

夏日心血管病患者如何“护心”

中医学认为,夏季五行属火,与人体五脏中的心相对应,所以夏季与心气相通。近日天气炎热,天津中医药大学第一附属医院心血管科专家提醒心脏病患者,高温易导致人体脱水、血压波动、情绪变化、睡眠不佳,从而可能诱发心脏病急性发作。但高温天气下很多人出现身体不适也不愿意去医院,从而导致疾病加重。专家提醒心脏病人群,延误就诊容易导致不良后果。出现心脏不适时务必及时就医,以免耽误救治,引发严重后果。他建议心脏病患者从以下七方面入手,预防高温天气下心血管病急性发作:

及时饮水。高温天气下,人体容易出汗而脱水。脱水会导致血液黏稠度增高,心脏需要更努力泵血,这对心脏病患者来说很不利。因此,心脏病患者夏季要及时补充水分,避免脱水,对心脏造成不利影响。

避免暴晒。夏季,暴露在阳光下容易导致体温过高对心脏不利。因此,心脏病患者在户外活动时应尽量避免暴晒,外出须采取遮阳帽、打太阳伞等防晒措施。

科学运动。心脏病患者在炎热天气下运动,应选择凉爽时段进行,避免剧烈运动,控制运动强度,以免加重心脏负担。

合理膳食。高温天气容易导致食欲不振,建议心脏病患者多食用清淡易消化的食物,如新鲜蔬果和五谷杂粮,同时控制油

腻、生冷食物的摄入。

监测血压。高温天气里血压更易波动。定期测量血压、心率等指标,如有异常应及时就医,以保证病情稳定。

合理使用空调。当人体从高温的户外环境进入空调房,温差会使血管立即收缩痉挛,血压波动幅度大,易引发脑卒中和急性心肌梗死。最适宜的室内温度一般在25℃至28℃之间,心脏病患者尤其要避免室内温度过低。

保证充足睡眠。心脏病患者应避免过度疲劳,合理安排工作和休息时间。睡前应避免剧烈运动、大量饮食、过度使用电子设备等,放松身心,促进入睡。

据《天津日报》



高温防晒。

新华社发

召陵区为特困人员购买人身意外伤害保险

本报讯(记者 刘彩霞)特困人员抗风险能力和自救能力差,一旦发生意外伤害,不仅赔偿费用较高,还无形中加重区、镇(街道)财政负担。2023年以来,召陵区共为1399名城乡特困人员购买人身意外伤害保险55万余元,进一步织密织牢特困人员基本生活安全网。

为了减少特困人员因遭受意外伤害所产生的医疗费用等支出、减轻财政负担,召陵区一方面指定漯河龙江护理院为该唯一特困人员定点医院。特困人员在该院就医费用全免;另一方面在建立并逐步完善特困人员、村(社区)、镇(街道)、代养人“四方协议”照护制度的基础上,从2023年开始创新实施为全区特困人员购买人身意外伤害保险举措,将有限的救助资金转换为最大化的经济保障,确保他们在遭受人身伤害时能够及时得到经济补偿,增强抵御意外风险能力。

特困人员一旦遭受意外伤害,理赔金将存入召陵区财政部门指定专用账户用于后续救助。保险期内,特困人员因遭受意外伤害而致身故、残疾或因意外伤害在指定医疗机构进行治疗的,该区将根据个体情况及保险规定赔付相应金额,倾力救助扶危。据悉,万金镇一名特困人员在遭受意外伤害后就获赔3万元保险金,用于其在医疗机构进行后续康复治疗。

召陵区这一举措既解决了特困人员因意外伤害造成的实际问题,又进一步筑牢了特困人员救助保障基础。下一步,该区将继续按照保基本、兜底线、救急难、可持续的思路,不断完善社会救助政策,扩大关爱服务供给,使困难群众基本生活得到有效保障。

生活科普

高温天气药品存放要得当

生活中,有人特别喜欢多存一些常用药物,如双歧杆菌乳杆菌三联活菌片、胰岛素注射液等。但夏季温度越来越高,很多人担心药品因存放不当而失效。高温天气该如何正确保存常用药品呢?

