六院在线

早晚温差大 警惕心血管病发作

近日，气温上升幅度已经平缓，虽然白天还是有些燥热，但晚上会比较凉爽。因此，中老年人要谨防心血管疾病的发生， 即便心血管病人没有发病，也要做好必要的预防措施。

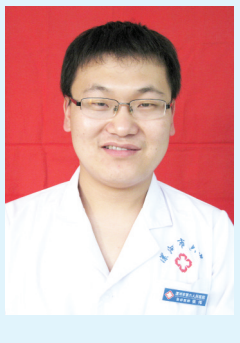
血管对气候的变化非常敏感，在夏季，它处于舒张的状态，一旦遇到气温骤降的情况，血管就会收缩，导致管腔狭窄，容易引起血管痉挛和血压波动，给心脏带来极大的负担。夏秋交替的时节，气温忽高忽低，这种交替的冷热更会引发多种心脏疾病。冷环境下，血管会收缩。而热环境下，人体水分流失较多，导致血管有效循环量减少，增加脑卒中的发生率。

血压是心脑血管疾病的一个重要指标，其变化会直接影响血管的健康状况。心血管病人一定要时刻监控血压，对于尚未发现问题的老年人，也最好定期监测。

一些心血管病发作之前是有一些预兆的，如心梗发作前会有胸闷、暂时心绞痛的症状；而中风之前会突然晕眩、说话困难、短暂的眼前发黑等。出现这些先兆时就该提高警惕，最好提前就医。

如果出现身体不适或先兆症状，要立即到正规医院检查治疗。市六院心内科是漯河市心血管专业唯一一家市级重点专科，是河南省总工会命名的省级“工人先锋号”，该科室拥有一支理论基础知识扎实、技术水平高、现场反应快的团队，多次成功挽回呼吸、心搏骤停患者的生命。医疗水平紧跟国内心内科发展前沿技术，与多家上级医院建立了远程会诊系统。北京安贞医院教授每周都来院坐诊、查房，指导开展冠脉介入、支架植入、心脏起搏器植入等高难度手术，擅长心脏急危重症病人的抢救，在周边地区优势明显，被众多患者称为“家门口的北京安贞医院”。

王 丹



■简 介

张伟，市六院心血管内科主治医师，毕业于新乡医学院；曾在郑州大学第一附属医院心血管内科专修心血管内科介入治疗及心血管重症治疗，可熟练完成冠脉造影、IABP及临时起搏器安装，熟练操作各类中心动静脉置管、气管插管；对冠心病、心绞痛、心肌梗死、各类急慢性心衰、心律失常的诊疗有丰富经验；曾荣获“漯河市青年技术岗位能手”等称号。手机：13803956087

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

三个动作 让你缓解腰酸背痛

有些人经常会抱怨“腰酸背痛”。从较为专业角度来说，疼痛的主要就是背部下方肌肉。这种疼痛不但会影响体态，而且还对进一步锻炼产生不利约束。在日常生活中出现腰部不适或疼痛人，可以结合自身情况有选择地进行练习。以下动作可以很好地预防及缓解腰背部疼痛。

1.单腿压

双脚并拢站立，双臂屈肘放在胸前。将重心转移到左脚，右腿膝盖弯曲，右脚位于身体之后，然后向右侧抬起右脚，几乎达到髋部高度（若是难度太大，可以稍微降低高度）。眼睛注视地面前方2.5米到3米之外一个目标，以维持身体平衡。当身体平衡之后，可逐渐伸直右腿。保持这一姿势一秒钟，屈膝，然后再次伸直。双脚各做两组，每组8到12次。

2.单脚深蹲加滑腿

双脚并拢站立，双手放在髋部。将重心转移到右脚，右膝弯曲，保持腰腹用力，左脚完全不用力。在完成右腿下蹲动作的同时，左脚伸直并且滑动到左侧。右脚脚跟用力，站直身体，同时左脚滑行回到站立位置。双脚各做两组，每组8到12次。

3.侧平板加摆臂

左侧身躺在地上，左手弯曲，以上臂及左脚外侧支撑地面，将身体撑离地面，腰腹用力，保持身体成一直线。慢慢将臀部朝地面摆动，然后再缓慢升回原处。左右侧各做两组，每组8到12次。

据健康网

如何预防新生儿肺炎

预防新生儿肺炎的措施有：

1.要创造良好的环境。肺炎患儿理想的环境是阳光充足、室内空气清新，切忌紧闭门窗，更不能在室内吸烟。清扫房间时要湿抹湿扫，防止尘土飞扬使发炎的呼吸道受刺激咳嗽。室内温度应保持在18摄氏度～22摄氏度，相对湿度50%～65%，为保持室内空气清新，每天应开窗通风换气2次～3次，每次20分钟～30分钟。

