

枸杞子:古人的四季养生不老丹。

名医话养生

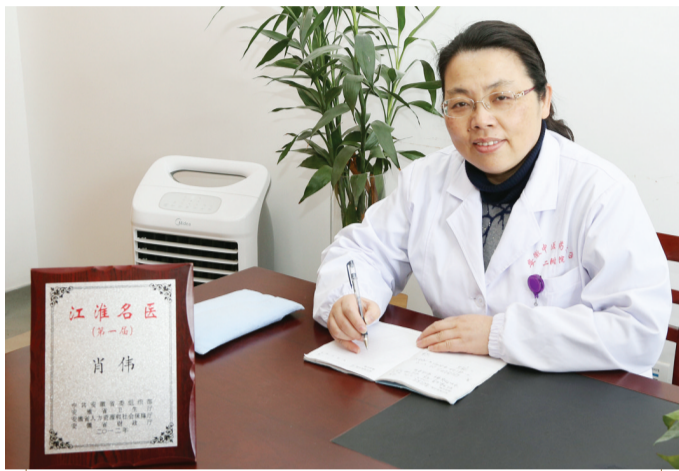
心脑血管病人如何安度炎炎夏日

起居有节 适时运动

□ 王津淼

星级记者 俞宝强 文/图

夏季人体新陈代谢加快,对氧气和养分的需求量增加,但此时气温较高,空气湿度相对较大,而空气氧含量降低,同时,人体为散热会使血液集中于体表,因此心脏大脑等重要脏器血液供应相对减少,会加重其缺血缺氧反应。同时由于气压偏低、人体大量排汗,体内水分流失多,使血液黏度上升,血液循环受阻,容易诱发脑梗、心梗等心脑血管疾病。所以夏天到了,我们要给心脑血管病患者提个醒,请注意身体变化,面对夏天诸多的危险因素,心脑血管病患者应如何安度炎热夏季呢?



专家介绍:

肖伟,主任医师,教授,硕士研究生导师,安徽省首届“江淮名医”,“安徽省名中医”,安徽省“双百优”优秀医生,脑病六科主任。国家中管局重点学科中医“治未病”学科带头人,安徽省卫生厅“十二五”中医学科学带头人第一层次培养对象,安徽省中管局重点专病(卒中后抑郁)学科学术带头人,兼任世界中联“中医治未病”专业委员会常务理事。

要做到起居有节,适时运动

夏季炎热,许多人选择晚睡、早起,因此睡眠时间不足、睡眠质量下降,容易引起血压异常波动、加重心血管损害,导致心脑血管疾病发作。夏天应是老年人“静养”的季节,不宜大量运动。很多老年人由于夏季天亮得早,都愿意早起晨练,但据调查,70%~80%心脑血管疾病的发生都是在早晨6~10时,这段时间被认为是心脑血管病的多发时间,因此锻炼应尽量避开这段时间。

肖伟表示,夏季运动最好选择在清晨或傍晚

天气较凉爽时进行,场地宜选择在河湖水边,公园庭院等空气新鲜的地方,有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动,若运动过激,可导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也宜损阳气。在运动锻炼过程中,出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹症、黄汗等多种疾病。

要注意饮食清淡,保证水分充足摄入

饮食要以清泄暑热、增进食欲为目的,因此要多吃苦味食物,宜清补。肖伟认为,饮食清补的同时,勿过咸、过甜,宜多吃具有祛暑益气、生津止渴的食物。如喝些绿豆汤、淡盐水等。需注意的是,绿豆汤不要多喝,更不能当水喝。属于寒凉体质和体质虚弱之人也不适宜饮用绿豆汤。绿叶菜和瓜果类等水分多的蔬菜水果都是不错的选择,如白菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜等,都是很好的健胃食物。

高血压者应注意每日的盐摄入量控制5克以下,同时提高摄入含钾丰富的食品,多吃些新鲜蔬菜、瓜果及豆类制品。如西瓜性味甘、寒,西瓜汁有“天然白虎汤”之称,能引心包之火,从小

肠、膀胱下泄,具有清热解毒、消暑生津的功效。要注意多喝水,及时补充水分,即使感到不渴每天也要喝水在1000毫升以上,汗多时还要增加饮水量。尤其是晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水,如半夜醒来时也可适量进点水,此举可降低血液黏稠度,预防血栓形成,减少心脑血管疾病突发的可能。有条件者可多喝如绿豆汤、百合汤、莲子粥、酸梅汤等饮料,既可补充水分,又能清热解暑及增进食欲。如根据民间验方《菊槐绿茶饮》所载,可将菊花、槐花、绿茶各三克放入茶杯,沸水冲泡,频频饮之,每日数次,不仅解渴,还能降低血液黏度。

夏季中风多与空调使用不当有关

近年来,使用空调的家庭愈来愈多,居室内外就形成了温差,如果正午走出户外,温差会更大。肖伟表示,心脑血管病人对于这种变化很难适应,因为温差的急剧变化会引起人体血管不断收缩和舒张,直接导致血压变化,引起血液循环障碍,诱发心梗或卒中。根据临床显示,夏季中风的病人很大程度上与空调使用不当有关,如果室温调至20摄氏度左右,室内外温差大,导致血管收缩,血压升高,特别是老年人、高血压病人、动脉粥样硬化的病人很难适应,容易致脑部血液