专家建议,一般药品的储藏条件及温度分三类:1.常温储藏,要求在10℃至30℃;2.放于阴凉避光处,要求温度小于或等于20℃;3.冷藏,要求温度在2℃至8℃。

药品说明书上标注了药品的储存温度,要严格执行。如果保存期间出现环境温度过高情况,服用前一定要先观察是否出现药片变色开裂、胶囊破裂、药液浑浊等现象。若有上述问题,一定要丢弃。

说明书提示要冷藏的药品,要第一时间放入冰箱冷藏室,千万不要放到冷冻室,低温会影响药物活性。对于含有活菌成分的药品,存放温度要在20℃以下。

像常用的胰岛素注射液、甘精胰岛素注射液、阿达木单抗注射液、卡介苗等药物,一般保存温度都是2℃至8℃。从医院回家的路上,尽量使用冰袋等降温物品。到家后,第一时间放入冰箱冷藏室,尽量不要和食物混放。使用前需要回温后再注射。

另外,对于常用的片剂、颗粒、胶囊等口服固体药,最好是原包装干燥保存,放置在家庭药箱或抽屉、带门的柜子里,且保证室温不超过30℃。

据“学习强国”学习平台

夏季饮食要诀 莫贪凉 善补水 讲卫生

随着盛夏来临,高温高湿天气增多,饮食对于健康的影响愈发凸显。专家提醒,夏季不宜过度贪凉冷饮,可选择有养阴清暑、补阳气、理气化湿功效的食物,同时注意补水和预防食源性疾病。

炎炎夏日,不少人喜欢喝冷饮、吃冰镇食品消暑。首都医科大学附属北京中医医院专家认为,夏季人们往往出汗较多,容易导致人体脏腑内在偏虚。此时如果过度贪食冰水、冰饮料等,容易损伤脾胃,导致脾胃运化功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等;儿童、孕妇、老人或慢病人群过度贪凉,容易发生疾病或导致慢性病急性发作。

夏季怎么吃才健康?专家说,除了食用西瓜、绿豆等以养阴清暑外,还可适量食用生姜、胡椒、花椒等以补阳气,食用山楂、陈皮等理气化湿,可以避暑湿不对人体造成伤害,降低暑热对人体的影响。

补水也是夏季饮食的“重要事项”。专家介绍,大量出汗会使体内的水分丢失增加,还会带走

一些盐分。因此,在运动前、中、后都应适当补充水分,不能等口渴了再喝水;可选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤等传统解暑饮品,大量出汗之后可选择含有电解质的饮料。此外,日常喝汤、食用水分较多的水果也能达到补水的目的。

专家提醒,高强度运动后喝含酒精或咖啡因含量较高的饮料并不可取,因为前者会引起胃部不适,增加排尿,可能进一步引起运动后脱水的风险;后者可能进一步增加运动后的心血管系统应激反应,进而引起其他不适。

夏季高温高湿的天气里,细菌、霉菌容易滋生,食品若储藏、加工、食用不当,就可能引发食源性疾病。如何确保饮食安全?专家说,预防食源性疾病应遵循五个基本原则:保持清洁,生熟分开,烧熟煮透,保证食品的安全温度,使用安全的水和原材料。

据新华社



夏季饮食要诀。

新华社发



6月20日,市妇幼保健院(市三院)组织专家团队到漯河国际会展中心广场开展“党在我心中 党员在行动”志愿服务活动,为群众提供健康咨询和义诊服务。 刘杨摄

麻醉不会影响记忆力

“为什么我全麻后真的记不起东西了?”很多人习惯于把记忆力下降这事“甩锅”给麻醉。麻醉到底会不会影响记忆力?

