

季节交替 警惕心血管病发作

入秋之后,气温上升幅度已经平缓,虽然白天还是有些燥热,但偶尔晚上会比较凉爽。因此,市六院(市中心血管病医院)业务副院长、心血管内科主任医师赵森提醒中老年人,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。夏季血管处于舒张的状态,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。”赵森主任表示,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。

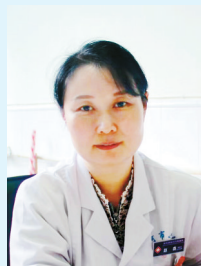
血压是心脑血管疾病的一个重要指标,其变化会直接影响血管的健康状况。心血管病人一定要时刻监控血压,对于尚未发现问题的老年人,也最

好定期监测。赵森主任提醒广大市民,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该院坐诊、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”。

本报记者 刘彩霞

■本期解答专家



赵森,市六院(市中心血管病医院)业务副院长,心血管内科主任医师,是我市中心血管内科学科带头人之一。

毕业于郑州大学,兼任中国心力衰竭学会专家委员、中国心脏联盟心血管疾病预防与康复学会漯河联盟第一届副主任委员、河南省医师协会首届心血管内科医师分会委员。从医28年来,积累了丰富的心脏病诊疗经验。先后荣获河南省“中原健康卫士”,漯河市“五一劳动奖章”“劳动模范”“首届十大最美卫计人”等荣誉称号。



答疑解惑

栏目
漯河市中心血管病医院

地址:漯河市八一路东段83号 电话:0395-5966002

不忘初心 回报社会 大参林开展为一线环卫工人献爱心活动



到场的环卫工人每人收到一份爱心礼包。

□文/图 本报记者 刘彩霞

“没想到还有人给我们环卫工人送爱心礼品,真是太感谢了!”“这几个家中常备的药品非常实用,谢谢大参林的爱心赠送。”……收到大参林赠送礼品的环卫工人们开心地与身边朋友和家人分享。

近日,由漯河市大参林医药有限公司主办的公益活动在市区文化路昌建广场举行。虽然已经立秋,但温度依然很高,就是在这样的高温天气下,仍有一批可敬可爱的环卫工人每天在烈日下,为我们的城市美丽建设默默工作着。为此,漯河市大参林医药有限公司专门为源汇区环卫站的环卫工人送上一份爱心。活动现场人头攒动,志愿者们熙熙攘攘的人群中给来往市民普及用

药安全知识,同时为到场的环卫工人每人分发一份爱心礼包。热闹的活动氛围,带动不少市民驻足了解,大家纷纷对环卫工人为城市环境整洁卫生做出的贡献表示赞扬和感谢。

“环卫事业是一项美化城市、造福人类的公益事业,环卫工作关系到千家万户的利益,环卫工人及其劳动值得我们每一个人理解和尊重。”漯河市大参林医药有限公司相关负责人表示,希望通过这次爱心公益活动唤起更多的爱心人士,关心帮助这些奋斗在一线的勤劳朴实的劳动者。大参林也将不负广大市民的支持,一如既往地服务社会群众,为大家提供更多合理用药、健康咨询、安全用药知识等服务,以实际行动帮助有需要的人。

健康养生

初秋,关节也要除“湿气”

立秋之后,积攒了一个夏天的暑湿依然在体内残存,其中最常见的是湿气导致的关节疾病。湿气凝结在关节处,会导致颈肩腰腿疼痛。体内湿气重的人在颈肩腰腿痛的同时,还会有“沉重”感,表现为迈不开腿、脚步沉重等。

颈肩腰腿疼痛是老年人常见的症状,常用的保守治疗方法包括推拿、理疗等。中医还

有一种“一人一方”的药灸疗法,更适合体内湿气重的关节疾病患者。

药灸治疗是将灸法与药物相结合,通过灸疗使药物经皮肤吸收与渗透,比起一般的外洗、外敷等,药效更为充分。但需注意的是,在饥饿、过饱、过劳、醉酒、大怒、大汗、大渴等情况下,不宜进行药灸治疗。 据《扬子晚报》

痛风反复发作 或致难愈性溃疡

张大爷深知痛风发作的痛苦,每次发作脚指头就像被火烧一样。但是,痛风来得快去得也快,每次痛风发作以后,张大爷就不再当回事。最近的一次体检中,医生告诉他,生活中要注意管理痛风,否则痛风反复发作可能导致难愈性溃疡的发生,严重时可能需要截肢甚至会丧命。痛风会发展到这种程度吗?

