



六院在线

走出高血压防治误区

近年来,高血压已经成为危害人类健康的主要病因,常被称作“沉默的杀手”,容易诱发脑血管、心脏、肾脏、眼底动脉等多个器官的疾病。目前我国高血压人群高达2.66亿,是一个庞大的队伍,对高血压的知晓率很低,治疗及控制率更低,是导致我国心脑血管疾病死亡率及致残率高的主要原因。

高血压患者90%是查不到明确原因

的,与遗传因素、生活方式及生活环境等有关,即所谓的“原发性高血压”。目前需要规范服药治疗。随着医学科技的发展,有望在不久的将来,亦可通过手术等其他方式干预而治愈;10%~15%的患者是继发于其他疾病而引发的高血压,通过有效治疗原发病而得到有效控制,不需要长期大量服药治疗。因此,一旦发现高血压,不要随便就吃降压药,有时可

能贻误病情,需到正规医院进行规范检查排除继发性高血压(包括白大衣性高血压、隐匿性高血压、肾实质性高血压、肾血管性高血压及主动脉缩窄、甲亢、真性红细胞增多症及内分泌性高血压、焦虑抑郁症及儿童睡眠呼吸障碍中最常见的是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等)。规范治疗,提高治疗率及控制率。

杨慧敏



简介

杨慧敏,漯河市第六人民医院急诊科主任兼心内科副主任,副主任医师,毕业于新乡医学院,曾在郑大五附院、郑大一附院心内科、河南省人民医院高血压科进修,熟练掌握内科各系统疾病的诊断及治疗,擅长各种心血管疾病(心律失常、心脏病、心力衰竭、动脉及静脉栓塞性疾病)、高血压及糖尿病的诊治及继发性高血压的规范筛查。

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院
健康常伴
地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087 病人服务中心:5966002

初春需提防三类疾病

虽然春节已过,但是寒潮还是一波接一波,人们身上还穿着厚厚的服装御寒,然而其实立春已过,我们实际上已经进入初春时节。在这个时间段,养生自然和冬天有所不同。医生提醒大家,初春养生需提防三类疾病。

呼吸道疾病

进入春天,特别是初春,天气乍暖还寒,此时人体随着春季的到来也开始变得疏松,对寒邪的抵抗能力有所减弱,如果不适时增减衣物,则很容易感冒生病。

因此,在初春时节不宜过早减少棉衣物,年老体弱者换装尤应谨慎,不可骤减。

潮湿引起的疾病

春天开始回暖,空气中的水分渐渐增多,显得湿气很重。特别是南方的春天,雾霾、潮湿、闷热,给细菌生长

提供了环境。因此要保证居室及办公室内的通风透气,在天气好的时候,要多晒晒被褥和衣服,晚上睡觉的时候要保持室内干燥透气。

另外,春季女性更应注意个人卫生,让内衣裤保持干爽,最好提前多买一些内裤以防不时之需,以免私处因太过潮湿出现湿疹或细菌感染。

关节疾病

春天早晚气温偏低,肌肉和皮下组织血液流动较差,持续受凉和温度反差,可导致肌肉和血管收缩,从而引起关节疼痛,应根据温度的变化增减衣物,女性尤其要注意在天气寒冷的时候注意膝关节保暖(过于寒冷可佩戴护膝),不要穿短裙、短裤这样容易使膝关节受寒风侵袭,诱发关节炎。

据新华网

更年期高血压 关键看舒张压

女性到了更年期,随着生理的变化,内分泌失调、植物神经功能紊乱等会导致情绪不稳定、睡眠不好、烦躁不安等症状,从而引发血压波动,称为“更年期高血压”。

“更年期高血压”一般是收缩压上升,舒张压改变较少或没有改变,眼底、心脏和肾脏没有受累表现。如果患者收缩压为140毫米汞柱~159毫米汞柱,舒张压为90毫米汞柱~99毫米汞柱时,先不要用降压药,可以用一些调节内分泌、

植物神经、睡眠的药物,观察3个月到半年,更年期的症状缓解后,血压也会降下来。这样不用降压药,血压也可在更年期末恢复正常。临床资料显示,确诊为更年期高血压患者经过对症治疗及调节后均恢复正常。

如果患者的血压处于收缩压为160毫米汞柱~179毫米汞柱,舒张压为100毫米汞柱~109毫米汞柱左右,患者伴有吸烟、高血压家族史、糖尿病、高血脂等其中任意

两项,那么就需要服用降压药治疗。毕竟更年期时间比较长(可达2年~5年),长期高血压对健康非常不利。

更年期多在50岁左右到来,正值高血压有关发病因素如动脉硬化出现的年龄,因此更年期高血压患者应当查明原因,不能简单将之归为症状性高血压而掉以轻心。查明无器质性病因时,可以考虑与更年期有关。否则应针对病因采取相应治疗措施。