麻醉可分为全身麻醉与局部麻醉。对于浅表肿块切除、剖腹产或眼科手术等,可采用局部麻醉,患者在手术过程中处于清醒状态,且麻醉药物作用于外周神经,不会对大脑产生影响。

既然麻醉不影响记忆力,那为什么做完手术当天老年人会胡言乱语?这可能是病人出现了术后认知功能障碍(POCD)。手术后出现记忆障碍和学习能力受损是POCD的临床表现,易出现在老年人、体质差的人身上。

近几年,研究人员发现,麻醉后老年患者出现认知和记忆障碍的风险确实有所增加。现有理论认为,只有年龄是诱发长时间认知功能障碍的危险因素,也就是年龄越大越健忘。其他因素,如全麻持续时间、患者的教育程度、术后感染和呼吸系统并发症等,仅仅是导致早期术后认知功能障碍的危险因素,而全身麻醉也只是众多“主谋”中的一个“从犯”而已。

需要注意的是,手术后短期记忆力衰退可能与大脑和神经退行性疾病如阿尔茨海默病等混淆。对于术后的高龄老人,我们要给予更多关注,如有异常及早就诊。

那么,麻醉会影响孩子的记忆力吗?当前并没有明确证据表明日常麻醉会使小儿产生后遗症。麻醉中应用的药物大致分为吸入麻醉药物、静脉麻醉药物、局部麻醉药物。其中,吸入麻醉药物大部分从肺内排出,静脉麻醉药物在体内经过代谢后随尿液排出。药物排出后,不会对神经系统的过性抑制随之消失,不会对孩子的智力产生影响。局部麻醉药物应用过程中,患者处于清醒状态,不会影响智力。同时在围术期,医生全程精细调控麻醉药物的应用,保证患者生命体征平稳,为患者的安全奠定坚实的基础。

综上所述,目前还没有证据表明麻醉会对患者的智力和记忆力产生影响,而影响智力最重要的往往是遗传、年龄和健康状况等因素。所以,在选择手术麻醉方式时患者可以放心地与医生沟通,了解不同麻醉方式的优势、并发症及其风险。

据《大河健康报》

高血压患者的健康生活方式

坚持健康的生活方式和服用降压药是治疗高血压的主要方法,二者缺一不可。健康的生活方式是基础,合理用药是血压达标的关键。只有两者结合,才能有效控制高血压。

健康的生活方式主要包括合理膳食、戒烟限酒、适量运动、心理平衡。对于高血压患者来说,合理饮食的重点是限制钠盐摄入、限制总热量和营养均衡。中国营养学会推荐健康成人每日钠盐摄入量不超过6g、高血压患者不超过3g。高血压患者饮食宜清淡,低盐、低脂、低糖;宜富含膳食纤维、钙、钾。

吸烟可使降压药的疗效降低,因此患者常常需要增加用药剂

量。长期吸烟的高血压患者远期预后差。戒烟可以显著降低心血管病、癌症等发作的风险。

长期过量饮酒是高血压、心血管病发生的危险因素。饮酒还可对降压药产生对抗,使血压不易控制。高血压患者最好不饮酒。

运动可降低安静时的血压。长期坚持规律运动,可以增强运动时的降压效果。中、低强度运动比高强度运动在降血压方面更有效、更安全。高血压患者清晨血压常处于比较高的水平。清晨也是心血管病的高发时段,因此应选择下午或傍晚进行锻炼。高血压患者应避免以下运动:短跑、举重等短时间剧烈使用肌肉和需要屏气的无氧运动。这些运动会使血

压瞬间剧烈上升,引发危险。

预防和缓解心理压力是高血压和心血管病防治的重要方面。创造良好的心理环境、培养个人健康的社会心理状态、纠正和治疗病态心理均有助于降压。

良好的睡眠有助于降压。高血压患者失眠后次日血压会升高、心率增快。睡眠差者应找医生帮助调整,服用助眠药以提高睡眠质量。合理的药物治疗使血压达标,能最大限度地减少、延缓并发症的发生,提高生活质量,延长寿命。

大多数高血压患者须长期坚持规范服用降压药。降压治疗可减少40%至50%的脑卒中发生风险,即服用降压药与不服用

降压药者相比可减少50%的脑卒中发病风险、15%至30%的心肌梗死发病风险、50%的心力衰竭发病风险。在强调血压达标的同时,要避免血压下降速度太快以及降得过低。长效降压药要发挥稳定的降压作用一般需要1周至2周左右。有的患者要求快速控制血压,用药仅几天,血压下降不明显就开始抱怨药物效果不理想,要求

