



心血管病患者如何安然度夏

天气炎热时,血管扩张,出汗增多,身体会比平时失去更多的液体,使血压水平下降,心跳加快。对心血管疾病的患者来说,高温会给心脏和循环系统带来额外负担,特别是心衰患者。夏季,心血管病患者如何护心呢?

医生指出,心血管病患者在夏季需要采取特别的预防措施,特别是年龄超过50岁或超重者。

1.有复杂先心病的婴幼儿应避免处于高温环境中。心衰患者应尽可能待在阴凉环境中,因为心脏泵血功能下降。

2.及时饮水或含有电解质(钠、钾、镁等)的无糖运动饮品,特别是运动前后,锻炼超过30分钟即需要饮水。如果因心衰等疾病需限制饮水量,医生和患者应及时沟通,选择其他避暑方式。

3.避免饮用含酒精和咖啡因的饮料,这些饮料可能导致脱水。

4.上午10点到下午4点期间,最好避免户外活动,这时阳光最为强烈。选择阴凉的环境,傍晚和清晨较为安全;避免剧烈的

体力活动。若有可能,锻炼时结伴而行。夏季锻炼可转移到室内健身房或游泳池。

5.穿着轻便、浅色、透气的衣服。戴上帽子以及太阳镜。使用防晒霜,SPF至少为15,每两小时涂一次。

6.关注体重变化,监测血压,防范脱水。

7.规律休息,保证睡眠充足,避免劳累。

8.控制情绪,避免精神紧张。

9.做好心血管疾病的二级预防,包括血压、血脂、血糖管理等。

10.出现不适症状需及时就医,如心悸、头痛、头晕、晕厥、高热、恶心呕吐等。必要时拨打急救电话。

王琳



专家简介



王保中,市中医院脑病二科主任,主任中医师,漯河市中青年名中医;1988年毕业于河南中医学字,曾在北京中医药大学东直门医院及武汉同济医院、河南省人民医院进修心血管内科、神经内科;现为河南省中医脑病治疗中心专家委员会委员、漯河市老年病学会常务委员、河南省中医药学会络病专业委员会委员;擅长中西医结合治疗神经内科及心血管系统疾病。

得了肾病的人 长期吃素并不好

慢性肾病病人就医时,总会被医生反复叮嘱:“饮食要控制蛋白质的摄入,不然会加重肾脏负担。”有些患者不明其意,认为蛋白质主要来源于动物性食物,而将其简单理解为“吃素”。

这其实是非常危险的。因为,膳食营养成分比例不合理,也会加重肾脏负担和疾病进程。

有些病人害怕蛋白质超标,干脆选择长期吃素食,认为这样可降低蛋白质的摄入。其实这是很大的误解。

素食所含的植物性蛋白

质,这属于非优质蛋白,如果摄入比例过多,在身体内不能用于合成,而是分解更多,加重肾病症状。

正常人每天的蛋白质供给量每千克体重为0.8~1.0克,肾病人可控制为每千克体重0.5~0.8克,甚至更低。其中,保证50%为优质蛋白,以禽、蛋、肉、鱼、奶为来源,同时非优质蛋白食物的摄取比例降低。

因此,肾病人跟普通人一样,也要饮食均衡,记住别只吃素。

据健康网

湿气不排出 睡再久也睡不够

《黄帝内经》认为“阳气盛则瞋目,阴气盛则瞑目”。意思就是说,火旺之人睡不着,寒盛之人睡不够。《丹溪心法》也认为“脾胃受湿,沉困无力,怠惰嗜卧”。中医认为,体内湿气太重,困住了脾升清降浊的功能,清阳不升,浊阴不降,清窍失养,脑失神用,就会出现头脑昏沉,嗜睡多醒,全身困重,疲乏倦怠等,脾虚失运,则腹部胀闷、食欲不振、大便溏泻等症。

湿气重的人的主要原因之一就是“吃的太好,动得太少”。每天“鸡鸭鱼肉不离口,糕点水果不离手”,肥甘厚腻及寒凉食物吃得太多,或长期服用清热泻火的药物,损伤了脾胃阳气和运化功能,聚



湿生痰。加上运动不足,出汗减少,湿气没有出路。或过度贪凉,经常使用电吹风、空调等,均可导致体内湿气过多。那么,体内湿气重的信号有哪些呢?

