漯河市康复医院·健康沙澧畔

严冬严防脑血管病

冬季脑血管病的发病率高于其他季节，尤其是已患有高血压、糖尿病、动脉硬化等疾病的人群本病的发生率就更高。那么，如何保健养生才能平安过冬呢？

不贪吃。为抵御冬季的风寒，人们需要摄取更多的热量，于是餐桌上各种肉类食品明显增多，这就会增加高脂血症、动脉粥样硬化的危险性。在这里提醒中老年人，冬季进补应注意合理搭配，餐桌上除增补肉类食物外，每日水果和蔬菜不可少。同时，要少吃火锅、涮锅，火锅配料偏咸，餐后因大量饮水很容易使血容量增加，加重高血压，而肥牛、肥羊、肥肠等食物，会导致血脂在短时间内增加，血液的黏稠度随之增加，诱发急性脑梗死。

多饮水。有研究表明，脑梗死最易发生在天亮将起床时和刚刚起床后，因为此时血液黏滞度大，易形成血栓阻塞血管。有些老人为了减少起夜次数、睡好觉，晚饭后就开始控制饮水量，从而增加了血液黏滞度。冬季比较干燥，再加上冬季供暖，房间内空气湿度不够，限制饮水会使血液中的水分更显不足，增加卒中发生机会。所以，老年人晚上8时前不宜过分限水。对于那些确实夜尿多，或次日晨起时有颜面水肿而不宜在晚上喝水的人，也可以采用减慢起床动作和晨起后先喝一杯温开水的措施。

要保暖。老年人对环境温度的耐受性明显降低，在遇到寒冷刺激时，肾上腺分泌的激素增多会使血管收缩、血压升高，进而引起脑出血，同时，加速的血流有使动脉粥样斑块脱落堵塞脑血管的危险。所以，冬天里老人们除了应根据气温的变化及时增减衣物避免受凉外，起夜时更应注意保暖。

勤活动。冬季因食欲大增而饮食过量，导致肥胖，加上多数老人选择室内活动，冷暖空气的交替对人们的生理、心理产生一定影响，出现情绪不稳定，容易诱发脑血管意外。因此，在冬季，仍应坚持户外锻炼。这既可以帮助消耗多余的热量，也可以通过丰富的文体活动，加强与他人的沟通，调整心态。但活动时更应讲究循序渐进，量力而行，每日晨练应安排在太阳出来后，从而避免因冷空气刺激使血管骤缩诱发心脑血管意外。

互观察。患有高血压病、高脂血症、冠心病、糖尿病、心房纤颤等疾病者属于脑卒中的高危人群，生活中，患者和家人除了注意观察原有疾病的症状外，还应注意那些新出现的症状，当突然出现反复发作性眩晕、耳鸣、耳聋、行走不稳、言语含糊或手肩麻木时，提示血栓形成前兆，或血栓已经形成，应及时就医，以免错过最佳的治疗时机。

■链接

漯河医专第三附属医院（漯河市康复医院）是我市“十三五”及今后时期内，建设豫中南区域康复治疗中心的主体单位。该院康复医学科，是河南省重点（培育）学科、漯河市市级重点专科、“河南省青年文明号”，科室自成立以来，为广大患者提供了正规有效的康复治疗平台，通过整体化的康复治疗及先进的康复护理，使脑卒中（中风后遗症）、颈肩腰腿痛、神经损伤等患者得到了全方位的康复，最大限度地提高了患者的生活质量，使其尽早回归家庭和社会。

国家城市二级医院 医保新农合定点医院
漯河市康复医院
（漯河医专第三附属医院）
坚持以病人为中心
争创群众满意医院
地址：漯河市大学路148号 市电视台对面
医疗服务部：2112759 急救中心：2924120