医生加药或频繁换药。这些做法都是不明智的。患者的体质各有差异,高血压的发病机制不同,不能机械地照搬他人有效的药物治疗方案,应由医生根据患者的具体情况如年龄、血压升高的类型与幅度、有无并发症等量身定制适宜的降压方案,并坚持规范服用,切不可擅自停药或随意更改药物剂量。

召陵区疾控中心提供



相约六院·健康相伴

肾癌的发病因素及症状

肾细胞癌是最常见的肾脏恶性肿瘤,约占肾脏肿瘤的85%至90%,以透明细胞癌最为多见。其余的还包括颗粒细胞癌、嫌色细胞癌和未分化癌等,临床表现为血尿、腹部肿块、腰部疼痛等。

肾癌是怎么发生的?肾癌起源于肾实质泌尿小管上皮系统,是泌尿系统最常见的恶性程度较高的肿瘤。肾癌的发病原因至今尚不明确。

流行病学调查发现,以下因素可能与肾癌发病有关:一是肥胖和高血压。体重指数(BMI)和高血压是与男性肾癌危险性升高相关的两个独立因素,也是常见的诱发肾癌的因素之一。二是吸烟。大量的前瞻性观察发现吸烟与肾癌发病相关。三是慢性肾病长期透析治疗。此类患者也是肾癌高发人群。四是遗传。有关机构对一些家族内肾癌高发的患者进行染色体检查时发现,肾癌高发发生率的人第三对染色体有缺陷。多数家族性肾癌患者发病年龄较小,趋于多病灶和双侧性。目前,肾癌病因尚不明确,与遗传、吸烟、肥胖、高血压等有关。遗传性肾癌占2%至4%。

目前,在常规体检中,彩超是发现肾癌较经济有效的方式。几乎所有的肾癌都可以通过彩超发现。通过超声可发现直径1厘米以上的肾肿瘤。彩超异常者应进一步接受CT检查,该方法可发现0.5厘米以上的肿瘤。定期体检很重要。

肾癌常规超声表现:一是回声。高回声、等回声、低回声或混合回声。二是形状。圆形、椭圆形或不规则形。三是血流。少血流型、星点型、抱球型或丰富血流型。四是肾窦。肾窦可受压移位、变形。五是肾包膜。多数肿瘤向肾包膜外突出,侵及包膜时肾脏轮廓线中断。六是周围侵犯。肾静脉癌栓、下腔静脉癌栓、淋巴结转移等。

肾癌早期症状不明显,手术治疗后的五年生存率达90%以上。如今,随着微创技术的提高,术后患者恢复较快,一周左右就可以出院休养;有些患者甚至可以进行体力劳动。

吸烟和肥胖是目前公认的肾癌危险因素。因此,增加锻炼、减少吸烟以及控制体重是预防肾癌发生的重要措施。

市六院提供

健康管理(体检)中心简介

市六院(市中心血管病医院)健康管理(体检)中心是省卫健委批准的具有健康体检资质的医疗单位、河南省职业健康检查定点医院,也是市健康管理中心、市健康体检质量控制中心挂靠单位和市县级以上干部健康体检定点单位。

该中心设有男宾、女宾、VIP一站式三个体检区及健康管理区,配备国际品牌医学检验设备80余台,拥有设备齐全的流动健康体检车;现有临床一线资深医护技术人员42名,涵盖内科、外科、妇科、儿科、肿瘤科、影像科、超声科、检验科等二十余个专业科室;开展体检项目300多项,体检服务覆盖全市及周边地区300余家企事业单位,年体检量5万余人次。该中心在全市创新开展1+X个性化健康体检、健康管理、心理健康体检等业务,为每位受检者建立电子健康档案,保存历年健康资料,方便受检者动态健康对比。对受检单位实行集体健康管理,提供上门体检、个人健康管理等特需服务。

地址:漯河市一路东段83号 急诊科:0395-5962087 联系电话:0395-5966695



国家卫生健康委6月21日公布《居民电子健康档案首页基本内容(试行)》。该文件按照“最小够用”原则,基于标准统一、分级管理、自动采集、跨境互连的技术要求,对居民电子健康档案首页的基本概念、基本内容和信息来源提出明确规定。 新华社发

本版组稿:李永辉 王夏琼