据新华网

孩子“伤食”怎么办

现如今,随着人民生活水平的提高,“平时粗茶淡饭,过节大鱼大肉”的饮食规律已经不明显了。“小孩子盼过年”,多少还因为过年好吃的东西多。据某医院儿科急诊统计资料显示,每逢过节的几天,因胃部不适来急诊的患儿往往比平常增加3倍~5倍。这些孩子多表现为上腹部疼痛或不适、恶心、频繁呕吐,有的还伴有腹泻。这就是通常人们说的“伤食”。小孩子因为自控和卫生保健能力较差,最容易发生“伤食”,具体表现在:

一是进食过快过多。过节期间,食品种类丰富多样,油炸的、干炒的、红烧的、卤的、煮的、烤的……应有尽有。面对色、香、味俱全的菜肴和零食,孩子往往食量

大增,有时难免会狼吞虎咽。由于吃起来没有节制,很容易造成急性胃扩张。未经细嚼的食物在胃内不容易消化,造成胃肠负担过重,消化吸收不良,也会造成胃的损害。

再有就是饮食不洁。对孩子们来说,过节期间,白天除了吃喝就是玩耍,有时还边吃边玩。加上大人们也多专心于吃喝玩乐,不太在意小孩的手是否干净。倘若小孩手上带有病菌,再用带病菌的手抓东西吃,当然很容易致病。不少孩子过节时,很迷恋街头兜售的食品,如半生不熟的烤肉串、染有色素的冰糖葫芦等,这些食品多半不洁,吃后很容易引发急性胃炎或胃炎。

如果小孩“伤食”怎么办?

症状较重的,当然要送医院诊

治,尤其小孩因吃了不洁食物而导致一些急性症状,更是马虎不得。倘若症状较轻,特别是小孩因嗜吃某一种东西而导致的“伤食”,不妨采取以下几种食疗方法。

倘若吃肉太多引起胃部不适、食欲不振,可用山楂肉90克,炒焦后研成细末,每次15克,用温开水送服,每日两次。

倘若吃面食(如元宵)过多而导致腹胀、不舒服,可用炒麦芽30克水煎服或用白萝卜捣烂取汁服用。

吃鸡蛋太多导致不舒服,可用神曲30克泡水喝或用醋1汤匙兑米汤吃。

吃生冷瓜果太多引起肚子难受,可用丁香15克、神曲15克,泡开水饮。

吃鱼太多,导致腹部不适,可用红曲15克并水煎服。

据新华网

雨水时节话养生 重点调养脾和胃

雨水是一年二十四节气中的第二个节气,这个时节天气渐暖,春风拂面,温和的阳光和萧萧细雨的日子正向人们走来。

雨水节气养生应强调调养脾胃的重要性。脾胃健旺是人们健康长寿的基础。

春季气候转暖,然而又风多物燥,常会出现皮肤、口舌干燥,嘴唇干裂等现象,故应多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分。唐代养生学家孙思邈在《千金方》中说:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”因此,春季饮食应少吃酸味,多吃甜味,以养脾脏之气。可选择百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗等。

饮食方面可在雨水节气前、中、后三天服用养生粥,对润和脾胃大有益处。

胡萝卜南瓜粥能补水润燥,让皮肤柔润、有弹性。做法:大米300克,糯米300克,洗净浸泡两个小时。锅烧热水,倒入米熬粥40分

钟。放入去皮切块的南瓜和切碎的胡萝卜,熬煮30分钟至软烂即可。

山药红枣粥有健脾和胃、镇静安神、祛湿解困之功效。做法:将红枣25克用温水泡软洗净,糯米100克淘洗干净,山药25克去皮洗净切成小块。红枣、糯米、山药放在一起煮成粥,吃时放适量白糖搅拌均匀即可。

每天早餐食用薏苡仁党参粥,不仅能祛湿健脾,还能补气补血。做法:薏苡仁30克洗净,放凉水中浸泡2小时。党参15克切成薄片,糯米200克淘洗干净。三者放入锅中加水先用大火煮沸,锅开后撇去浮沫,再用小火慢慢熬30分钟,放冰糖调味。

起居有常,劳逸结合。即顺应自然,保护生机,遵循自然变化的规律,使生命过程的节奏,随着时间、空间和四时气候的改变而进行调整,调养后天,延年益寿的目的。

据新华网