

打好“五张牌” 阻击心脑血管病

春天是中风等心脑血管疾病的高发季节：北方天气依然寒冷，而且气温变化大，暖寒交替可使人体全身毛细血管收缩，心脑血管负荷加重，血压升高，从而引发脑缺血或脑出血等急性心脑血管疾病。今天，我们请来市六院（漯河市心血管病医院）心内科副主任王瑾，普及如何预防心脑血管病发生的知识。

打好“保暖牌”：别让身体受凉

心脑血管病患者要根据天气及时增减衣物，天气不好时尽量少出门，防止呼吸道感染和因气温变化引起的血压波动。如果需要出门，要注意保暖，减少血管受到冷空气的刺激。

打好“运动牌”：适当锻炼

如果是心脑血管病患者，春季应该适当活动身体，进行锻炼恢复。但不能在大早晨出门进行锻炼，以防发生意外，因为人在起床后交感神经兴奋，早晨低气温时锻炼，血管骤然遇冷易收缩，容易诱发中风。心脑血管病人不要过早出门锻炼，以太阳出来后或下午4时左右运动为宜，感觉微微出了汗就应停止运动。

打好“饮食牌”：千万管住嘴

在饮食上要记住低油、低

盐、低脂，豆酱、咸菜、腌肉等最好不吃。不暴饮暴食，吃得过饱，会造成心脏血液供应不足、大脑负荷加重。控制高热能食物摄入，避免超重。不能吃含糖量较高的甜食，以免增加血液粘度。鱼肉、胡萝卜、土豆以及富含维生素C的食物，心脑血管疾病患者可以多吃点。

打好“情绪牌”：保持心情平和

稳定和愉悦的情绪可降低患心脏病的概率，神经系统处于高度兴奋状态，很容易导致高血压。焦虑、忧郁、悲观的负面情绪，也会使神经系统的功能发生紊乱，还可能影响到血脂的正常代谢。

打好“保健牌”：避免出意外

春天适合户外活动，但心脑血管病人在户外时，还是要谨慎小心，躺下、起身、低头、下蹲时尽量缓慢，以免发生低血压或突然出现晕厥、摔倒。早晨醒来后不要急于下地，在床上坐5分钟左右再穿衣服，然后喝一杯温开水，让血液得到稀释，以免出现心绞痛、中风等。定时测量血压，出现头晕、头疼、肢体麻木时要及时就诊。生活规律不熬夜，如有不适及时就医。

刘彩霞

■本期解答专家



王瑾，市六院（漯河市心血管病医院）心内科副主任、心内一科主任、副主任医师，毕业于武汉科技大学。曾先后到北京安贞医院、郑大一附院心内科进修，专修心内科冠脉介入、射频导管消融，临床经验丰富，擅长冠心病、急性心力衰竭、心肌炎、心肌病、心律失常及高血压病的诊治。尤其擅长各种急危重症的抢救治疗、冠心病介入治疗、各种穿刺操作技术及各种抢救设备的应用，独立完成冠脉支架术2000余例。



测血糖要注意细节

测血糖有很多细节需要注意，稍不注意，测出的血糖值就不准。那么，到底有哪些注意事项呢？

“装备”要到位

中山大学孙逸仙纪念医院内分泌科副主任医师王川表示，想要血糖测得准，首先“装备”要到位，即要用正规厂家生产的血糖仪，以及与血糖仪配套的试纸。曾有一位糖友贪图方便网购血糖仪，测血糖偏高，加服了口服降糖药，引发低血糖被送进了医院。

血糖仪需定期校准，一旦无法校准需及时更换。试纸不配套、保存不当、过期等同样也会影响血糖值的准确性。

酒精消毒要等待

在扎手指前，通常需要对手指进行消毒，最常用的就是酒精。不少糖友在使用酒精后没有等其干透就扎手指，这样测出的血糖值其实是偏低的。



王川提醒，用酒精消毒一定要等酒精干透后再测血糖。虽然待酒精干透后，对于血糖值不会产生影响，但还是建议最好能够将第一滴血抹掉，用第二滴血测。

血滴太小不能挤

很多糖友因为怕疼、天气冷导致末梢循环不佳或其他原因，扎完手指后血滴不够大，无法完成血糖监测。此时，不少糖友会用力按压手指两侧，

将血挤出来。

王川表示，挤血的同时，组织间液也会被挤出融入血中，测出的血糖值会偏低。

王川说，怕疼可以扎手指指腹两侧：手指边缘部位神经分布少。天气较冷时，糖友可以先用温水泡一泡手改善血液循环再测血糖。此外，扎手指前可以先轻轻揉一揉手指，使之变红充血。