新三院·新形象

骨病冬治效果好

冬季是膝关节疼痛的高发期，大多数膝关节疼痛患者普遍反映难治，容易反复发作。膝关节治疗后反复发作主要是患者对造成膝痛的原因和类型不了解以及治疗方法不当所致。冬藏春发，其实冬季不仅是骨科疾病的高发期，也是治疗骨病的良好时期。

不仅仅是骨病，冬季其实是很多种疾病的高发期，而春季才是疼痛的集中发作期。从中医角度讲，在冬季全身气血运行得比较慢，疼痛发作还没有那么明显，而到了春季，全身气血运行加剧，痛则不通，加上阻塞的加剧，各个关节的疼痛在春季才会到达高峰。因此冬季不治疗的话，春天时就注定逃不过疼痛集中发作期。

因此，颈椎病、腰椎间盘突出、风湿性关节炎、肩周炎、各种骨关节疼痛等骨病患者，一定要趁现在刚刚发病时到正规医院及早治疗，否则不但心理负担会加重，还会使病灶本身累积得更加顽固。

预防骨病，首先要注意做好防寒保暖工作，特别是中老年人更要注意保暖，外出时衣服可以多穿一点，避免长时间在寒冷环境下工作生活。人的体温每下降1度，关节的摩擦系数就会增加5%。

其次，要进行适当的体育锻炼。冬季适度锻炼可以促进腰腿肌肉的血液循环，改善局部营养，增强腰腿部的力量与灵活性，对于预防腰腿痛的发生很重要。冬天因为天气寒冷可导致肌肉收缩，会影响身体动作的灵活性，所以在锻炼时不要进行腰腿部急剧的运动，避免造成腰腿部的损伤。对于中老年人来说，可在平地上进行倒走运动，平衡腰椎，加强腰肌的力量。

最后，还要根据自身的体质，进行适当的生活调理。尤其是控制体重，平时应适当补充饮食中的蛋白质、钙及各种维生素，尤其是粗纤维饮食，同时，老人和孩子还应该多晒晒太阳。

专家链接

王自力，市三院骨科副主任，副主任医师，毕业于新乡医学院，分别进修于中南大学湘雅医学院、郑大一附院。擅长四肢、关节、胸腰椎骨折手术治疗；颈椎病颈椎管狭窄前后路手术；人工髋关节置换；皮瓣移植治疗皮肤缺损；类风湿、强直性脊柱炎的治疗。

漯河市第三人民医院
（市妇幼保健院）
健康关爱
来自三院
地址：沙北黄山路与辽河路交叉口
健康热线：3134198

市中心医院内分泌代谢科主任沈亚非当选省级医学会副主任委员

近日，河南省健康管理学会内分泌病健康管理专科分会、河南省健康管理学会慢性病健康教育专科分会成立大会暨健康管理学会专科分会学术研讨会在阜外华中心血管病医院召开。会上选举产生了第一届河南省健康管理学会慢性病健康教育专科分会委员会，市中心医院（漯河医专一附院）内分泌代谢科主任沈亚非教授当选为副主任委员，这是全省地市级医院中唯一一位当选的副主任委员。

河南省健康管理学会慢性病健康教育专科分会和内分泌病健康管理专科分会旨在促进我省临床、疾控、健康管理和教育及其他专业人士间的交流、合作，营造有利于慢性病防治的社会环境，将健康教育与健康促进贯穿于全生命周期，助力健康中国的建设。 市中心医院供稿

■链接

沈亚非，漯河市中心医院内分泌代谢科主任，武汉大学医学硕士，河南大学硕士研究生导师，漯河市内分泌暨糖尿病学会主任委员、河南省内分泌学会常务委员、河南省糖尿病学会委员、河南省健康管理协会内分泌病管理分会副主任委员、河南省医师协会内分泌代谢学会常务委员、河南省医师协会青春期医学委员会委员、河南省骨质疏松及矿盐代谢学会委员、河南省高血压研究会委员。