2.要讲究饮食。肺炎患儿的饮食应尽量清淡，富含营养和易于消化。患儿大多有发热、呼吸加快，水分丧失较多，痰液容易黏稠，需要足够的水分补充，要注意多喂水，为了加强营养，要注意给患儿食用高热量、高维生素、易于吸收消化的食品。

3.注意休息。肺炎患儿的安静休息十分重要，护理过程中，诸如扫床、换衣、喂药最好集中进行，不要不停打扰患儿。这是由于患儿肺部有炎症，呼吸面积减少了，如果运动多或烦躁不安都会增加机体耗氧量，有时会因此加大心脏负担而发生心力衰竭，这对肺炎的治愈极为不利。

4.体位与拍背。虽然肺炎患儿要保持安静，但也不能总是躺着，因为平卧时体内大量血液集中于肺部，使肺发生瘀血，影响气体交换，所以要经常改变体位，采取勤翻身或由大人抱起拍拍背，以促进患儿血液循环。改变体位和拍背，可使痰液松动，有助于痰液的排除。

5.发热的护理肺炎患儿一般伴有发热，当出现持续高热时，必须予以降温，在持续高热时不要盖被，将衣扣解开，在口服退热药物同时，注意物理降温，必要时及时送医院。

据健康网

经常打嗝是怎么回事

医学上称打嗝为“呃逆”。如果受到寒冷刺激、饱餐、吃饭过快、吃进干硬食物后，都可能出现暂时性的呃逆，这不能算病，也不必要看医生。

治疗打嗝，首先要治疗引起嗝逆的原发疾病，其次才是对症治疗。下面介绍的是一些简便而且实用的方法，能够阻断神经反射而使呃逆中止。

1.分散注意力，消除紧张情绪及不良刺激。

2.先深吸一口气，然后憋住，尽量憋长一些时间，然后呼出，反复进行几次。

3.喝开水，特别是喝稍热的开水，喝一大口，分次咽下。

4.洗干净手，将食指插入口内，轻轻刺激咽部。

5.嚼服生姜片。

6.将生韭菜洗净，榨出菜汁后口服。

7.柿蒂（指新鲜柿子或柿饼的蒂）每次20枚，煎水成100毫升，分两次口服，一次50毫升。也可酌情加韭菜籽同煎。

据健康网

压力大要警惕“过劳肥”

所谓压力型肥胖是指由于学习、工作紧张，心理压力大，造成下丘脑——垂体——肾上腺皮质功能紊乱，继而使皮质醇分泌增加，让人暴饮暴食，体内脂肪堆积。一般脂肪容易转移到腹部，最终造成大肚腩。

造成压力型肥胖的主要原因在于长期久坐、缺乏运动，饮食混乱、营养不均衡、作息紊乱、代谢下降，压力过大、情绪不稳。这些不良习惯最容易发生在年轻人身上，因此压力型肥胖在年轻人身上发生的概率比较大。

想减肥记住三招：

1.“钻空子”运动 大多数上班族没有固定时间进行运动，那就要学会“钻空子”运动。上下班时尽量走楼梯、步行，打水和上厕所的时间，可以充分活动一下筋骨，坐在椅子上也可以每隔一个小时活动一下脖颈和腰部，再伸伸腿促进血液循环。

2.控制饮食热量 工作再忙也要保证一日三餐定时定量，这是控制热量、有效减肥，也是保护肠胃的方法。尽量选择低盐、低刺激的烹饪方式。还要注意办公室内最好不要摆放油炸、烧烤、烘焙和膨化类的零食，可以选择新鲜水果当零食。

3.减压 要控制压力型肥胖，就一定要给自己减压。其实有很多时候压力都是自己给自己的，学会放下一些力不能及的事，让自己的心情变轻松一些。同时要学会调节情绪和释放压力，可以唱唱歌、登山、骑车或与朋友一起到郊外远行。

据健康网

秋季吃南瓜的益处

秋天是食南瓜的好季节，秋天气候干燥，一些人会出现不同程度的嘴唇干裂、鼻腔流血及皮肤干燥等症状，此时，在饮食中增加含有丰富维生素A、维生素E的食品，如南瓜等，可增强机体免疫力，对改善秋燥症状大有裨益。具体而言，南瓜有以下食疗功效。

1.维护机体生理功能 南瓜含有较丰富的维生素，其中胡萝卜素、维生素C、维生素B2含量较高。此外，南瓜还含有一定量的铁和磷，这些物质对维护机体生理功能有重要作用。

2.补血作用 南瓜中含有一种“钴”成分，食用后有补血作用。常吃南瓜，可使肌肤丰美，尤其对女性有美容作用。

3.预防中风 南瓜里含有大量的亚麻仁油酸、软脂酸、硬脂酸等甘油酸，它们为良质油脂，可以预防中风。

4.消痰止咳 中医认为，南瓜味甘，性温，具有补中益气、消痰止咳的功效，可治气虚乏力、肋间神经痛、疟疾、痢疾等症。

据健康网