

斗一斗,瘦一瘦;让一让,胖一胖。
——《类修要诀》

过量饮酒、带病工作 小心导致猝死

□费秦茹 苏洁 胡田田 记者 李皖婷

28岁的张伟(化名)患上了病毒性感冒,觉得自己身强力壮的他并没当回事,带病出差加上超负荷工作,一周后在家中晕倒,送到医院时已经没了呼吸。

气温升高,猝死的数量也在增加,冠心病等心源性疾病和心脑血管疾病增多、中青年人群工作压力大、焦虑人群增多且不能及时排解等成为猝死主因。

带病加班致突然离世

在外资公司上班的张伟,加班是家常便饭。偶然患上病毒性感冒之后,他仗着自己年轻、身体好,仍然坚持上班,正赶上公司接了个大单子,他几乎到了没日没夜工作的地步。

从北京出差回来后,他就经常觉得胸闷、心慌,跟家人说过两次,但一直以为是感冒引起的正常反应,也没太在意。没想到一周后,他突然在家里晕倒,两小时后才被下夜班回来的女友发现,送到医院后已经没了心跳

和呼吸。

合肥市一院急诊部主任杨静解释说,患病后,由于肌体抵抗力下降,病毒很容易侵犯其他脏器,引发病毒性心肌炎等急症,再进而引发猝死。“近年来生活水平提高,罹患冠心病、糖尿病、高血压和心脑血管疾病的人正在增多,这些人群有很高的猝死风险。”

另外,尤其是中青年人群工作压力大,越来越多的人出现焦虑且不能及时排解,这些也构成猝死主因。

饮酒过量也会导致猝死

除了带病工作,过量饮酒也是导致猝死的高危行为。一次饮用过量的酒水会对人的中枢神经系统产生先兴奋后抑制作用,重度酒精中毒可使人呼吸、心跳抑制而猝死。

据介绍,长期过量饮酒会罹患高血压,增加患心脑血管疾病的危险,而高血压正是脑中风的最大风险因素。临床资料表明,很多人都是由于过量饮酒而致中风发作,因救治不及而发生猝死的。

同时,过量饮酒对人的食道和胃肠道黏膜具有强烈的刺激性,不仅易引起胃溃疡,而且易发生食道癌、肠癌和肝癌。乙醇本

身虽不致癌,但遇到致癌物,会加速和增强致癌作用。据统计,在各种死于癌症的病人中,有5%左右与饮酒有关。

此外,乙醇影响人体正常的脂肪代谢,长期饮酒极易形成脂肪肝,并可发展为肝硬化、肝癌。另外大量饮用啤酒,脂肪在腹部蓄积,可形成“啤酒肚”;脂肪在心脏肌肉中蓄积,形成“啤酒心”,这些都不利于健康。经常大量无节制地饮酒,还会使正常食欲受到抑制,影响人体从正常饮食中获取营养素,同时酒精加速维生素B1的代谢,使人体维生素B1缺乏,出现神经炎、手足麻痹震颤。

猝死并非“猝不及防”

统计显示,在猝死的人里,一半以上都在一个月内曾感到不同程度的不适,如胸闷、头晕、心慌、易怒。

杨静提醒市民,如果突然出现咳嗽、流鼻血、上楼梯感觉喘不过气、心跳很快或者胸有点闷的症状,甚至休息一段时间后还是感觉身体越来越累,就要引起重视,严重者最好去医院检查一下心电图。

患上慢性病的人要及时治疗,最好定期去医院体检。平日也要建立起良好的生活和饮食习惯,不要大量喝茶、喝咖啡、喝酒或抽烟。注重劳逸结合,不宜长期熬夜。切忌带病工作。

“冠心病、高血压、高血脂、高血糖、高血黏度等慢性病人以及及胖人,在高温天气下应格外警

惕心脑血管病的急性发作。”杨静表示,闷热的桑拿天里,空气含氧量降低,容易让人产生明显的缺血、缺氧症状,当气温超过35℃时,人体的新陈代谢会显著加快,对血液循环系统产生很大影响,心脏负担也明显加重。如果不慎出现心脑血管病的急性发作,抢救不及时可能会引发各类后遗症,甚至猝死。

杨静强调,患有心血管病的老人,在高温天气下应减少户外活动,多在家中休息,室内开空调以提高空气中氧气的含量。作息方面应做到早睡、早起,适当增加午睡时间。饮食当以清淡为主,多喝水,吃一些清淡的蔬菜和水果,适当吃些瘦肉、鱼类,尽量少吃过于油腻的高脂肪食物。

问题一:最近常看媒体曝出吃烧烤会导致健康问题,那烧烤还能吃吗?烧烤怎么吃才安全健康?

