

诚信二院·健康万家

心脏病患者如何做好养生保健

进入春季后,天气变化无常,空气干燥,呼吸道黏膜保护作用降低,人体的免疫力很容易下降。而在温和的天气中各种细菌和病毒很容易大量繁殖,所以患感冒等疾病的概率会明显增加。而感冒正是心脏疾患的诱发因素之一。

因此,春季是心脏病的一个发病高峰期,所以心脏病病人在春季特别要做好养生保健,预防发病。

注意保暖。防寒保暖仍是春季重要的保健措施。早春季节,千万不可因天气乍暖就过早地脱下棉衣。尤其是老年人,体质较弱,多保暖以免遭受冷风侵袭。

另外,室内温度也要有所控制,最好保持在15℃~18℃,西医学认为过低的温度会造成血流速度缓慢、血液黏稠度增高,外周阻力增大,动脉压升高,从而心肌耗氧量增加。因此,保持室内

适宜的温度对于预防心绞痛发作及心肌梗死有重要意义。

适度锻炼。缺乏运动是心脏发病的一个重要原因。研究表明在同一环境里生活的人,经常坐着不动的,患冠心病的发病率比经常锻炼者会高出两倍。

健康饮食。春季冷暖交替变化很快,对于心脏疾患病人忌食辛辣刺激食品。饮食宜清淡,注意饮食的质量而非数量。研究表明高血压病的形成和高钠摄入有着密切的关系。老年人应当平衡饮食,食用低热量、低脂肪、高蛋白,富含维生维生素和低盐食品。切忌暴饮暴食以及过量的吸烟和饮酒,这些都会增加急性心肌梗死和猝死的发生率。因此,改变不良的生活习惯,健康的饮食,对一个人的健康和生命有着重要的意义。

稳定情绪。现代医学认为长期的压力、愤怒、抑郁等不良情绪,极易引起

植物神经系统、内分泌系统的功能紊乱,成为心脏疾患发生发展的重要因素。因此生活当中特别是老年人生活当中保持稳定的情绪,积极乐观的生活态度,可以延缓心脏病的发生和发展。所以心脏病患者要顺应季节变化,精神上要保持愉快,做好保健养生,才能促进身体健康长寿。

李慧新



专家链接

李慧新,市二院(市儿童医院)内一科副主任、主治医师。曾在上海交通大学附属仁济医院进修心血管内科,获省级科研成果一等奖一项,漯河市科技成果一等奖一项,擅长内科常见病、多发病的诊治。尤其对心内科多发病、疑难病及危重症的诊治有丰富的经验,开展急性冠脉综合征的急诊介入诊疗手术。



教室照明对学生健康的影响

当前我国学生视力低下的状况十分严重。而造成学生视力低下的原因很多,如先天因素、坐姿不正确、学习负担过重、看电视或操作电脑的时间过长等,但最根本原因是学校的视环境不好所造成的。当室内光线太暗时,为了辨认黑板上的字和书本上的字,孩子就需要睁大眼睛使劲看,因而付出太多的调节力。如果眼睛调焦肌肉长期处于紧张状态,那么眼轴就会被拉长,眼睛肌肉就会发生疲劳,此时近视就会出现。如果室内照明度长时间处于不够的情况,那么孩子的视力就会越来越差。

学校教室照明环境存在的主要问题是什么?根据我们的研究,主要有以下几方面的问题:

1.黑板及课桌照度低于国家标准所规定的照度值,学生长期处于低照度环境下学习;

2.没有设专用黑板灯,或黑板灯装设不规范,如用普通的筒式荧光灯当做黑板灯,不仅黑板照度低,视度低,

学生在观看黑板时,还可看到灯管的直接眩光,极易引起视觉疲劳;

3.采用质低、价低、能耗高、技术停留在上世纪6、70年代水平的筒式荧光灯具;

4.使用电感镇流器,存在严重的频闪效应;

5.采用软吊,吊扇又安装在灯具的上方,吊扇与灯光同时开动时,存在严重的灯摆、灯光晃动的现象。

总之,一个照度低、有眩光、有频闪、有灯光晃动、光色不好的视环境,会引起视觉疲劳,危害视力健康!

2004年,建设部颁布了新的《建筑照明设计标准》(GB50034-2004)新标准对教室照明作出了以下有关规定:

1.课桌照度300lx; 2.黑板照度500lx; 3.照度均匀度(最小照度/平均照度)0.7; 4.统一眩光值UGR不得高于19; 5.直接型灯具的遮光角不应小于15°(光源平均亮度为20-50kcd/m²时) 6.功率密度值:现行值11W/m²,目标值

9W/m²; 7.宜采用细管径直管形荧光灯;

目前部分中小学仍旧沿用着旧标准,过去的标准是1987年卫生部制定的,除了官方和业内人士,社会公众对教室照度的新标准变化知之甚少,作为家长请关注学校教室灯光问题,督促学校共同为学生营造健康的光环境。

(更多健康资讯请关注漯河健康教育新浪微博及微信)

市疾控中心公共卫生科

疾病预防

健康科普知识

主办:漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

国药控股漯河有限公司

专业·规范·规模 咨询热线:0395-6697818 6677866



3月11日,召陵区人民医院院长张向云、副院长王恩伟带领该院青年志愿者义务植树。 张付民 摄

漯河市精神病医院

青少年心理疾病治疗

青春期是人一生从幼稚走向成熟的重要转变时期,同时也是对青少年来说不管是身体还是心灵都有巨大变化的时期,在这一时期,青少年心理疾病治疗成为是很多家长关心的首要问题。

心理障碍。青少年心理问题中最常见的要数青少年抑郁症,其很可能会导致青少年有自杀倾向。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于性意识觉醒之后青少年的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化,常会导致青少年的心理冲突。

学习压力。中学生学习负担过重,常给他们带来沉重的心理压力,考试焦虑、厌学及学习过程中的注意力、记忆力问题等。

人际交往的压力。随着年龄的增长,独立意识的增强,青少年与社会

的接触越来越广泛,他们渴望独立的愿望日益变得强烈。社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年一种精神需要。青少年要学会接纳自己,允许自己有缺点,不要过分苛求自己,也不要对外界寄托过高的期望,在实践中增强信心、培养技巧。

以上这些有关青少年心理疾病治疗和对策的知识,希望广大青少年父母、老师起到启迪的作用,正确看待青少年心理疾病,并采用科学有效的方法应对,为孩子的身心健康护航。

常耀军

关注精神健康
构建心的和谐

漯河市精神病医院 (河南省精神病医院合作医院)

地址:漯河市交通路北段(原昆台路) 东33路、36路
公交车到辽河路口下车往北走200米即到

广告一号位

广告二号位

1.5m

广告三号位



漯河日报社·社区阅报栏

[火热招商]

成熟小区、位置可查、客户精准、量化投放,每天低至1.28元。
全市320个阅报栏遍布各大社区、街道、公共游园与各大中专院校等。

招商热线:18003951962 13103955551 13721339096 15518247888

地址:漯河市淞江新区新闻大厦

0.9m

0.75m