

六院在线

如何预防心肌梗死

市六院（漯河市心血管病医院）心内科副主任王瑾给出以下建议：

1.注意天气变化 在严寒或强冷空气影响下，冠状动脉可发生痉挛并继发血栓而引起急性心肌梗死。天气急剧变化、气压低时，冠心病病人会感到明显的不适。资料显示，持续低温、大风、阴雨是急性心肌梗死的诱因之一。因此若遇天气恶劣时，冠心病病人要注意保暖或身边常备速效救心丸。

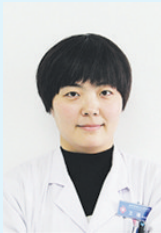
2.保持乐观的心态 放松心情、放平心态。良好的心态是预防心肌梗死的关键。

3.不搬抬过重的物品 由于搬抬重物时必然弯腰屏气，这对呼吸、循环系统的影响与用力屏气大便类似，这也是老年冠心病病人引发心肌梗死的通常病因。

4.不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡 水温最好与体温相当，水温太热可使皮肤血管明显扩张，大量血液流向体表，可引起心脑血管缺血。洗澡时间不宜过长，洗澡间一般闷热且不透风，在这样环境中人的代谢水平较高，极易缺氧、疲乏，老年冠心病病人更是如此。冠心病程度较严重的病人洗澡时，应在他人帮助下进行。

王丹

简介



王瑾，市六院（漯河市心血管病医院）心血管内科副主任、副主任医师，毕业于武汉科技大学；2014年在北京安贞医院心血管内科进修，被评为“优秀进修生”，专修心内科冠脉介入、心脏急危重症及终末期心衰的治疗，得到业内人士及广大患者的一致好评；擅长冠心病、急性心力衰竭、心肌炎、心肌病的诊治。

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

图片新闻



12月1日是第30个“世界艾滋病日”，市三院医务人员在市火车站举行了“共担防艾责任，共享健康权利，共建健康中国”宣传活动。

王琳 摄

市民营医院协会

举办妊娠期合并糖尿病管理学术研讨会

本报讯（记者 宋林）12月1日，由市民营医院协会主办、漯河柳江医院承办的妊娠期合并糖尿病管理学术研讨会在漯河柳江医院举行。

本次研讨会的主题是“妊娠期合并糖尿病与子宫异常出血”，市中心医院妇产科崔利娜主任、市二院妇产科张瑞玲主任结合多年的

临床经验和扎实的理论基础从多个层面进行详细阐述，探讨了妇产综合诊疗模式，对产科临床工作具有实际的指导意义。

长时间闷“烟厢”致咽腔感染

张先生去贵州出差，闷在充满烟味的车厢里十多个小时，嗓子不舒服也没在意，不料一觉醒来，脸部肿胀，还差点丢了性命，所幸及时赶回医院医治转危为安。

由于车厢里烟雾缭绕，一路辛苦颠簸也没法好好休息，一到目的地的张先生就感觉喉咙有些肿胀疼痛。第二天早上醒来，嗓子肿痛没消，左边的脸也肿得老高，张先生意识到情况不妙，马上到医院检查。医生判断，张先生是扁桃体周围炎继发

成为扁桃体周围脓肿而引发的咽旁隙感染，初步分析病因可能是旅途劳累导致身体免疫力下降，空气不流通，烟味浓重持续刺激咽腔造成感染，随时可能造成窒息死亡。

据健康网

中医治失眠 从脾胃入手

中医讲“胃不和则卧不安”，意思是说如果脾胃有疾病，就会导致睡眠质量下降或者不易入睡。这是因为脾胃主水谷运化，脾胃功能失调，宿食停滞或胃肠积热，浊邪或热邪就会内扰心神而致失眠。

调理脾胃分几种情况：脾气虚弱，如面色发白、四肢乏力、精神差，可用四君子汤、参苓白术散；脾胃积滞，如脘腹胀满、大便不

畅，可用保和丸、健脾消积口服液；胃阴不足，如口干舌燥、没有食欲，可用益胃汤。《伤寒论》中记载了一个针对脾胃不和而致失眠的方子——甘草泻心汤，由炙甘草、半夏各12克，黄芩、干姜、人参、黄连各9克，大枣12枚组成，甘草、人参、大枣益气补虚，干姜、半夏使湿热之邪无内居之机，黄连、黄芩清热燥湿。

据健康网



健康问答

妊娠期糖尿病有啥症状

妊娠期糖尿病是指在怀孕前没有糖尿病，在怀孕期间由于激素水平变化，导致血糖异常增高的情况。妊娠前已经存在的糖尿病或糖尿病前期，不在此范围。数据显示，大概每5个~6个孕妇中就有一个发生妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病的病因目前尚不明确，通常认为和孕妇的激素水平变化引起胰岛素抵抗相关。孕妇需要分泌更多的胰岛素才能使血糖维持在正常水平，胰岛细胞的分泌量无法满足这么大的需求，导致了血糖上升。妊娠期糖尿病通常出现在孕期第6个月左右，此时患者会有血糖升高的征兆，没有特别明显的临床表现，一般通过糖耐量检测才能发现。

有些孕妇会在孕期感受到某些血糖升高的信号，比如在正常饮水量的基础上频繁地口渴，就要开始有意识地注意是否有其他妊娠期糖尿病的早期

症状出现了。

血糖高的孕妇常常感觉疲乏无力，没精神。这是由于血糖出现异常后不能进入细胞，导致细胞缺乏能量。

小便次数增多也是妊娠期糖尿病的早期信号之一，此时还会感觉尿量明显增加，比如24小时内小便20多次，尿量达到2升~3升甚至更高，此时就应怀疑自己可能有血糖方面的问题，及时到医院就诊。

此外，容易饿和消瘦也应引起注意。正常情况下，孕妇食量大增后体重也会猛增，如果血糖出现异常的话，会出现食量大增，反而消瘦的情况，这种典型症状一定要引起重视。这是由于血糖升高，体内葡萄糖利用减少，脂肪分解增加，蛋白质合成不足，分解加快，如此时还伴有多尿症状，会因体内水分的丢失加速消瘦。

据新华网

肩袖损伤是怎么回事

63岁的罗阿姨因为右侧肩膀剧痛长期得不到缓解到医院检查，检查后发现，罗阿姨肩膀痛原来不是什么“肩周炎”，而是肩袖撕裂。

医生介绍，肩袖损伤是导致肩膀疼痛最常见的原因，占所有肩痛疾病的50%以上，尤其见于60岁以上的中老年人，其发病

率远远高于肩周炎。

肩袖损伤因慢性劳损、过度使用肩关节后引起。肩袖就像一层布料，包裹在肩关节周围，由于长期反复在肩峰与肱骨大结节之间遭受撞击、摩擦，容易导致退化、变得脆弱、从而引起撕裂。

据新华网