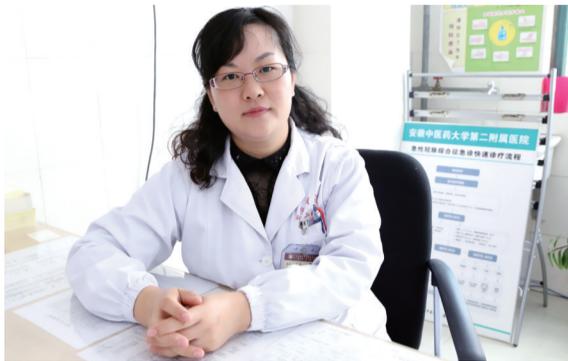


专家谈养生

八妙招可防心衰 四症状要及时就医

心衰是心血管疾病发展到终末期引起的，死亡率很高，会降低患者的生活质量，部分患者生活都不能自理。心脏病患者应该着重留意心衰的蛛丝马迹，及早预防心力衰竭的发生。 □李广兵 王津淼 记者 马冰璐 文/图

名医简介：丁丽：全国老中医药专家学术经验继承人，擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急性慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。



心脏病患者有以下症状要早就医

安徽中医药大学第二附属医院心血管内科主任丁丽提醒广大患者，一旦心脏病患者出现以下状况，就得尽早就医检查，避免心衰的发生：

- 1、站立或坐着时不出现咳嗽，躺平后即出现干咳，夜间突然憋醒或伴有喘促、呼吸急促，坐起或起床后症状很快消失；
- 2、颈部血管明显充盈或怒张，下肢或全身出现浮肿；
- 3、不能完全平卧，平卧后即感到胸闷气短，且需垫高枕头或取半卧位才感舒适；
- 4、稍稍活动或劳动后就会感觉到心慌、胸闷、气促，尿量减少，短时间内体重明显增加。

如何预防心衰的发作

丁丽介绍了8个可以帮助广大患者预防心力衰竭的有效措施：

- 1、**预防感冒** 在感冒流行季节或气候骤变情况下，患者要减少外出，出门应戴口罩并适当增添衣服，患者还应少去人群密集之处。患者若发生呼吸道感染，则非常容易使病情急剧恶化。
- 2、**适量活动** 做一些力所能及的体力活

动，但切忌活动过多、过猛，更不能参加较剧烈的活动，以免心力衰竭突然加重。

3、**饮食宜清淡少盐** 饮食应少油腻，多蔬菜水果。对于已经出现心力衰竭的病人，一定要控制盐的摄入量。盐摄入过多会加重体液滞留，加重水肿，但也不必完全免盐。

4、**健康的生活方式** 一定要戒烟、戒酒，保持心态平衡，不让情绪过于兴奋波动，同时还要保证充足的睡眠。

5、**重视体检** 每年除常规体检项目外，要增加一个心脏彩超筛查，看有无心脏结构或功能改变。

6、**适当运动** 心衰患者在状况稳定的情况下，应保证适当运动。散散步、打打太极，甚至走路5分钟都有很好的效果。

7、**及时治疗原发病** 积极治疗各种心脏疾病，如高血压病、冠心病、心肌病等，以延缓心衰的发生，一旦发病，应积极抢救，及时治疗。

8、**严密观察病情，认真细致调护** 准确记录体温、呼吸、心率及心律、血压、体重、尿量等。操作时动作要轻，细心谨慎，语言要徐缓声低，同时做好精神护理，解除患者思想顾虑。

健康提醒

秋季运动健身 切记依体质而行

星报讯(记者 马冰璐) 秋季运动健身，有助于提高人体对环境变化的适应能力，为健康过冬做好准备。但秋季早晚温差大，如果运动不对，不仅起不到强身健体的作用，还会有损健康，因此，建议根据体质选择运动项目。

气虚体质者容易气短、疲劳，可选择和缓的八段锦、太极拳等运动，运动时宜心神宁静，呼吸匀长，坚持练习可益气强身，使气血调畅。

气郁体质者容易心情抑郁，宜选择伸展型运动，如体操、瑜伽等，可以使心中的郁闷得到宣泄，

让人情绪舒展。

阴虚体质者阴虚火旺，平时容易口燥咽干、皮肤干燥，可选择游泳。但这类人不宜进行剧烈的、大强度的运动项目。

痰湿体质者宜选择一定强度的有氧运动，如快步走等项目，最好每天坚持1小时以上，尽量出汗，让脂肪充分燃烧。

湿热体质者体内湿热并重，宜选择较大强度的运动项目，如打球、跑步等，也要出汗排湿，消耗体内过多的热量，达到清热除湿的效果。

碘伏、碘酒、酒精…… 破皮了到底该涂哪个

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 夏天里，大家每天都是一身短打扮，皮肤的损伤也变得很常见。碘伏、碘酒、酒精……外用药水种类很多，那么破皮了到底该涂哪个呢？