老爸老妈俱乐部

精彩活动等你来

本报讯（记者 刘彩霞）退休是生活中的一次重大变动，很多老年人退休之后，无法适应突然清闲的生活，心里感觉空落落的。有些老人则出现明显性格变化，特别容易急躁、发脾气。正是这样，老年人更应该努力挖掘自己的兴趣爱好，做一些自己想做的事情，让身心得到放松。

老爸老妈俱乐部的成立初衷就是丰富退休老人的生活，帮助老年人积极主动地去建立新的人际网络，扩大他们的社会圈子、朋友圈子，重新形成新的生活范围，开始新的生活。许多老年人在退休前已有业余爱好，只是工作繁忙无暇顾及，退休后便可以充分享受这一乐趣，即便先前没有特殊爱好的，退休后加入老爸老妈俱乐部也可以进行培养，写字作画、跳舞、气功、打球、下棋、垂钓等活动都能益智怡情、充实生活，增进老年人身心健康。

在老爸老妈俱乐部，老年人将享受免费建立健康档案，享受我市医疗界权威专家咨询团队的服务。依托漯河日报社的平台资源，俱乐部会不定期举办健康养生、名家讲坛等各类免费讲座，丰富老年人的健康养生知识，让老年生活更加有质量、有保障。同时，老爸老妈俱乐部开展的活动非常贴近老年人日常生活，如微信使用、家史创作、书法篆刻、手工制作等十多种专属课程都是根据老年人的兴趣爱好量身制作。

除了订制课程外，老爸老妈俱乐部还将不定期组织会员参观企业、举办联谊会、参加社会公益活动等，满足老年人精神生活的需要。同时，组织他们走进一些环境优美、空气清新、景致怡人的地方进行游玩，不仅丰富老年朋友的业余生活，增长见闻，还会提高老年朋友的文化修养和幸福感。

从工作到退休，毕竟是一个新的变化。退休生活也可以视为另一种绚丽人生的开始，重新安排自己的工作、学习和生活，做到老有所为、老有所学、老有所乐。加入老爸老妈俱乐部，将能帮助您逐渐适应开始新的生活，不仅有丰富多彩的活动可以参加，还能认识志同道合的新朋友，拓展交际圈，参加社会活动发挥自己的余热和特长。

如果您是刚刚退休的老人想丰富生活，那就赶紧加入老爸老妈俱乐部吧，这里有精彩活动等您来参加……微信扫描二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号，可获得最新活动情况。

咨询电话：
3170858
15039571679

报名地址：嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西侧老爸老妈俱乐部接待处

冬季取暖 谨防煤气中毒

入冬以来，市中心医院急诊科收治了多名煤气中毒的患者。仅近两日来，就连续接诊两起因煤气中毒而住院的四名患者，其中三名患者昏迷收入急诊重症监护室。

近期普降大雪，取暖需求增多，农村的主要取暖措施多为煤炉取暖，且多数老年人缺乏防护知识，容易造成中毒事件发生。因此怎样预防煤气中毒成为重中之重。

常见原因

1在密闭居室中使用煤炉取暖、做饭，由于通风不良，供氧不充分，可产生大量一氧化碳积蓄在室内。

2.门窗紧闭，又无通风措施，未安装或不正确安装风斗。

3.平房烟囱安装不合理，筒口正对风口，使煤气倒流。

4.气候条件不好，如遇刮风、下雪、阴天、气压低，煤气难以流通排出。

5.城区居民使用管道煤气，管道中一氧化碳浓度为25%至30%，如果管道漏气、开关不紧或烧煮中火焰被扑灭后，煤气大量溢出，可造成中毒。

6.使用燃气热水器，通风不良，洗浴时间过长。

7.冬季在车库内发动汽车或开动车内空调后在车内睡着，也可能引起煤气中毒。因为汽车尾气中含一氧化碳4%至8%，一台20马力的汽车发动机一分钟内可产生28升一氧化碳。

