



三伏天 谨防心脑血管疾病

三伏天如何预防心脑血管疾病的发生?市六院(漯河市心血管病医院)副院长、心血管内科主任赵森给予健康指导,可以从以下几方面降低心脑血管急症风险。

一是应警惕高温。炎炎夏季,尤其是当气温超过35摄氏度时,心血管病人应特别提高警惕,严防中暑。可采取多种方法调节居室内的温度,如启动电扇,勤通风换气。地面洒水或使用空调,使室内温度调节在26摄氏度左右,室内外的温差控制在6~8摄氏度。停止重体力活动,气温高时,还应停止跑步、跳操等日常活动。避免不必要的外出,尤其要避免去温度高、湿度大、人口稠密的地方。必须外出时,

要穿着浅色、透气和宽松的棉织衣服,戴上遮阳帽或带遮阳伞。

二是高血压患者遵医嘱不要随意停药。有些患者认为,“天热了,血压正常了,就不用服降压药了”、“夏天胃口不好,吃得少,就可以停用降脂药”。正确的观念是:患者服用的一些降压药物,不光有降压作用,同时还具有保护血管内膜、抗动脉粥样硬化的作用。同样,调脂药物除了降低血脂,也有抗动脉粥样硬化和稳定斑块的作用。因此,夏季不能随便停用降压、降脂药物。心脏病患者外出旅行时,须随身携带硝酸甘油、亚硝酸异戊酯、速效救心丸等抗心绞痛药物。

三是要纠正错误的生活习惯。西瓜虽然解暑,但不宜多吃。夏季瓜果众多,特别是西瓜,很多人吃西瓜必须放到冰箱中冰过,等凉透了猛吃几块才过瘾。西瓜水分多,也含有维生素,夏天吃西瓜有好处,可以帮助解暑,但多吃无益。不吃冷饮、雪糕。夏天最好的饮料是凉白开。三伏天里,冷饮、雪糕下肚,瞬间消暑解乏,简直是“救星”,而且因为天气热,很多人会觉得食欲不振,只有冰棍和雪糕还吃得下去。殊不知,吃冷饮,会冲淡胃液,影响消化,并刺激肠道,使蠕动亢进,缩短食物在小肠内停留的时间,影响人体对食物的消化吸收。

王丹

经常腹痛或是卵巢癌前兆

临床上70%的卵巢癌患者发现时就已到晚期,虽然它的早期症状不明显,但并不是完全没有异常,只是需要我们更细心地发现它。

症状一:腹胀在很多人眼里是再小不过的症状了,吃得过饱、胃病发作时都会引起腹胀。但如果出现长期的腹胀,这就不是小问题了。腹胀出现比较早,主要是由于肿瘤压迫并牵扯周围韧带所致,有些患者因为腹水的出现,也会引起腹胀。因此,出现不明原因的持续腹胀时,一定要及时做妇科检查。

症状二:腹痛一般是先出现腹胀,进而出现腹痛。癌肿与周围组织发生黏连,压迫到神经后可引起腹痛。这种腹痛跟普通的肚子痛有所不同,一般由起先的隐隐作痛慢慢变为钝痛。

症状三:下肢及外阴水肿。当外阴和下肢现水肿,

女性应该提高警惕,可能是卵巢癌的前兆。卵巢癌肿在盆腔长大,逐渐压迫到盆腔静脉,甚至影响淋巴回流,所以才导致水肿。

症状四:月经过少或闭经。大多数的卵巢癌患者月经不会出现明显变化,但随着肿瘤的增大,癌细胞会侵犯卵巢的正常组织,影响卵巢的正常功能,进而出现月经减少或闭经。

症状五:性激素水平紊乱。有些肿瘤会分泌出过多的雌激素,使患者出现性早熟、绝经后流血的状况,如果患的是睾丸母细胞癌,还会因产生过多的雄性激素而出现男性特征。

症状六:压迫症状。肿瘤长大压迫到不同的部位,会出现不同的压迫症状,如压迫到膀胱则出现尿频、排尿困难。压迫到直肠,则出现排便困难。压迫到横膈,则出现心悸。
据人民网

简介

赵森,市六院(漯河市心血管病医院)副院长,心血管内科主任、主任医师,我市心血管内科科学带头人之一;现任河南省全民健康促进心血管分会委员;被市卫计委评选为“最美卫计人”,先后荣获市“五一劳动奖章”、市“十佳健康卫士”等荣誉称号,心内科团队被河南省总工会命名为“工人先锋号”。科室电话:0395-5962217 主任电话:13939585165