碘酒、碘伏

推荐指数：★★★★★

适用情况：碘酒适用于手术部位、注射和穿刺部位皮肤消毒。碘伏适用于黏膜、烧烫伤及擦伤伤口的消毒。碘酒不适用于黏膜和敏感皮肤消毒，不宜直接涂在口腔、鼻腔和阴道等黏膜处，会引起较剧烈的疼痛。碘过敏者、甲状腺疾病及肾功能损害者禁用碘制剂。

红药水、紫药水

推荐指数：★

适用情况：红药水适用于伤口比较表浅的皮肤

外伤。紫药水适用于皮肤、黏膜的化脓性感染，白色念珠菌引起的口腔炎及烫伤、烧伤等。

如果是面部有溃疡性损害，慎用紫药水，其色素会造成皮肤着色。红药水不可入口，不可大面积使用，以防汞剂吸收中毒。

双氧水、酒精

推荐指数：★★★

适用情况：双氧水适用于化脓性外耳道炎和中耳炎、齿龈脓漏、扁桃体炎及伤口清洁。70%~78%的酒精适用于手和皮肤消毒以及物品表面消毒。

高浓度的双氧水对皮肤和黏膜会产生刺激性灼伤。过高浓度的酒精，对细菌蛋白脱水过于迅速，使细菌表面蛋白质首先变性凝固，形成了一层坚固的包膜，反而会影响其杀菌能力。

医疗传真

安医大四附院新院区开诊 首月免挂号费

星报讯(付艳 记者 马冰璐) 配有直升机停机坪、成立胸痛中心、一期开放床位1000张……8月26日，安医大四附院新院区正式开诊，首月挂号费全免。届时，该院南北两个院区将同时为市民提供服务。

安医大四附院新院区位于合肥市新站高新技术产业开发区陶冲湖国际人才接待区，定位为集医疗、教学、科研、急救为一体的现代化省级综合性三级医院。据了解，新院区占地200亩，总建筑面积30余万平方米，一期开放床位1000张。

新院区拥有一批国内外先进的医疗设备，建有国内一流的临床病理诊断研究中心；成立胸痛中心，将为患者搭建“救心高速路”；建有疑难消化道疾病影像检查诊断中心，为患者提供更精准的疾病诊断；设有吴阶平医学基金会远程诊疗中心，让患者能够打破地区差异，及时享受到国内最好的医疗健康服务；与中科院合作共建健康研究院，为患者提供精准医疗等。

据介绍，新院区交通便利，今年10月份动工的铜陵路北延，下穿过铁路后途经新院区，计划2020年投用的轨道4号线有出站口紧邻新院区，此外，该院区还将建有停机坪。

从六安到合肥 连夜4小时救援腹腔出血老人

星报讯(刘永庆 费秦茹 记者 马冰璐) 近日，六安的刘老爷子因自发性脾破裂导致腹痛难忍被送往当地四院救治，急诊脾切除手术后10小时又腹腔大出血，术后第二天，120将老人紧急送往对口支援六安四院的上级医院合肥市第一人民医院救治，经过连夜4小时会诊和手术，老人腹腔出血部位终于有效缝合。

目前，老人生命体征平稳，已经做好了出院回六安老家的准备。专家表示，在临床上，外伤导致的脾破裂更为常见，自发性脾破裂较少见，只占脾破裂的3%-4%。脾脏作为人体的重要储血器官，一旦破裂会造成大出血，如果抢救不及时，会危及生命。

医生奇思妙想 截瘫患者脚掌变“座垫”

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 40岁的胡师傅因为患有脊髓侧索硬化症，已经瘫痪整整11年。由于长期卧床，胡师傅的骶尾部、双臀部及下肢反复多发褥疮破溃，整个人被疾病折磨得痛苦不堪。近日，胡师傅来到安医大二附院就诊，希望通过手术修复褥疮创面。

该院整形外科专家团队经过会诊，为胡师傅施行右下肢截肢手术，并利用截肢后“废弃”的右下肢足底及小腿皮瓣带蒂帮他修复了双侧臀部的难治性褥疮创面，实现了胡师傅“能坐在轮椅上活动”的心愿。



昨日，“识别中草药，小小少年争当‘小神农’”活动在合肥市绩溪路社区举行，在中医师的指导下，孩子们学习识别熟地黄、当归、枸杞子等常见中草药。

□屈澄皓 孙雨静 记者 马冰璐 文/图