抢救原则

一旦发生中毒情况，出现头晕、心悸、恶心、呕吐、意识模糊等症状，应尽快离开中毒环境，转移至户外开阔通风处，并立即打开门窗，流通空气。为患者松解衣扣，保持其呼吸道通畅，必要时心肺复苏。

尽快拨打“120”急救电话，寻求专业医生的救治，然后安静休息，避免剧烈活动加重心、肺负担及增加氧的消耗量。不要自行采取“泼冷水”等民间方法，以免耽误救治，患者苏醒后也应到医院做进一步检查治疗。

争取尽早进行高压氧舱治疗，以减少后遗症。即使是轻度、中度中毒，也应进行高压氧舱治疗。

预防措施

日常生活中，要合理规范使用煤炉，经常检查清理风斗、烟道，更换老化管道，如发现有破损、锈蚀、漏气等问题，要及时修补或更换。

室外烟囱要加装三通或防风帽，防止倒灌，每天晚上休息前，检查炉火是否封好、炉盖是否盖严、风门是否留有缝隙。

使用土暖气的住户，务必要将土暖气锅炉放置在通风良好的外部空间，不得放在居室内，并要注意检查穿墙孔是否密封好，防止发生串烟危险。务必在居室内安装一氧化碳报警器，已经安装了的住户，要检查报警器是否能够正常使用，确保及时发现险情。春节将至，希望大家在采取保暖措施的同时，确保自己及家人的安全。

（更多健康知识请关注漯河健康教育微信）

健康教育所

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

用药指南

服药次数不能随便更改

很多患者嫌分次服药麻烦，常常自己更改服药次数，最常见的是把“每天三次”的改为“每天两次”，总量不变，以为效果一样。其实，这样做非常错误。

服药次数通常是根据药物的半衰期确定的，每种药物都有各自的半衰期，服药次数不尽相同，因此患者不能随意更改服药次数和时间。所谓半衰期，就是血药浓度下降一半所需的时间。根据半衰期的长短使用药品，可以保证血药浓度维持在最满意的治疗水平，同时又不致引起毒性反应。有些药物用特殊的工艺进行加工，制成了新型制剂，常见的有缓释和控释型的片剂、胶囊等，一般每天只服用2次，或每天1次即可。按照一定的时间间隔给药，可以使血中药物的浓度大致保持在一定水平，充分发挥药物的治疗作用，从而达到满意的治疗效果。

抗精神病药物和其他药物一样，必须适时补充，维持体内一定水平的血药浓度。抗精神病药物大多数每日服用2次~3次，但长效制剂每周或者每几周才使用1次，必须特别注意，如果患者自行缩短用药间隔时间频繁给药，就相当于增加了用药剂量，可能会加重药品不良反应，容易导致药物中毒。 庄红艳

健康时评

别被西方标准牵着鼻子走

■白剑峰

日前，美国心脏病协会等机构发布2017版美国高血压临床实践指南，高血压的诊断标准从140/90毫米汞柱下调到130/80毫米汞柱。这一消息在医学界引发热议。

有专家评论，由于参与指南制定学术组织的变化，近年来美国高血压防控指标忽左忽右，就像“打摆子”。这种飘忽不定的做法，让临床医生无所适从。

美国人下调高血压诊断数值，自有其依据和理由，无可厚非。但是，美国人是美国人，中国人是中国人，地域不同、生活习惯不同、经济状况不同、疾病谱不同，诊疗指南也不应相同。无论美国指南的影响力和权威性有多大，中国指南都是我国临床实践的唯一依据。对于美国指南，中国可以参考借鉴，但绝不能盲从跟风。目前，我国尚无新的证据来推翻既往诊断标准，没必要改变现行标准。

