

# 天冷防心血管疾病复发

冬季是心血管疾病的高发季节,尤以冠心病、高血压影响最为明显,专家提醒,心血管疾病患者想要“安全过冬”,必须注意饮食、生活、药物等方面的调节,年轻人也不能掉以轻心。

## 寒冷易诱发心血管疾病

心血管疾病主要包括冠心病(常表现为心绞痛、心肌梗塞)、高血压、心力衰竭、心律失常等。由于冬季天气寒冷,全身的血管为了保暖处于收缩状态,以致血管阻力增强,血流不畅,主要表现为两个方面

的危害,一是血压升高,二是使得心脏的耗氧量增加。血压升高,会引起脑血管疾病的高发及心衰的发作或加重;心脏耗氧量的增加,又会增加心绞痛发作的频率,疼痛严重程度更明显,甚至诱发心肌梗塞。

## 年轻人也要当心

小李25岁,是一名厨师,1.7米左右的个子却有180多斤,平时喜爱吃高脂食物,身体肥胖,又少运动,加上最近天气骤然变冷,诱发了急性心肌梗塞,幸亏送院及时才保住性命。

心血管疾病已不再是年轻人的“专利”,目前已出现低龄化趋势,尤其是40岁左右的人,原因诸如工作压力大、缺乏锻炼、饮食不规律、喜爱吃高盐高脂的食物等等,都有可能诱发。

## 留意心血管疾病的“信号”

患有心血管疾病的患者如果出现持续的胸闷、头晕、气喘等现象,就要尽快就诊,这可能是发生心血管疾病的前兆。另外,高血压病人早期可能一点感觉都没有,或者仅表现为

头昏脑胀、精力不够,多数人误以为是“休息不够”,其实这是高血压所致;有的冠心病患者出现心前区不适、疼痛,会误以为是“胃部”有问题,这其实是冠心病的前兆。

## 做好冬季预防措施

冬季室内外温差大,心血管疾病患者一定要格外注意保暖,特别是对于生理机能减退、抗病能力减弱的老年人来说,更应准备足够的御寒衣物,以免因温差过大而发病;饮食上应避免高脂、高盐、高胆固醇食物,应选择清淡、少盐的食物,多吃水果,不宜过饱;锻

炼宜选在温度较高的中午或下午进行,并控制好运动量,尽量避免晨练;定期监测血压,在医生的指导下调整降压药或加大药物剂量。

广东省第二人民医院心血管内科主任医师 杜作义  
(盘玮整理)

## 小儿输尿管结石 如何治疗?

长沙市李女士:我小孩今年6岁,右侧输尿管有一个1.5厘米×1.5厘米的结石,请问有什么好的治疗方法?

长沙星灿医院主任医师龙洪熙:一般认为小儿输尿管结石≥4毫米,则自然排出的可能性较小,应采取外科干预的方法,包括体外冲击波碎石术(ESWL)、开放性手术和微创手术。

ESWL虽然疗效肯定,但其对于肾实质的损害,尤其是处于生长发育过程中的儿童有着不可预见的影响;开放性取石术后形成的疤痕可能导致患儿输尿管狭窄;而微创技术中的输尿管镜在小儿输尿管结石中运用得最多,安全、高效,无明显的近期和远期并发症,主要用于小儿输尿管中、下段结石和ESWL术后石街,是小儿输尿管结石的最佳选择。

