

吹空调太久,喝水太少,病人陡增

73岁老人一夜嘴歪脚跛 本月长沙心脑血管疾病高发 支招:静养少动

本报7月25日讯 睡觉前还健康康的老人,第二天起床,嘴歪得合不拢,脚也跛得走路不稳。日前,73岁的马爷爷被家人送进医院,经诊断,马爷爷是中风了。记者从长沙市120急救中心了解到,7月份以来,心脑血管疾病成为车祸与外伤之后的第三“高发病”,位居基础疾病的首位。

老人一觉醒来中了风

马爷爷患高血压八年了。7月23日,他起床准备去锻炼身体,突然感觉自己嘴合不拢了,讲话也不利索,走起路来一跛一跛,人顿时瘫坐在地上。

经湖南航天医院医生诊断,老人是患了急性脑梗塞,也就是人们常说的中风。医院心内科主

任袁春云介绍,心脑血管疾病以中老年患者为主,在夏季属于高发病。今天上午,记者来到湖南航天医院心内科诊室,在近40分钟的时间里,发现有6名中老年心脑血管疾病患者前来就诊,年龄最大的82岁。

吹空调、缺水都是病因

“天气炎热时人容易烦躁,促使体内一些激素分泌增多,导致血压升高引发血管破裂。”袁春云表示,吹空调、缺水、体能消耗过大,都是夏季诱发心脑血管疾病的病因。

使用空调时,室内外形成温差,会引起人体血管不断收缩和舒张,直接导致血压变化,诱发脑梗或卒中。此外,天气炎热使人新

陈代谢加快,容易缺水,同时氧气养分消耗量过大,可能导致输向大脑的血液受阻,增加血栓、脑梗、冠心病、中风等心脑血管疾病的发生几率。

静养少动好过暑

袁春云建议,夏天应是老年人“静养”的季节,不宜大量运动。很多老年人喜欢早起晨练,但据调查,70%-80%的心脑血管疾病发生于早晨6-10时,因此应尽量避开这段时间进行锻炼。

对于高血压患者,应尽快测试血压状况,当血压过高时,立即服用少量降压药。■记者 李琪 实习生 胡杨 涂晓玲 罗彩娥 罗晶

链接

糖尿病、肠道疾病也是夏季高发病

肠道疾病本身就是夏季的高发疾病,加上老年人肠胃功能衰退更容易诱发肠道疾病(急性肠胃炎)。建议老年人在夏季应饮食清淡,不吃隔夜饭;食品不要在冰箱放置过久。

老年糖尿病患者夏季一不注意容易造成血糖升高。建议老年糖尿病患者在饮食清淡的同时减少运动,每天监测自己血糖变化趋势,合理用药控制血糖升高。

一周问诊

有这些疾病,不宜高温作业

本报7月25日讯 近日,长沙气温一路飙升;记者从长沙市120急救中心了解到,今年已经有近百名市民因中暑入院,其中建筑工人、交通疏导员、快递员等为“高危人群”。日前,长沙市疾控中心发布健康提醒,患有心脏病、肺、血管器质性等多种疾病的人,不适合高温户外作业。

炎炎夏日,长沙市疾病预防控制中心职业健康监护科科长张玉莲提

醒,市民在户外作业前,要先自我“诊断”。患有心脏病、肺、血管器质性、持久性高血压、糖尿病、肺结核、活动性消化性溃疡、慢性肾病、未控制的甲状腺功能亢进、大面积皮肤疤痕患者,中枢神经系统疾病,以及怀孕及哺乳期的妇女、年龄较大、体质较差的人不适合高温作业。

■记者 李琪 实习生 涂晓玲 罗彩娥 罗晶 胡杨 通讯员 谢丹

健康资讯

名贵中草药治疗亚健康

本报7月25日讯 近日,国内首家“亚健康养生服务示范基地”在长沙县春华镇大鱼塘村挂牌成立,国家中医药管理局、省中医药管理局等有关负责人到场揭牌。据介绍,该基地占地200多亩,16年前开始栽植大量的名贵中草药植物,对到此休养的人进行水、磁、气、热、食等6种自然疗法,集养老、养生、旅游于一体。■记者 张春祥 李琪

呼吸治疗师培训开班

本报7月25日讯 日前,由湖南省医学会主办,湖南省卫生厅国际合作指导,湖南省人民医院承办的“中国加拿大呼吸治疗师培训班(第六期)”在湖南省人民医院举行开学典礼。该培训班授课时间长达一个月,所有课程及操作均由呼吸治疗专家讲授指导,并在国内率先应用仿真模拟人开展训练,还增加了动物实验等内容。■记者 李琪 实习生 涂晓玲 罗晶 罗彩娥 胡杨 通讯员 梁辉

保健食品启动GMP认证

本报7月25日讯 今天,省药监局审评中心、培训中心联合举办全省保健食品GMP相关检查人员培训班。来自全省14个市州局及药检所、直属单位检查组长及骨干检查员60余人参加了培训,长沙藏谷生物科技有限公司等39家企业的60名生产、质量相关部门负责人免费跟班学习。GMP认证是对企业涉及的所有环节进行检查,评定是否达到规范要求的过程。根据《保健食品注册管理办法》的规定,新注册产品必须在具有GMP证书的企业内进行试制。

■记者 李琪 实习生 涂晓玲 罗晶 罗彩娥 胡杨 通讯员 包昌红

不信医生信偏方 老人肾结石恶化成尿毒症

本报7月25日讯 家住宁乡刘爹爹,患上了肾结石,老人不屑于动手术,却信了用南瓜蔓煎水的偏方。结果一个月后,病情反而恶化。医生提醒,个体有差异别轻信偏方。

今年年初,刘爹爹觉得腰痛难耐,还出现了排尿困难的症。经医生诊断为肾结石,需要手术治疗。刘爹爹觉得一个小病还要动手术,非常不屑,便托人问了治疗肾结石的偏方:用南瓜蔓煎水每天

喝几大碗。老人照做,不料一个月下来,病情非但没有好转,还出现了食欲不振、头晕、浮肿、血尿等症状。7月18日,刘爹爹被送到长沙市中心医院治疗。经诊断,刘爹爹的肾结石恶化成了尿毒症。

长沙市中心医院泌尿外科肖小旺医师解释,刘爹爹双侧都有肾盂多发结石,长年排尿不畅则会引发肾积水,由于没有及时治疗,加上误信偏方喝了过多的水,导致急性梗阻性肾功能衰竭,继而很

快就转为尿毒症。

夏天是泌尿结石的高发期,肖小旺医师提醒,市民应大量饮水,同时控制蛋白质、糖的摄入量,保持营养平衡,合理补钙,勿过量服用鱼肝油,保持合适的体重指数、适当的体力活动,不要憋尿。

■记者 李琪 实习生 涂晓玲 罗彩娥 罗晶 胡杨 通讯员 高琳

提醒 这些偏方常“害人”



鱼胆: 很多人认为鱼胆能明目退火,但实际上鱼胆是有毒的。其中所含的氢氰酸、组织胺等物质会引起胃肠道、心肌以及脑细胞的损害,严重的还将引发急性肾功能衰竭。

醋化鱼刺: 鱼刺卡在咽喉部,饮用食醋时,醋在咽喉部停留的时间很短,不可能达到软化的目的。大量饮用反而会促使消化道溃疡病情加重,甚至诱发大出血。



朱砂煲猪心: 该方被认为可以治疗冠心病。然而实际上,朱砂中含过量的汞,万不可超量或持久服用(常规用量为0.3~1克),尤其肝、肾功能不正常者,更不能服用朱砂。