合肥市第二人民医院消化内科主治医师肖强:烧烤等烟熏类应尽量少吃或不吃,吃完后可多食用水果,多喝水,帮助排毒。

问题二:工作原因夏天经常在户外作业,如何预防中暑?

合肥市第二人民医院急诊科主任李海山:如果发现自己和其他人有先兆中暑和轻症中暑表现时,首先是迅速撤离高温环境,选择阴凉通风的地方休息;其次是多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等,或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低、虚脱时应立即平卧,及时上医院静脉滴注盐水。

问题三:游泳时如何防止耳朵进水导致中耳炎?



合肥市第二人民医院耳鼻喉科主治医师王琴:游泳时佩戴耳塞,若耳朵进水,可将患耳向下,用手牵拉耳廓并单腿跳跃,借用水的重力作用,使水向下从外耳道流出;若患耳有疼痛感应立即去医院。

问题四:我是一名白领,每天都坐在电脑前,每到夏天开空调时颈椎就不舒服,有什么好方法可以保护颈椎?

合肥市第二人民医院骨科主治医师王玥:不宜久坐,应定时站起,适量活动。办公时可以披一件薄外套保护肩颈,疼痛剧烈时可去推拿按摩。

曹弘荻 朱沛炎 胡田田 记者 李皖婷

四类人别吃榴莲

榴莲在泰国最负盛名,被誉为“水果之王”。但是吃榴莲前,你最好能够了解一点关于榴莲的饮食禁忌。

1、心脑血管患者不宜吃榴莲,会导致血管阻塞,严重的会有爆血管、中风情况出现,不宜食用。

2、肾病患者以及心脏病病人也不

宜吃榴莲,因为榴莲含有较高钾质。

3、此外患有皮肤病的患者以及喉炎、哮喘以及气管炎的朋友也不宜吃榴莲,吃了会导致病情加重。

4、热气体质、喉痛咳嗽、患感冒、阴虚体质、气管敏感者吃榴莲会令病情恶化,对身体无益,不宜食用。



田教授教你一个奇方

国宝级针灸泰斗:
田从豁教授

他是国家名老中医,中国针灸协会常务理事!

他是国内为数不多的中医医学大师级人物,像国宝一样稀少!

自1951年开始专门从事针灸医疗、科研、教学工作,积累了丰富的临床经验,治疗效果突出,深受国内外广大患者好评。

自50年代始,曾以针灸专家身份赴法国、瑞士、意大利、西班牙等十几个国进行医疗、教学工作。多次出席国际针灸会议并作学术报告。

他尤其擅长治疗男性尿频、尿急、尿痛、尿等待、尿不尽、夜尿多等前列腺疾病。曾在国内外发表论文70余篇。

他就是我们身边真正的大师,带给人健康的天使,他就是田从豁教授。

✓ 尿频
✓ 尿急
✓ 夜尿多

为什么尿频、尿急、尿不尽反复折磨你?
为什么吃药打针很多年仍无济于事?
为什么大把花钱、大把吃药,多次手术前列腺疾病仍难以治愈?

现在好了,看完田从豁教授的《前列腺疾病治疗绝技》,可以让您不打针、不吃药,彻底摆脱尿频、尿急、夜尿多等排尿疾病的困扰。

在本书中,您还可以了解到治疗男性前列腺问题的新疗法,而且一看就懂,一学就会,在家就可以防病治病了。你也可以从众多真实康复患者的心得体会中吸取经验,少走弯路。

■上海:自从用了书中的雾化灸疗法,我现在是尿不频、不急,一觉睡到天亮,脾气消了,精神比以前好多了!

■北京:不打针不吃药,我用书中的雾化灸疗法,才几天,夜尿次数就明显减少了;坚持用了一段时间后,腰痛、乏力,尿频、尿急的症状没有了,晚上不起夜,睡得香,现在别人都说我像年轻了20岁!

八大人群可以免费申领这本书

不打针、不吃药,紧急叫停前列腺疾病

1. 尿频、尿急、尿等待、尿无力、尿失禁、尿痛、尿余沥、尿潴留的人群
2. 腰、腹胀痛、会阴部、肛周不适引发排尿不畅的人群
3. 夜尿多引发失眠多梦、疲劳的人群
4. 阴囊潮湿、睾丸坠胀痛、精液量少、射精痛、血精、不育的人群
5. 肾功能减退、精力不济的人群
6. 尿液色深、混浊、多泡沫、异味大的人群
7. 前列腺增生、前列腺肥大反复发作的人群
8. 常年口服西药抗生素、利尿剂久治不愈的人群

(优惠代码:0193)

免费领取热线:400-6979-311



中国灸法研究中心编著