

这些急救药你用对了吗

近年来,心脑血管疾病成为中老年人的头号杀手。突然出现危急情况,急救类药物可以缓解病情,甚至救命。人们最为熟悉的药物包括,硝酸甘油、速效救心丸和阿司匹林。这些药物的功效很容易被混淆,且彼此不能被代替,一定要分清。

硝酸甘油 冠心病人的“救命药”

硝酸甘油片是冠心病病人常备的一种药,它能迅速缓解心绞痛,但需注意的是,确诊冠心病的人才需要准备。

当患者出现阵发性胸闷、憋气、胸痛,并放射到心前区和左臂,发作时可能感觉压榨痛或闷胀,这时可以用硝酸甘油。另外,心绞痛的部位有时会发生“偏离”,出现在上腹部或放射到颈、下颌、左肩或右前胸。

服用方法:发生心绞痛时,立即舌下含硝酸甘油1片。建议把硝酸甘油片轻轻嚼碎后再舌下含服,起效会更快,一般1到3分钟症状就能有所缓解。值得注意的是,舌下含服硝酸甘油,吸收率在80%左右,但用水吞服起效慢,这会让药物的作用大打折扣,失去了急救的效果。

速效救心丸 高危人群需随身携带

和硝酸甘油的适用人群不同,一些工作压力大、体检时发现血压血脂较高、出现过心绞痛,但没明确诊断的冠心病高危人群,可随身携带速效救

心丸,以缓解突发的胸闷症状。

冠心病高危人群当出现胸闷、心前区不适、左肩酸沉等先兆症状时,要迅速含服速效救心丸,切不可等典型的心绞痛发作后再含服。因为每一次心绞痛的发作,都会对心脑血管功能造成严重损害。

需注意的是,速效救心丸只是应急用药,不能从根本上治疗疾病,症状缓解后,还是要尽快就诊。

服用方法:急性发作时,开始服用速效救心丸时剂量要小,一般先服用4粒,含服时放在舌头下面。也可嚼碎再含到舌下,加速其发挥作用。用药10分钟症状不缓解,可酌情再服用4到6粒。

阿司匹林 防发病、防复发

阿司匹林对于已发生过心脑血管疾病,和极可能会发生心脑血管疾病的人群最适合用。有些老年人认为,长期服用小剂量阿司匹林能治病、无病强身,这个观点是错误的。

作为药物的阿司匹林也有它的适应症,有血栓高风险的患者,长期服用阿司匹林降低心脑血管风险。其他人群不建议服用,或谨遵医嘱。另外,对于急性心梗,阿司匹林起效比较慢,至少几个小时。

服用方法:一般是晚上空腹时服用效果最好,有明显胃肠道反应的可早餐后服用。

据《银川晚报》



链接

心血管疾病 发作有先兆

心血管症状的发生,往往伴随着几种症状的组合出现,患者可以据此快速识别。

- 1.近期突然出现头晕、头痛,如排除精神压力大、颈椎病变,很可能是血压高到一定程度时给予患者的提示。
- 2.感觉心慌,或心脏跳几下就漏掉一拍,要警惕是否心律失常。
- 3.胸闷,感觉透不过气,或者胸部(或胸骨后、心前区)出现压迫性的疼痛,持续3~5分钟,休息一下有所缓解,属于典型的冠心病心绞痛。
- 4.胸部(或胸骨后、心前区)出现压迫性的疼痛,持续数小时不缓解,伴有大汗淋漓、头晕、血压低等表现,属于急性心肌梗塞的症状。
- 5.感冒或肠炎后,出现轻微心律失常,甚至伴有发热、乏力、胸闷、心悸、心前区隐痛、心动过速或心律不齐等症状,要警惕病毒性心肌炎。

健康生活

多吃西红柿有益心血管健康



西红柿亦蔬亦果,营养丰富,是餐桌上的常见菜。研究表明,常吃富含番茄红素的西红柿,有助降低血液中的坏胆固醇值,对保护血管有很好的效果。其实西红柿的保健作用还不少。

每天吃够200克更好

西红柿或西红柿制品(如番茄汁)能降低血压、胆固醇水平,有益心血管健康。

除改善心脑血管,西红柿也被证明在预防疾病、改善骨骼方面有所裨益。研究发现,富含类胡萝卜素的西红柿和柑橘类水果,人们摄取越多,老年性白内障发病风险越低。

常吃西红柿可有效抵御紫外线照射带来的不良后果,可减少皱纹、预防皮肤癌。但营养专家也表示,以上研究多集

中在西红柿的特殊成分,目前临床上对患者的建议更多的还是食物均衡搭配,并不建议只食用西红柿来预防某种疾病或辅助某种治疗。

专家表示,要达到抗氧化等保健功能,目前学术界认为,每天至少需摄入6毫克番茄红素才有效。按3毫克/100克的含量计算,每天要吃200克西红柿果肉才能达到6毫克的日摄入量。

生吃还是做熟吃更好?

不少人都有疑问:西红柿到底生吃好还是做菜好?