专家介绍,痛风的发病跟患者体内尿酸水平过高,并沉积在关节内有关,而尿酸是由嘌呤转化而成(人体20%的尿酸是从富含嘌呤的食物中分解而来的)。

大部分患者痛风发作时,通过药物即可控制病情发展,疼痛也大多随之消退,但是患者不听医生叮嘱,治疗不彻底,在痛风

症状不明显后,既不随访监测尿酸水平,也不控制嘌呤类食物的摄入,导致痛风性关节炎反复发作。随着疾病的发展,尿酸盐结晶沉积于关节、肌腱,逐渐形成痛风石,导致难愈性创面的发生。最终表面皮肤破溃,形成溃疡。

另外,痛风患者平时生活不自律,尿酸控制得不理想,急性痛风会反复发作。痛风创面由于血运差,细胞再生力弱,常常经久不愈。同时,患者可能还伴有不同程度的感染,局部红、肿、热、痛等炎症表现明显,伤口可能持续数周不愈合,给患者日常生活、心理及肢体功能造成了很大影响。

专家提醒,痛风管理从控制

尿酸水平开始。

1.注意饮食,尽量避免高嘌呤食物。一般来说,动物性食品中嘌呤的含量是比较多的,如鱼类、动物肝脏,要注意控制量。同时,避免食用太多高脂肪的食物,因为脂肪可减少尿酸的排出,诱发或加重痛风。

2.少喝酒,多喝水。事实证明,酒在人体内分解时会产生大量嘌呤,影响尿酸水平。专家建议,尽量选择白开水,每天饮水量要保证在2000毫升左右。

3.养成良好的作息习惯。尽量避免熬夜,这可以帮助我们抵御多种疾病的侵袭。

4.适当运动。避免肥胖,提升免疫力,还可以促进尿酸的代谢,起到预防痛风的效果。 晚综

几类人群要慎用阿司匹林

心脑血管疾病是我国中老年人的高发疾病,合理应用阿司匹林,可以降低缺血性心脑血管病的发生率。但许多中老年人只知道吃了阿司匹林能“通血管”,却并不清楚它究竟是否适合自己。

对此,专家提醒,阿司匹林虽然在心血管疾病防治方面有显著作用,但是也存在很多副作用和用药注意事项。患者要咨询医生或药师,根据年龄、身体状况、病情等因素来综合判断,切不可盲目用药增加风险。这几

类人群,要慎用阿司匹林。

1.阿司匹林具有很强的胃黏膜刺激作用,这也是它的常见副作用,因此应用阿司匹林时最好饭后服用或与抑制胃酸的药同服,以降低药物对胃黏膜的刺激。特别是有出血症状的溃疡病或其他活动性出血、肾病、糖尿病、痛风症等的患者,必须得到医生的许可才能服用。

2.过敏体质的患者在使用阿司匹林之后可能会引起全身的过敏反应,例如起皮疹,血管神经性水肿严重的还会导致哮

喘,影响呼吸。为了避免药物诱发哮喘发作,已经明确患有哮喘的患者应当慎用或不用阿司匹林,而使用其他可替代的药物。

3.阿司匹林具有一定的肝肾毒性,在用药期间一定要定期检查肝脏、肾脏功能,一旦出现不适,及时到医院就诊。

4.特殊人群应当慎用阿司匹林。一般给儿童服用的感冒药的主要成分中不能含有阿司匹林。有研究报道,在孕期前三个月内服用阿司匹林,可引起胎儿异常。 据《健康报》



LUOHE 啄木鸟牙科

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120 (漯)医广【2019】第01-23-003号

地址:漯河市人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)