一旦发现类似症状者,应及时就治疗,家庭做好隔离消毒。

合肥疾控中心提醒市民一定要重视防暑降温,尤其高温下作业人员要做好个人防护,补充含盐的水分,工作场所要加强通风降温,调整作息时间等。年老

体弱多病者要注意房间通风降温,劳逸结合,补充水分和营养等。

在夏季炎热季节,应加强对儿童、青少年暑期安全教育,防止游泳、嬉水时发生溺水事故。注意劳逸结合,保持良好生活节奏,家庭使用空调时,室内温度应保持在25-27℃,相对湿度在50-60%;平时注意定期开窗通风,以防感冒发生,高温夏季也是狗的情绪烦躁时期,容易冲动伤人,注意保持距离。同时,7月份还要注意疟疾、乙脑等虫媒传染病的预防。

吴金菊 李多富 记者 李皖婷

42岁金寨男子
在省立医院成功“换心”

今年42岁的金寨县患者汪永根因患严重扩张型心肌病,长期出现呼吸困难、胸闷、气喘等症状,生活完全不能自理,反复在心内科保守治疗无效。今年三月份,汪永根病情加重,转入省立医院心脏外科重症监护室。医院专家会诊讨论后认为,只有尽快进行心脏移植手术,才是挽救患者生命的唯一希望。

日前,医生成功为该患者进

行了同种异体心脏移植手术,手术获得了圆满成功,由此,安徽省第11例“换心人”诞生了。

据该院心脏外科主任、博士生导师、严中亚教授介绍,随着心外科技术的日趋成熟,抗排斥反应药物的不断发展,心脏移植手术不再那么“困难”和“神秘”,心脏移植手术将会挽救更多的心脏终末期患者的生命。

孙承伟 记者 李皖婷

苦瓜和西柿
是夏天控糖“两大法宝”

记者从省中医院了解,近期因为血糖升高而去医院复查的糖尿病患者急剧增加。省中医院内分泌科主任方朝晖说,要想控制血糖,除了药物治疗,日常“食疗”也很关键。苦瓜和西柿是夏日控糖“两大法宝”。

中医认为,苦瓜味苦,性寒凉,具有除邪热、解疲乏、清心明目等功效,而中医认为糖尿病的病机为阴虚燥热,所以糖尿病患者吃点苦瓜来清热是相当有益

的。而且苦瓜中含有苦瓜素,是一种水溶性物质,可增加胰岛素的敏感性,减少高胰岛素血症的发生,能起到降糖作用。所以糖尿病患者夏季不妨多吃点苦瓜。

西柿也是夏季的常见蔬果,其中的番茄红素能抗氧化,促进胰岛细胞的功能恢复,也有辅助降糖作用。再加上其升糖指数较低,富含膳食纤维,是夏季糖友们很好的选择。

记者 李皖婷

下期预告

放假了,我们一起来矫正牙齿

牙齿不齐什么时候是最佳的矫正时机?矫正会导致牙齿松动、脱落吗?成年人能矫正牙齿吗?矫正牙齿能改变脸型吗?下周二(7月10日)上午9:30~10:

30,本报健康热线0551-2623752,将邀请合肥市口腔医院副主任医师陶李明与读者交流。

陶李明主任长期从事口腔正畸临床工作,对口腔常见错合畸

形及疑难病例的诊治颇有造诣;熟练掌握预防性矫治技术、方丝弓矫治技术、MBT矫治技术、多曲方丝弓矫治技术及微种植体的临床应用。张婷婷 记者 李皖婷

一周病情报告

夏季易中暑 做好防暑降温准备

近日,持续攀升的气温,让人觉得闷热难耐。近一周,合肥市第一人民医院门、急诊收治的中暑患者人数明显增多。由于天气炎热、潮湿,人体新陈代谢旺盛,体力消耗大,水、电解质代谢紊乱,再加上日长夜短,睡眠不足等原因,患者容易产生体温升高、肌肉痉挛和晕厥等不良反应,其中以颅脑疾患的病人,身体耐热能

力差的老人和产妇为容易发生中暑的高危人群。

合肥市一院急诊科杨静主任提醒广大市民,防中暑应改善劳动环境和居住条件,隔离热源,做好防暑降温准备。夏季出行,要做好个人的防护,涂抹防晒产品,注意遮阳,避免长时间暴露在日光下。尽量减少户外活动,特别是在午后气温最高的时候。在

烈日下工作时应注意佩戴帽子,穿宽大浅色衣服,多注意休息,随时补充携带的开水或盐开水。外出旅游的市民,应该带些防暑药物,如人丹、清凉油、风油精等。一旦发现身边有人出现中暑症状,应立即将病人从高温环境中转移到阴凉的通风处,并迅速送其至医院进行综合救治。

苏洁 记者 李皖婷

“摄片机”下取出
“瓜子壳”治愈肺部感染

家住霍邱县的刘女士,因反复右肺感染,经常通过吊水消炎得到缓解,但是疾病从未彻底治愈。今年夏天,来安徽省中医院呼吸内科,经电子气管镜检查,清楚发现其右肺下叶有如“瓜子壳”外形异物,在该院进行治疗,电子气管镜取出异物,随访2月余,原来症状全部消失,并胸部CT复查,显示肺部痊愈。

省中医院呼吸内科主任张念志介绍,具有慢性咳嗽,不明原因

的咯血,不明原因的声音嘶哑和同一部位的反复性肺炎病史的患者,以及CT检查提示为支气管狭窄或阻塞性肺不张、肺炎、肺气肿;不明原因的肺部阴影;肺炎不吸收;肺部弥漫性病变;不明原因肺门和(或)纵隔淋巴结肿大等患者可以用电子气管镜进一步检查确诊。同时,专家提醒,有严重心血管疾病,体虚、精神病史患者慎做电子气管镜检查。

张依帆 记者 李皖婷