

# 别放纵,莫熬夜,牌局宴会要护心

去年长假7天接诊了近40名心脑血管病患 切莫擅自停药,注意清淡饮食



中秋、国庆长假马上就要到了,今年的中秋恰逢“国际心脏病日”。有调查显示,50岁以下没有心脏病史的人,节假日因心脏病的死亡率比其他日子多20%。专家提醒,心脏病致命的高峰期大多集中在节假日。长假时期,亲朋好友相聚一起,吃喝玩乐也要劳逸结合,特别要注意预防急性心脑血管病、外伤、酒精中毒、胃肠道疾病等。

■记者 徐焰 通讯员 杨芳 实习生 易月 钱洋洋



## 【病例】节日“放纵”差点要了命

“今年长假再也不敢像去年那样没有节制地玩乐了。”长沙市民王先生回想起去年“十一”期间因通宵搓麻将而差点踏进鬼门关的经历,仍觉得有些后怕。

去年10月1日,56岁的王先生约上几个好朋友喝点小酒,饭后就在家架起了麻将桌,准备通宵激战。到第二天凌晨4点左右,他起身上厕所时突然晕厥倒地。及时送到医院,经诊断为急性心肌梗塞并发III度房室传导阻滞,经安装心脏起搏器并进行了急诊手术后才脱离生命危险。

与王先生一样,68岁的长沙市民邓先生也曾在长假期间因忙前忙后突发心脏病,差点乐极生悲。

## 【分析】“十一”心梗病人明显增多

“去年‘十一’长假7天,我院接诊了近40名心脏病、脑血管病人,比2010年同期高出25%。”长沙市第四医院心内科主任医师、科主任龚浩介绍,长假期间,不少市民出游、走亲访友、聚会,反而比平时更加忙碌,这给心血管疾病尤其是冠

心病患者带来危险。

为何心脑血管病人容易在长假期间发病?龚浩解释,节日期间体力劳动增加,人的精神处于兴奋状态,大吃大喝,甚至有人通宵达旦狂欢,这些都打乱了日常作息,势必使代谢当量大幅增加,从而增加血流的供应,而冠心病病人本身就心脏供血不足,势必产生供需矛盾。特别是有糖尿病的病人,可能出现无痛性心肌梗死,更是不能放松。

## 【提醒】心脑血管病患别擅自停药

“假期要预防心脑血管疾病发生,首先要避免情绪激动。”龚浩提醒,高血压或冠心病患者不能擅自停药。心脏病患者每日活动时间不宜超过6小时,睡眠休息时间不应少于10小时。

打麻将要注意劳逸结合,千万别久坐、通宵打,否则可能导致血栓形成,堵塞血管,造成昏迷甚至脑死亡。

此外,饮食要以清淡为主,避免过量饮酒,多吃蔬菜、水果和富含维生素较多的食物,尽可能少食用高脂肪和高胆固醇食物,如油类、肥肉类食品、动物内脏等,切忌贪吃油腻食物或暴饮暴食。

## 小贴士

### 这些急救知识你该了解

9月30日是“世界心脏病日”,据最新统计资料显示,我国心血管疾病患者已高达2.3亿,甚至有猝死的案例发生。每年有300万人死于心血管疾病,占全国总死亡人数的40%。心脑血管疾病因其发病率高、致残率高和死亡率高已成为对我国中老年人危害最大的疾病之一,而冠心病是其中的罪魁祸首之一。

心脑血管疾病患者要时刻提防心脏病突发,保心药品一定要备齐全!如硝酸甘油片、速效救心丸、异搏定、安定片和地高辛等。

当遇到昏迷的病人时,只要抓紧“黄金4分钟”,科学且有节律地按压胸部并嘴对嘴进行人工呼吸抢救,病人的成活率可高达90%。一旦发生心脏病,应及早就医,切勿拖延,千万不可带病旅游,以免发生意外。



