

心脑血管疾病的早期症状

1.经常性心慌、气短、胸闷，干活时加重。
2.干重活时胸前区疼痛或左部放射性发木发痛。
3.干轻活时感觉很累，且胸闷气喘。
4.饭后胸骨后憋胀得厉害，有时冒冷汗。
5.睡觉时经常胸闷难受，不能平躺。
6.激动时心跳加快，胸部有明显不适应，稍后消失。
7.胸闷偶有刺痛感，一般1~2秒后即消失。
8.走路时间稍长或速度略快便胸憋气喘、心跳加快。
9.睡觉时经常胸憋难受，不能平躺。
10.长时间躺卧后突然坐起来，感到胸部很难受。
那么，日常哪些因素能诱发心脑血管疾病呢？

经常食用油炸食品、炒菜过于油腻，碳酸饮料、甜食过多，爱吃咸辣、重口味。这些都会导致人体脂肪、糖分摄入过多，体内胆固醇超标，高血脂、高血

压、糖尿病等现象就会接踵而至。

很多上班族都是整天坐在办公桌前，缺乏运动导致新陈代谢减慢，脂肪堆积，体重上升并引起心血管疾病。运动可以加快血液循环，促进新陈代谢，可每天早晚做30~60分钟的有氧运动，有助于预防心脑血管疾病。

有研究证明，吸烟是导致心血管疾病的一个很重要因素，烟中的尼古丁等有害物质会侵害人的身体健康，吸烟的人更容易引发心肌梗塞。长期大量饮酒可使血液中血小板增加，进而导致血流调节不良、心律失常、高血压、高血脂，使心脑血管病更容易发生。

王丹



专家简介



刘革命，市中医院主任中医师，1991年毕业于河南中医学院，2003年毕业于福建中医学院，硕士研究生；主要从事心脑血管疾病、周围血管病的临床研究，目前为漯河市知名中医，漯河市专业技术拔尖人才兼市医学会，心血管专业委员会；2008年进修于华中科技大学附属同济医院心内科。

儿童低烧 莫急用退烧药

秋季气温变化大，是呼吸道感染高发期，儿童容易发烧甚至出现肺炎。医生建议，如果儿童体温不超过38.5摄氏度，除了患儿出现高热惊厥外，家长不要轻易使用退烧药，可以采取物理降温，合理护理。

医生介绍，发烧是机体免疫系统为了抵御感染而产生的

一种免疫保护性反应，过早使用药物强行降温，会挫伤机体自然防御能力，同时，发烧可反映病情变化，过早强行降温可能掩盖了症状，造成病因诊断困难，延误治疗。

临床上通常建议，以38.5摄氏度为界，高于此且物理降温无效时，家长应在医生的指导下，给儿童口服布洛芬或对

乙酰氨基酚等退烧药。如果口服退烧药后，病情仍然出现反复，甚至持续39摄氏度以上高烧的，须迅速带儿童去医院。

物理降温时，家长需依据孩子精神状态灵活使用。如果儿童精神状态好且没有寒战怕冷的表现，可护住其前后心，用低于体温的温水擦拭头颈和四肢，帮助降温。 据新华网

宝宝鼻塞 不能全当感冒治

1.冷热刺激引起的鼻塞
刚出生不久的宝宝鼻腔比较狭窄，鼻黏膜血管丰富，在外界冷热变化的刺激下容易出现扩张、收缩，流清鼻涕，鼻涕慢慢干了后变成鼻痂而堵塞鼻道。家长可用湿毛巾热敷宝宝的鼻根部，缓解鼻塞症状。