专家介绍,番茄红素、胡萝卜素等脂溶性营养素,需要在和油脂混合的情况下才能更好吸收。因此,将西红柿放入锅中,加少量油炒熟,有利于番茄红素和胡萝卜素的吸收。这种情况下,维生素C损失也很小,且膳食纤维和矿物质等不受温度影响的营养素含量不会发生变化。

所以,如果为了更好吸收番茄红素、胡萝卜素等营养素,熟吃更能满足需求,但要注意油脂加入量一定要少,一小勺就够了。

不同颜色西红柿营养有侧重

西红柿种类繁多,不同颜色的西红柿营养成分也不同。红色西红柿富含番茄红素;橙色西红柿富含生育酚(一种抗氧化剂)利于预防湿疹、牛皮癣等皮肤病;黄色西红柿通常多酚类化合物含量较高,利于降低胆固醇和血压。 据《生命时报》

小贴士

哪些人要少吃西红柿

专家最后提醒,有一些人要慎吃或少吃番茄。

胃肠敏感人群。西红柿中的有机酸可能导致胃酸反流从而引发不适。此类人群建议熟吃西红柿,避免空腹吃或生吃。

西红柿过敏人群。西红柿是已知过敏原之一,易感人群食用或接触,可能引起喷嚏、湿疹、皮疹等。

正在服用抗凝药的人。西红柿维生素K含量较高,大量服用会降低药物的抗凝效果,少量食用一般没问题。

老年百科

绕口令,最简单的健脑法

老人上了年纪,往往会记忆力减退、反应迟钝、言语模糊。经常读一读绕口令,不仅可帮助老人锻炼语言咬字能力和说话流畅度,增强老人的记忆力,还能培养老人的反应能力。

另外,绕口令一般字音相近,极易混淆,要想念得又快又好,没有快速的思维、良好的记忆、伶俐的口齿,是很难做到的。经常说绕口令,可使老人头脑反应灵活、用气自如、吐字清晰、口齿伶俐,避免口吃,更可作为休闲逗趣的语言游戏。

绕口令是老人语言训练最简单、最方便的好教材,但在练习过程中,要注意把握好三个字“慢、勤、准”。

慢字诀:老人本来反应就慢,说绕口令要坚持循序渐进,要有耐心,不要急于求成,学的时候要一步步来,可以采取分解法把每一个字音都念得准确无误,把每一句话都说得清楚连贯,然后再逐渐加快。老人学说绕口令就是练唇舌、练记忆、练思维。如果一味求

快,则会增加心理压力。

勤字诀:勤能补拙,坚持不懈。要想取得良好效果,学说绕口令一定要坚持不懈,每天练习时间不能少于半小时,大于1小时最佳。上午和下午可以分开时段来练习。可以几个老朋友坐在一起练习,通过相互纠错的方式,使吐字发音更准确清楚,这样也会激发彼此的兴趣,增强自信心。

准字诀:吐字清晰、发音准确是练习绕口令的重要要求。说绕口令需要唇、舌、口等器官的整体协调性。长期练习会感到枯燥乏味,儿孙们可充当老人的教练,多抽时间陪老人练习绕口令,要多鼓励老人,使老人在舌头部位、嘴唇形状、口腔开闭掌握一定技巧,真正使发音更准确,练习更高效。

经常读一读绕口令,不仅可以帮助老人增强老人的记忆力,还能培养老人的反应能力,更能起到健脑益智的作用,对于老年痴呆症有一定的预防作用。

据《新民晚报》

养生食尚

健康饮食 并非盐越少越好

钠是盐中的关键元素,对于我们的身体保持体液平衡,输送氧气和营养物质,允许我们的神经在紧张时跳动都是必不可少的。但世界各地的卫生官员都在努力说服我们减少盐的摄入量。

在一项长达8年的关于血压、其它心血管疾病的危险因素和盐摄入量的数据分析中,研究人员发现,每天盐摄入量减少1.4克可能让血压下降,进而使致命的中风和心脏疾病相关的死亡分别下降42%和40%。

但另一个复杂的因素是,盐的摄入量对血压和心脏健康的影响因人而异。研究发现,我们对盐的敏感性因人而异,取决于多种因素,如种族、年龄、体重指数、健康状况和高血压家族史等。一些研究发现,那些对盐敏感程度较高的人更容

易患与盐有关的高血压。

事实上,目前一些科学家认为低盐饮食和高盐摄入一样,都是导致高血压的危险因素。研究人员认为,每天的盐摄入量少于5.6克或超过12.5克都会对健康产生负面影响。

安大略麦克马斯特大学的营养流行病学家门特表示,将盐的摄入量从高减到适中,可降低患高血压的风险,但除此之外没其它健康益处。而将盐的摄入量由低增加至适中,可能也有所帮助。

对于高盐摄入量带来的危害是否可通过其他健康饮食和锻炼来抵消,专家们也有不同的看法。包括英国营养基金会的科学总监斯坦纳在内的一些人表示,水果、蔬菜、坚果和奶制品等富含钾的饮食有助于抵消盐对血压的影响。 据《海外星云》

养生窍门

天气再热也要晒点太阳

现在已经入伏,一年中气温最高的时候又到了。

中医认为,夏季应该热着过,该热就热,该出汗就出汗。此时是一年之中阳气最旺的时节,同时也是最适合人体养阳气的时候,天气再热也要晒点太阳。

对老年人来说,建议每天晒两次太阳,每次晒10分钟左右就足够了。早上10点



和下午4点时,阳光充足又不猛烈。晒太阳不一定非要到户外干晒着,在树荫周边或者在家里阳台,只要能亲近阳光的地方就可以。 晚综