

走出心血管疾病防治误区

心血管疾病在我国发病率极高，然而临床中发现，广大患者对心血管疾病的防治存在认识误区，走出这些误区是有效降低心血管疾病发生率和死亡率的重中之重。

误区一：老年人才得心血管疾病

有些年轻人认为，冠心病和高血压是老年人的专利病。其实不然，就高血压而言，仅在我国6岁~18岁的中小学生中，发病率就已达到8%。因此，对于有高血压家族史的年轻人，应定期测量血压，特别是在30岁以后更应如此，以便及早发现、及时治疗。

冠心病是由冠状动脉粥样硬化导致的心脏病，动脉硬化过程早在青年甚至幼年时期就已经开始。当然，血

管只有狭窄到一定程度，或合并急性血栓形成时才会带来明显症状。由于饮食、生活习惯及外界环境等影响，目前我国的冠心病发病年龄明显提前，很多年轻人出现了冠心病心肌梗死，甚至因此死亡。

误区二：运动量越大越好

现代人特别是办公室一族，工作生活紧张，没时间锻炼，偶尔有一点放松时间便跑到健身房狂炼一番，或是一口气爬到山顶，以为这样对身体有好处。殊不知，这样做的危害更大。这类人由于长期工作紧张，体能透支，疾病已悄然而至，一旦激烈运动超出身体承受能力，发生意外的可能性大大增加。其实，运动后有点喘、微微流汗、

讲话不累，这样的运动强度才是适当的。若活动后气喘吁吁、大汗淋漓、明显感到疲乏，甚至有头晕目眩等不适症状，就说明运动过量了。

误区三：尽量不吃药

很多冠心病患者平时犯心绞痛的时候，总是先忍着，尽量不吃药，认为经常吃药，以后就无效了。其实不然。心绞痛的急救用药如硝酸甘油等，只有长期吃且每天吃的频率很高的时候，才可能产生耐药性；间断服用，甚至一天吃上三四次，并不会形成耐药性。另外，心绞痛发作时及早服药治疗，减少发生急性心肌梗死的可能性。

据健康网



简介

李兰波，市中医院内二科主任，主任中医师，1989年毕业于河南中医学院中医系。2000年被河南省中医药管理局选拔为“112人才”，曾在北京中日友好医院进修，为河南省中西医结合心血管学会委员，漯河市心血管学会副主任委员，擅长中西医结合治疗内科疾病，尤其在心血管疾病、糖尿病的诊断、治疗与抢救方面积累了丰富经验。



谢志胜口腔门诊部

种植牙安全吗

种植牙是目前修复牙齿缺失最适合的方法，它修复牙齿只需要在缺失牙齿的牙槽上修复，不会对邻牙造成伤害，具有感觉自然、不损伤邻牙、坚固、使用方便、没有痛苦等优势。

种植牙手术采用局部麻醉，创伤小、风险小，手术后即可吃软食，几乎无痛苦。

感觉自然。种植完成后牙齿感觉跟天然牙一样。

不损伤邻牙。种植牙有自己的牙根，因此无须研磨患者牙齿以进行固定牙齿，无须切磨邻近的天然牙齿。

坚固的种植牙。因为是植入在牙槽骨上，所以种植牙较为稳固稳定，这一优点在进食和说话时尤其突出。

使用方便。种植牙因义齿基托小，无基托与卡环等结构，因此美观舒适，无异物感，对发音影响小，患者使用起来会更方便。

没有痛苦。种植牙的手术规模很小，无须住院，手术过程完全无痛，术后即可进食。

效果显著。咀嚼能力是种植牙优势中最为重要的一点，能承受强大的力量，咀嚼效率较传统义齿有大幅度提高。

招聘：前台一名，会平面设计；护士一名，口腔或护理专业。

谢志胜口腔门诊地址：金山路南段双汇大厦对面

咨询电话：0395-2687838

谢志胜

牙病专家

谢志胜

河南省人工种植牙学组成员
(漯河市后谢牙防所)
地址：金山路南段双汇大厦对面

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。

女性更年期多在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，不能简单将之归类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



眼睛红肿或是急性过敏性结膜炎

小陈午休时觉得眼睛不舒服，用手随意揉了揉两下，没想到一觉醒来眼睛竟然又红又肿，奇痒难忍，肿得跟包子一样，都快睁不开眼了，经检查小陈得的是急性过敏性结膜炎。眼科医生提醒：现在气候干燥，粉尘较大，眼部容易干燥、疲劳，抵抗力下降，较易患急性过敏性结膜炎，应注意预防。

何为急性过敏性结膜炎

医生介绍，急性过敏性结膜炎有季节性和常年急性过敏性结膜炎之分，占眼部过敏性疾病的50%左右，成人多见。主要表现为突然发生、难忍的眼痒、流泪、红肿，严重者伴有烧灼感、结膜水肿等不适。这些症状或者在过敏季节时好时坏，反复发作。或者症状相对轻微，常年发病。除了眼睛不适，部分患者还同时伴有过敏性鼻炎、哮喘等。

引起过敏的过敏原有很多，主要有花粉、尘螨、动物毛发等，其次还有日常与眼部接触的香水、化妆品、隐形眼镜及其护理液等，甚至药物或食物如海鲜、芒果等都可能引发。

急症宜先用眼药水治标

医生表示，对急性过敏性结膜炎治疗，最理想当然是针对过敏原进行治疗，临床上大多数并不能及时找到过敏原。当患上此病时应及时到正规眼科医院就医，用人工泪液局部点眼，或用冲洗来大幅降低过敏原及致炎因子浓度，改善症状。同时，可采用眼睛局部冷敷或冰敷方式，以减轻不适症状。

如果发现自己眼睛发痒、红肿，又不能及时到正规医院就医，可采取以下方法缓解：

1.眼睛奇痒难忍时，冷敷(冰敷)也是短暂止痒的好方法。用冰冷的毛巾或纱布敷于双眼，时间为每次15分钟~20分钟，一天3次~4次。

2.针对急性过敏反应引起的痒、红、水肿等症状，可滴色苷酸钠、萘敏维、普拉洛芬、氮卓斯汀滴眼液等。如经治疗症状无缓解，眼红、奇痒的时候，可短期滴用激素类眼药水，等病情稳定后，再改用较温和的抗组织胺药水巩固治疗。

3.还可配合使用扑尔敏、开瑞坦等口服抗过敏药物。若合并眼部细菌感染时，可局部加用妥布霉素、氧氟沙星等滴眼液。

天冷的时候，市民喜欢吃羊肉这类热性食物进补，但要注意食用量和制作方法。吃羊肉火锅，有可能涮锅里各种食材混合后发生化学反应，导致身体敏感的人发生过敏反应。加上羊肉热力的助推作用，对于过敏体质的人来说，可能会引起五官等易感部位出现红肿、渗液、痒等过敏反应。

如何预防急性过敏性结膜炎

过敏性体质的人应注意日常防护，预防要做到以下四点：

- 1.注意清洁，消灭尘螨。
- 2.加强锻炼，注意眼保湿。
- 3.注意用眼卫生，避免接触感染。
- 4.补充水分，多吃蔬果。

据健康网