2.异物堵塞所致的鼻塞
好奇心强的宝宝，在玩耍时可能无意将一些细小的东西塞到鼻孔里，或者在进食时不

慎呛咳，导致食物进入鼻腔。如果家长未能及时发现，堵塞物在宝宝鼻腔内停留时间长了，可致一则鼻腔鼻塞，还可能使宝宝继发鼻腔感染。

如果宝宝出现不明原因的流鼻涕，甚至伴有臭味、浓脓时，应马上带他到医院做检查，排除异物堵塞鼻腔。

3.腺样体肥大引起的鼻塞
腺样体位于鼻咽部顶部与咽后壁处，属于淋巴组织，在

出生后随着年龄的增大而增大，6岁后才开始逐渐萎缩。有些孩子有急慢性鼻炎、扁桃体炎等反复发作，在炎症反复刺激下，腺样体可能出现病理性增生，引起不同程度的鼻塞、张口呼吸、打鼾等。

及时带孩子就医，以免时间长了症状加重，鼻塞不但影响呼吸和睡眠质量，还会影响面部发育，造成颌骨变长、牙列不齐等。 据新华网

血压突然升高该咋办

如果患者平时血压控制很好，偶尔升高的话，先要考虑是否存在情绪波动、休息不好、劳累等情况，那就坐下来歇一会儿再测一次血压，基本都能恢复正常。

如果休息后测量血压值还是偏高，可以考虑加服一片长效降压药。“千万不可为了追求降压效果，服用心痛

定、硝苯地平这种短效药物。这种药物起效快，但药效短，血压频繁波动对健康很不利。”专家表示，如果服药后血压没降下来，患者可以选择5~10分钟后再含服一片药，如果还是不行，就需要去医院就诊。

如果患者患有冠心病，在血压升高的同时出现了胸痛、

胸闷等症状，那就要考虑是不是心绞痛发作，必须尽快就医。此外，如果患者血压升高的同时出现了头晕、恶心、呕吐、肢体麻木、乏力、运动失灵、喝水呛咳等症状，可能是脑血管疾病或脑缺血发作前兆，这时最好尽快拨打急救电话。

据新华网

传播华夏五千年优秀文化

中医中药

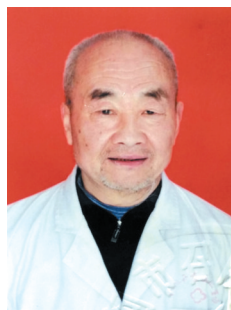
本栏目上版电话: 13663958567 13839593178



贾长明，出生于中医世家，2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号，行医40年

擅长：子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话：13839502229



柴森，1947年出生，2008年，当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员；2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长：外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话：13939537099

子宫肌瘤的病因是什么

子宫肌瘤是妇科疾病之一，不及时检查就会发生子宫颈癌。

子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的良性肿瘤，多发生于35~50岁。子宫肌瘤常为多发性，并且以上不同类型肌瘤可同时发生在同一子宫上，称为多发性子宫肌瘤。

1.妊娠时雌激素水平增高，肌瘤多迅速增大。

2.多发性子宫肌瘤偶见于初潮后妇女，多见于中年妇女，绝经后肌瘤多停止生长并逐渐萎缩。

3.卵巢颗粒细胞瘤、卵泡膜细胞瘤患者常合并子宫肌瘤。

4.多发性子宫肌瘤多并发子宫内膜增生。

5.外源性雌激素可加速肌瘤生长。

贾长明

如何养胃护胃

随着生活压力的增大，很多人一日三餐没有规律，易成为胃病的高发人群。

胃病的起因大部分是由于无规律的生活造成，过分吃辛辣、过冷、过硬等刺激性食物。饮食习惯是消化系统健康的关键，而胃部长期不适的人，更应该慎选食物种类，以减轻症状、加速恢复元气。肠胃不好时饮食以温和为主，避免刺激和油腻的食物，烹调方法以蒸、煮

为佳。

此外，针对各种不适症状，遵守不同的饮食宜忌，可加速胃部复原。医生提醒，及早发现、预防、治疗是杜绝胃病的最佳手段。饮食应定时定量，生活要有规律。注意劳逸结合，尽量保持良好心情。不要因工作忙、减肥或睡懒觉而不吃早餐。多吃新鲜蔬菜及杂粮；少吃麻辣烫或生冷的食物。

柴森