测空腹血糖不能吃夜宵

空腹血糖和餐后血糖是糖友最常监测的血糖值。其中，空腹血糖是指晨起后、进食前所测的血糖值。王川表示，空腹血糖必须满足以下条件：空腹8~10小时；晚上10点以后不进食；晨起后没有进食任何热量（喝白开水不影响）。

王川指出，如果糖友晚餐吃得较晚，或者晚上10点后吃了夜宵，那么晨起所测血糖就不能作为空腹血糖，只能看作是随机血糖。 据《老人报》

眠。即使这个时候没有进入睡眠状态，也应该平心静气，让自己安静下来。

因此，艾灸最好上午进行，如果条件达不到、只能在晚上做，最晚不超过9点，以免伤阴伤神。

另外，空腹、过饱、极度疲劳时也不宜艾灸。艾灸不要过量，避免灼伤。

据人民网

老爸老妈俱乐部活动

网络公益课堂开讲啦

□本报记者 李江蔓

“大家好，欢迎来到漯河日报社老爸老妈俱乐部网络公益课堂群，今天的模特课程正式开始……”2月26日，漯河日报社老爸老妈俱乐部网络公益课堂正式开讲，300余名俱乐部成员同步观看手机视频，跟着老师学技艺。

受到疫情影响，漯河日报社老爸老妈俱乐部各项户外活动暂停了一段时间。为了给大家的居家生活增添乐趣，我们策划了网络公益课堂，让老爸老妈们足不出户居家学习。考虑到中老年人用手机的习惯，我们通过微信群，采用“文字+语音+视频”的授课形式。周一至周五每天下午3点开课，每次课程约40分钟。

截至目前，公益课堂已进行了模特、服饰搭配、小儿推拿的课程。每次课程结束，大家总觉得意犹未尽，不断有人呼叫群主。“今天学的东西很实用，我也要整

理下我的衣柜”“我想喊我朋友一起学”“我想学剪纸，能安排吗”……

据老爸老妈俱乐部小棉袄介绍，接下来公益课堂还将举行化妆、朗诵、手工制作等课程。

大家如有想学习的课程，可及时告知，我们会积极联系老师准备相应课程。

目前，公益课堂微信群人数已超过200人，无法扫码入群，有意加入公益课堂学习的老爸老妈，可以联系小棉袄微信号15039571679或者让群内好友拉进去。

您也可以扫一扫下方二维码关注“漯河日报社健康事业部”微信公众号，了解更多公益课堂信息。



3月1日上午，漯河市大参林有限公司董事长明晓晖、区域经理关变芹带领爱心团队，向市教育局捐赠酒精10箱、84消毒液20箱、金银花露480瓶、四季抗病毒合剂300瓶，共计价值1.8万多元。

本报记者 刘彩霞 摄

关节养护三招

站台阶 靠墙蹲 戴护膝

不少中老年人患有骨质疏松，普通的平地摔倒都有可能引起骨质疏松性骨折。中老年人常见的骨折部位为腕部、脊柱椎体、髌部等，尤其髌部骨折的危害性更大。对于骨质疏松，除了必要的治疗手段、调整生活方式，还可通过平衡性训练来预防跌倒，进而预防因跌倒造成的骨质疏松性骨折。

平衡性训练最简单的方法是：单脚站在一个稳固的台阶上（台阶要矮些，要有人在旁边保护），尽量保持平衡，维持这个动作10秒，然后歇一下，重复10~15次，接着换另一条腿。

锻炼下肢肌肉力量还可采取静蹲的方法：肩胛、背、腰靠墙，手臂自然下

垂，小腿与地面垂直，膝微弯，屈曲角度选用膝关节无疼痛的位置。

这个时节，中老年人受凉后常出现膝关节疼痛。

如果之前有骨关节炎、类风湿关节炎、滑囊炎、肌腱炎等基础疾病，疼痛症状会更明显。这是由于气温骤降，关节周围血管收缩，血液流通不畅产生代谢产物所致。这些代谢产物无法及时清除，累积在关节周围，一旦累积的量增多，就会加剧疼痛。

这种疼痛可通过局部保暖来改善。膝关节可佩戴柔软的护膝来保暖，但不建议佩戴支撑力很强的护膝，以防肌肉萎缩，陷入恶性循环。

晚综

晚上9点后不宜艾灸

白天忙于工作，晚上睡觉前艾灸半小时温阳安神，这是很多人养生保健的方法。但这种方式可能养生不成反伤身。

阳气早上生发，中午最盛，晚上潜藏。晚上艾灸，就是在阳气潜藏时，又重新唤醒阳气。

夜晚是阴气愈来愈盛之时，长时间晚上艾灸，不仅是在不恰当的时候升发阳气，同时还会伤阴。

晚上9~11点为“亥时”，也称“人定”。“人定”即“人静”的意思，提醒人们夜已深了，应该停止活动，安心睡