循环障碍而诱发中风。长期在温度过低的空调房间里的人体因排汗不畅,不利血液循环,也会间接诱发中风。有高血压、高血脂、高血糖的老年人要注意监测相应指标,在医生指导下服用药物。一旦出现头痛、头昏、肢体无力、半身麻木等不适,应及时就医,以免发生不测。

肖伟提醒,中老年人夏季经常吹空调容易损伤身体健康,建议不要经常吹空调,可以自己摇扇子,不仅能达到乘凉避暑的效果,还可以活动上肢锻炼身体,预防肩周炎、心脑血管疾病的发生。

儿童因摔伤、割伤、绞伤情况频频发生 暑期意外伤害频发 家长应该做些啥

星报讯(朱沛炎 星级记者 俞宝强)近日,安徽涡阳一名两岁女童,被玻璃割伤手指,险些断离,牵动着不少市民的心,暑期儿童意外伤害再次引起了社会广泛关注。假期过半,市场星报、安徽财经网记者从合肥各大医院了解到,儿童因摔伤、割伤、绞伤的情况频频发生。合肥市第二人民医院显微骨科主任牛磊提醒各位家长,暑期一定要留意孩子的安全,千万不要放松警惕。当意外发生时,切莫慌张,可进行简单的处理后迅速送往医院。

无名指根部已经离断了2/3

8月1日,被玻璃划伤的两岁女孩小可(化名)在度过了七天抗感染期后,终于可以出院回家了。回想起一周前的意外,一家人仍心有余悸。7月25日晚11点多,一家人正准备洗澡睡觉。小欣父母突然听到孩子一声惨叫,急忙跑来一看,两人都吓傻了。孩子右手被一个玻璃杯划伤,满手是血,右手无名指根部已经离断了2/3,只剩下一点点连着。家人奔波一夜辗转多家医院,终于在合肥市第二人民医院进行了手术。主刀医生称,如果再晚些,孩子的手指可能将面临坏死、截指的风险。

当天,记者在合肥市第二人民医院显微骨科的病房看到,整个病区被加床塞得满满当当。据显微骨科主任牛磊介绍,随着暑期到来,儿童意外伤也相对平时多了不少。意外切割手指的、骑车绞进车轮的、玩具夹伤的都屡见不鲜。牛主任称,当意外发生时,一些家长过分慌张不知所措,甚至情绪失控,这些都是不可取的。家长可做一些力所能及的简单处置,为孩子的救治争取时间。

孩子睡着了也不要单独留在屋内

牛主任提醒,作为家长首先应引导孩子远离刀具、利器等有可能造成危险的物品,尽量避免孩子接触,以免孩子被割伤或刺伤。特别是两三岁的孩子,要保证24小时有人看管,即使孩子睡着了也不要让他单独留在屋内。打火机、饮水机或盛满开水的杯子要注意安全摆放,以防孩子玩耍或不小心碰倒导致割伤、烫伤。对一些存在潜在危险的大型玩具,应在家长的陪同下玩耍。

牛主任称,导致儿童外伤的原因有很多,造成的损伤类型也各不相同,当孩子发生外伤时,应尽量沉着应对,迅速离开受伤环境,用盐水迅速清洁伤口、使用消毒的敷料或干净的棉制品在出血部位加压包扎,防止伤口进一步污染,切忌用手帕、皮带、皮管等捆扎在孩子手腕的上方进行止血,如操作不慎,反而起不到很好的止血效果,甚至可能造成手指坏死。同时,不可在伤口上涂抹紫药水之类的药物,这样会影响医生对于患儿伤情的正确判断。此外,发生骨折时,应用小木板等临时作一固定,这样可防止进一步损伤,同时减少疼痛。若不固定,任其随意活动就可使原来未损伤的血管神经发生损伤,从而加重病情。

94岁高龄患者成功实施脑部手术

星报讯(孙承伟 齐印宝 星级记者 俞宝强)8月5日,市场星报、安徽财经网记者从省立医院获悉,该院神经外科近日成功为一名94岁高龄女性患者,实施了颅内血肿微创手术治疗,该患者为省立医院神经外科接受颅脑手术治疗最年长者。

据悉,患者因行走不稳于2016年7月11日入院,患者一月前有头部外伤病史,当时无明显不适,未予重视。患者入院后CT检查发现左侧大脑半球慢性硬膜下血肿,出血量大,在完善术前检查过程中,患者于次日夜间再次出血,出现意识障碍,神志昏迷,呼之不应,同时右侧肢体偏瘫。颅脑损伤与神经重症亚科主任魏祥品主任医师在了解病情后当即决定予以急诊行手术,在麻醉科、手术室的配合下,神经外科在凌晨4点对该患者进行微创钻孔引流手术治疗,术后第一天患者神志逐渐好转,且右侧肢体肌力逐渐好转,4天后行走自如,术后10天顺利康复出院。

据魏祥品主任介绍,慢性硬膜下血肿常见于50岁以上中老年患者,多有头部轻伤或被忽略的受伤史,症状常在伤后3周以上出现,主要表现为慢性颅内压症状如头痛头晕、呕吐及偏瘫、失语等局灶性神经功能缺失,部分不典型患者以反应迟钝、记忆力下降、淡漠等认知功能障碍为主,极易被忽视。一旦出现颅内压增高症状,病情迅速加重,危及患者生命,需应施行手术治疗,首选微创钻孔引流术,往往能够取得满意疗效。随着老年社会的到来,该病将会越来越普遍,应引起社会大众和广大医务工作者的高度重视。