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

喉咙出现这些症状 可能是食管癌

1.胸骨后和剑突下疼痛。咽下食物时有胸骨后或剑突下痛,其性质可呈烧灼样、针刺样或牵拉样,以咽下粗糙、灼热或有刺激性食物时疼痛感更明显。初时呈间歇性,当癌肿侵及附近组织或有穿透时,就可有剧烈而持续的疼痛。疼痛多可被解痉剂暂时缓解。

2.进行性吞咽困难是中、晚期食管癌最典型的症状,开始为固体食物不能顺利咽下,或用汤水冲后咽下,继之半流质饮食也同样受阻,最后进流

质饮食咽下也有困难。吞咽不利程度与病理类型有密切关系,狭窄型及髓质型较严重。

3.吞食停滞或顿挫感,即病人吞咽食物时似有在某个部位一时停滞顿挫的感觉,这种情况也非持续性,只有在病变发展后才逐渐明显起来。

4.胸部胀闷或紧缩感,且常伴有咽喉部干燥感。病人主诉胸前部始终有一种闷气现象,似有一物体堵塞,使胸内呈紧缩的感觉,在吞咽食物时尤为明显,但不影响正常生活

和工作。

5.剑突下或上腹部饱胀和轻痛,以进干食时较为明显,但也并非每次都会发生而呈间歇性。这种情况往往是贲门癌的早期症状。以上的早期症状一般都要持续三个月以上,到了经常、持续性发生并加重时则已不是早期了。

癌症患者要保持乐观的心态,积极配合医生做治疗,注意日常生活的方方面面,特别对于食管癌患者,在饮食习惯方面更要注意。
据人民网

迎风流泪咋回事

有些时候,你会发现很生气的情况,你是一个坚强的人,但是,在迎风的时候,你却会流泪,即使自己想要控制,却怎么也控制不了。迎风流泪成了常见的情况,那么,不禁要问了,为何会出现迎风流泪,迎风流泪是什么原因导致的。

眼睛迎风流泪可分为冷泪和热泪两种类型。

冷泪:眼睛不发红,经常流泪,迎风时更甚,眼泪清稀,如不治疗,时间久了,会使眼睛昏暗,辨不清颜色。

热泪:眼睛红肿疼痛,怕见光,眼泪黏浊,多与其他眼病并发。

迎风流泪的原因?

迎风流泪产生的原因有很多,包括自身身体的问题,当然还有就是天气的原因。我们先来简单看看内因:迎风流泪的内因主要有两类,一类是“虚”,即肝肾两虚,表现为有风的时候流

泪,但是眼睛不红也不疼,泪水清稀,流的时候无热感。另一类是“热”,即风热型,主要表现为眼泪浑浊,有热感,而且眼睛还会红肿等。

其实,外在环境因素也是引起迎风流泪的主要原因。这其中主要体现在天气中温度、湿度和风力的变化。人的眼球表面有一层润滑膜,即泪膜。在正常的情况下,眨眼的动作可以将眼泪均匀地涂抹在这层膜上,保证清晰舒适的视觉。

应该如何治疗缓解?

对于功能性的迎风流泪,可配合针灸、热敷或中药治疗。

而由于眼病所引起的溢泪,应该到医院进行详细的检查,根据医生的意见及时地治疗,除药物治疗外,有些眼病(如慢性泪囊炎)要根据病史和症状以及具体情况而考虑进行手术治疗。
据人民网

“三饭”不吃 “三觉”不睡

“三饭”不可食

1.不吃隔夜饭。天气炎热细菌活跃,若饭菜放久了还会产生亚硝酸盐。

2.不吃浪费饭。所谓的浪费饭就是:一家人都吃好了,还剩了一点饭,这是本着浪费可耻,在吃饱饭的基础上又把剩下的饭菜吃了。如果每次做的饭剩下一点都需要把它吃掉,这样会让胃受不了,胃在长时间超负荷运转情况下,还会引发疾病。

3.不吃暴食的饭。人在进食之后,食物是先通过口腔的咀嚼后咽入食管,然后推入胃内,在胃中,食物与胃内容物彻底混合、储存,经幽门输送至小肠。小肠内壁表面存在环形皱折,在多种消化液的辅助下,营养物质在小肠才能被充分吸收。所以暴饮暴食对肠胃的伤害很大。

“三觉”不要睡

1.车觉不长睡。一些司机

喜欢打开空调躺在车里睡觉。这种觉最好不要长睡,因为车内空间狭小,空气不流通,长时间睡眠会让人头昏脑涨,对身体伤害很大。

2.不湿发睡觉。在夏季,很多人刚洗完头就坐在空调屋里,甚至头发不吹干就开始睡觉了,这样容易导致湿气入侵身体。

3.不带心事睡觉。心事会扰乱睡眠,导致失眠,时间久了会导致神经衰弱甚至抑郁。思虑过重损伤脾胃。
据人民网