任何一个医学诊断标准的调整，都会牵一发而动全身。而标准之争的背后，往往是利益集团的博弈。由于“有病”与“无病”之间存在很大的弹性，不少利益集团站在专家背后，成为标准修订的幕后推手。例如，本来是一种致病风险，却被定义为一种疾病。当“疾病”的范围越来越宽时，最大的受益者是医药企业。因此，很多医学标准已经超越了医学范畴，沦为利益集团操纵的产物。

当然，美国高血压诊断标准调整是否有“内幕交易”，目前没有任何证据，不能妄加猜测。但是，新指南实施后，美国一夜之间将增加3600万成人高血压患者，高血压患者总人数占美国总人口的46%。如果按照这一标准，中国新增的高血压患者数量更是惊人。事实上，大部分中老年人随着年龄的增长，血压会逐渐超过标准数值，把这些人全部归为高血压患者显然欠妥。所以，中国人不必对号入座，更不必感到恐慌。

从医学角度看，对于确有高致病风险的人，给予适当的药物治疗是有益的；而对于那些低致病风险的人，给予药物治疗弊大于利。从健康经济学的角度看，任意扩大疾病的界限，势必造成过度治疗，增加医疗费用，浪费医疗资源。美国是全球最发达的国家之一，医疗费用支出居全球之首。美国人愿意“用高射炮打蚊子”，这是他们的自由。但我国是世界上最大的发展中国家，卫生资源总量不足，地域分布也不均衡，如果盲目效仿美国指南，有限的卫生资源将捉襟见肘。我们必须把钱花在刀刃上，用有限的投入获取较大的健康效益。

在西医领域，中国很少参与或独立制定国际标准，大多数临床指南都是照搬或模仿国外的。事实上，中国有丰富的病例资源和大量的临床数据，完全可以制定出更多的中国版临床指南。如果将欧美指南奉若神明，趋之若鹜，很可能落入陷阱，付出沉重代价。

“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳”。适合美国人的指南，未必适合中国人。只有立足本土，走自己的路，才是长远之计。中国人有自信、有能力拿出符合中国国情的临床指南，不必迷信和崇拜西方，更不能被西方标准牵着鼻子走。还是老话说得好：“别把自己的饭碗放在别人的锅台上。”

漯河市精神病医院

高血压伴发焦虑抑郁

我国成年人中，高血压患病率为6%～15%，其中半数以上的病人会出现脑衰弱综合征，而焦虑抑郁作为负性情绪，也广泛存在于疾病的不同阶段，应引起患者的高度重视。主要临床表现为：

焦虑症状群

与典型的广泛焦虑或惊恐发作不同，高血压伴发的焦虑核心是躯体症状，主要表现：1.焦虑不安，紧张恐惧，因担心自己的病治不好、怀疑医生诊断有误而多方求治。2.思维集中在疾病上面，反复向别人述说自己的疾病，以寻求支持。3.睡眠障碍：早醒，失眠多梦，入睡困难；消化系统症状：食欲差，恶心，呕吐；心血管症状：心慌，面部充血；呼吸系统症状：胸闷，呼吸困难。还可出现各种疼痛及植物神经系统症状。

抑郁症状群

与典型抑郁症状比较有明显区别，高血压伴发的抑郁患者表情痛苦，不愿与人交谈，活动少，反应缓慢，心境低落随躯体疾病的变化而变化。

焦虑抑郁症状群

临床上焦虑抑郁常共病存在，表现既有焦虑症状，又有抑郁症状，如情绪不稳定，烦躁，易悲伤及各种躯体不适。

高血压伴发的焦虑抑郁症状一般随原发疾病的康复而消失，二者呈平行关系。但长期存在的负性情绪会对患者的生理、社会功能等产生不良影响，少数患者因严重的焦虑或抑郁而出现意外。在此提醒广大高血压患者平时要保持良好心态，发现上述症状后要及时到医院就诊。 王建刚

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：市交通路北段（原昆仑路），乘36路公交车到
医院新址：井冈山路北段与纬八路交叉口东北角，乘9路公交车到