- 1.嗜睡贪睡;
- 2.大便溏泻;
- 3.舌苔厚腻;
- 4.腹部肥胖;
- 5.怠惰嗜卧;
- 6.下肢沉重;
- 7.脘腹胀满;
- 8.精力下降;
- 9.情绪抑郁;
- 10.痰多而粘。

据健康网

心血管病患者的饮食宜忌

心血管病患者的饮食目标是:控制总热量、脂肪及碳水化合物的摄入,减轻体重,降低血脂。

1.减少饱和脂肪酸的摄入量,增加多不饱和脂肪酸的摄入量。前者动物脂肪中含量多,后者植物油中含量多并有降低胆固醇的作用。常用的菜籽油、豆油、花生油、麻油、玉米油、葵花籽

油等,富含不饱和脂肪酸。动物脂肪,如肥肉、猪油、乳制品等,则富含饱和脂肪酸。

2.多吃粗粮、蔬菜、瓜果。粗粮具有更多的膳食纤维、维生素和有益的微量元素。瓜果类食物富含维生素、无机盐等,尚含有果胶,能降低血脂,因此冠心病患者在饮食搭配上可适当

增加这类食物。

3.多吃鱼、大豆及其制品。鱼类蛋白可使高血压和脑卒中的发生率降低,鱼类油脂所含的多不饱和脂肪酸具有降低胆固醇,改善血液凝固机制和血小板功能的作用,可预防血栓的形成。大豆中的谷固醇可抑制胆固醇的吸收,故高血压患者常食有益。

据健康网

姜到底怎么吃效果最好



大家一定听说过这么一句民谚:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。夏季吃姜,可以增进食欲,还能提神醒脑、抗菌解毒。那么,姜到底怎么吃才能发挥最大的效果呢?

中医认为,自古以来中医素有“男子不可百日无姜”之语。现代临床药理学

研究发现,姜具有加快人体新陈代谢、抗炎镇痛、同时兴奋人体多个系统的功能,还能调节男性前列腺的机能,治疗中老年男性前列腺疾病以及性功能障碍,因此,姜常被用于男性保健。

生姜甘辛而温,具有散寒发汗、温胃止吐、杀菌镇痛、抗炎之功效,还能舒张毛细血管,增强血液循环,兴奋肠胃,帮助消化。

鲜姜可用于风寒邪热、伤寒头痛、鼻塞、咳逆止气、止呕、祛痰下气。

民间在生活实践和医疗实践中,摸索出许多用生姜

治病的方法。

- 1.治中暑昏厥 生姜、韭菜各适量,大蒜1头,共捣烂取汁灌服。
- 2.治妇女虚寒腹痛 生姜、红糖煎水服用。
- 3.治跌打损伤、腰扭伤 生姜、芋头各半捣成泥状,加面粉适量调匀,贴敷患处,每日更换2次。
- 4.治晕车晕船 生姜1片贴于肚脐,外贴1张伤湿止痛膏,有明显的缓解作用。
- 5.治风寒骨疼、关节疼 生姜、葱白各适量,捣烂炒热,用布包好熨敷患处,一日数次。

据健康网



端午“粽”是情 情系大参林

6月13日~24日,购物满68元送银鸽纸1提或10元折扣券,满128元送3.08公斤洗衣液一桶或20元折扣券,满398元送时尚夏凉被一条或60元折扣券,活动前三天凭购物小票可免费领取远红外磁疗贴一贴。众多商品超低价:白云山风油精1元/瓶,联昌84消毒液1元/瓶,清热解毒口服液3.9元/盒,夏桑菊颗粒8.9元/包,散装三七20头599元/斤,华韩高丽参红参系列两件5折,更多好礼欢迎进店咨询。

大参林3000多家门店总有一家在您身边