9月26日,长沙东协盛医院的医护人员踊跃献血庆祝医院开业。  
记者 龚磊 摄

## 百名医护人员献血4万毫升庆开业

本报9月26日讯 “无偿献血,也算我一个。”今天上午,在长沙市芙蓉区东二环长沙东协盛医院的前坪,两台献血车前站满了身着白大褂和护士服的医护人员,100多名东协盛医院的医护人员正在踊跃献血,用这种特殊的方式庆祝医院开业。

28岁的毛丹是长沙东协盛医院肿瘤内科的医生,今天已是第7次踏上献血车。“我18岁读大学时开始第一次献血,因为是学医的,对献血的知识比较了解,知道人体造血,献血无损健康,还能帮助他人。”毛丹说,现在自己当了肿瘤科的医生后,越发体会到临床用血的紧张,尤其是一些血液病患者经常需要用血。“也许你的一袋宝贵血液,就能挽救一位病床上急需血液的人,这个人或许是别人,也可能是你自己的亲友。”

看到医护人员都纷纷献血,长沙东协

盛医院执行董事崔望前也坐不住了,卷起袖管对血液中心的工作人员说:“我一个星期锻炼3次,身体不错,献个400毫升没有问题。”经过检查后,血液中心工作人员给崔望前插上了输血管。崔望前一边右手抓着握力球,一边和身边的员工谈笑风生,不到3分钟,400毫升带着浓浓爱心的鲜血便输进了储血带中。

今天,长沙东协盛医院的员工共计献出了4万毫升的鲜血。长沙血液中心主任王双林也来到了献血现场,他介绍,目前长沙市平均每天需要500多位合格的献血者献血,才能满足全市临床治疗的需要。“像今天这样一次性集体献血超过100人的单位,在长沙还不多见,希望更多的爱心企业和个人都加入到无偿献血的队伍中来,用捐献的热血挽救一个又一个鲜活的生命。”

■记者 徐焰 实习生 易月

## 健康资讯

### 长假各医院门诊“无假日”

本报9月26日讯 省会各大医院均表示,国庆长假期间门诊照常开放,方便患者就医。

据了解,省市各级医院在长假期间均实行“无假日门诊”,相关检查检

验科室也均安排医生值班,急诊和发热门诊照常上班。此外,各医院均从10月1日起实行秋季作息时间表,上班时间为:上午8:00至12:00,下午2:30至5:30。  
■记者 洪雷 徐焰

### 省人民医院离退休专家下乡义诊

本报9月26日讯 9月20日,省人民医院离退休专家一行9人从医院乘车出发前往靖港镇,与靖港中心卫生院专家携手,开展了一场“关爱健康”的大型义诊活动。

省人民医院离退休专家组成内科、妇儿科等下乡义诊,同时进行食品卫生疾病预防,发放科普资料。当

天义诊60多人,并去重病房查看病人,指导疑难病人的诊治,给病人进行健康咨询,发放公众健康资料“健康促进与疾病预防知识手册”50多份,为近千名群众进行了医疗保健知识宣传和健康咨询。  
■记者 洪雷 实习生 李志刚

### “怪医”徐立被追授为“中南大学先进教育工作者”

本报9月26日讯 本报曾报道的“怪医徐立”(详见本报9月18日A06版)26日被追授为“中南大学先进教育工作者”,并号召全校教职员工以徐立为榜样,学习他忠于事业、坚守理想、无私奉献的精神。

徐立生前是中南大学湘雅二医院退休医生,1990年退休时是眼科副教

授、副主任医师,1973-1976年,受卫生部派遣,赴条件艰苦的塞拉利昂参加援外医疗任务。退休后仍尽自己最大的努力关心医院,为同事和病友服务。今年8月23日,徐立因病去世,此前已承诺将遗体捐献给湘雅医学院解剖教研室,供医学解剖之用。  
■记者 洪雷 实习生 李志刚