## 健康卡通



## 老人不宜常喝粥

常年喝粥的人一般都比较瘦,原因是同体积的粥比米饭所含的米粒要少得多,如长期喝粥,得到的总热量和营养物质不够人体的生理需要。所以,老人长期喝粥不可取。

图/文 陈望阳

## 相关链接

## 以下六类疾病也得防

冬季除了要预防心血管疾病外,还应谨防以下六类疾病。

**意外摔倒** 雨雪天路面湿滑,外出一定要小心,特别是老年人要防止意外摔倒造成骨折。

**呼吸系统疾病** 冬春季节是呼吸道疾病的高发期,抵抗力相对较弱的老人、儿童以及慢性心肺疾病患者等应该适当减少在户外活动的时间,注意防寒保暖,在室内要注意空气的流通。

**中风** 老年人血管弹性差,气温的急剧下降,会带来血压的波动而诱发中风。

**胃出血及消化道溃疡** 寒冷容易引发胃出血及消化道溃疡,这就需要注意胃的保暖和饮食调养,日常应以温软素淡、易消化食物为主,少食多餐,定时定量,忌食生冷,也可以服用一些温胃暖脾的中成药。

**煤气中毒** 使用煤气和用煤炉取暖的家庭,一定要注意通风,谨防废气积聚引发中毒。

**虚火上炎** 长时间呆在空调房内或烤火炉边,加之人们喜食火锅、羊肉、狗肉等热性食品,易上火,故应当多饮水、多吃蔬菜瓜果及豆腐等食品。

长沙市中心医院主治医师 孙艳

## 摔倒后 不要“轻举妄动”

近日,全国多地普降大雪,而雪后摔伤、拉伤、扭伤的患者也逐渐增多,其中多为中老年人,摔伤部位以手腕、髌部、腰椎、脚踝、骶尾骨等为主。如果受伤部位出现畸形,如脚歪了、手腕变形了,或在患肢活动时能听到骨头错位的响声,均应尽快就医。

如果老年人摔伤后,肢体出现肿胀、疼痛、活动受限等情况,可以按骨折来对待:尽量减少搬动,且移动患部的动作要轻柔;不可快速脱去伤者的衣裤、鞋袜,倘若肢体肿胀较重,可剪开衣袖或裤管,以减轻疼痛;对于四肢骨折的患者,可以就地取木板、木棍与患肢捆在一起固定,对于胸腰椎骨折的患者,应让其卧于板床上,不要在患部做热敷、揉捏或按摩等处理;若骨折端已露出创口并受到污染,不要擅自复位,以免引起深处感染。

黑龙江省医院主任医师 吕伟



刘主任  
谈皮肤病

## 怎样淡化雀斑

雀斑是一种浅褐色小斑点,针尖至米粒大小,常出现于前额、鼻梁和脸颊等处,偶尔也会出现于颈部、肩部、手背等处,有碍美观。

形成雀斑的因素很多,基因遗传的居多,长时间在太阳下暴晒也可能出现这种斑点。对长有雀斑的,我们可以用激光或强脉冲光的方法淡化斑点,让皮肤更干净。

激光去斑是一种非侵入性的治疗技术,通过特殊的宽谱光的照射,让各种沉淀的色素快速分解,随着新陈代谢排除体外,从而达到快速淡化雀斑的效果。在激光祛斑过程中,不会对周边组织产生伤害,对身体健康也没有不良影响。激光透到皮肤深层,选择性作用于皮下色素或血管,分解色素,闭合异常的毛细血管,消除肌肤上的各种瑕疵。

此外,强脉冲光也是一种很好的治疗雀斑的方法,它是

一种主要使用连续强脉冲光子技术的非剥脱性疗法,可以消除雀斑、细小皱纹,还可以去除色素斑、毛细血管扩张等。强脉冲光去雀斑治疗方便,效果好,且不会产生副作用,安全不反弹,是目前先进的一种去雀斑技术。

在生活中,为了避免出现雀斑,最好不要在阳光下暴晒。少饮或不饮含色素多的浓茶、咖啡等,不吃油腻不易消化和刺激性强的食物等。可以常吃含维生素丰富的蔬菜、水果和含钙质多的海藻、海带、发菜、虾皮及芝麻酱等。

湖南省中医院  
湖南中医药大学第二附属医院  
皮肤科  
地址:长沙市蔡锷北路与营盘路交汇处  
咨询电话:0731-84917732  
13707488523(激光咨询)  
13874812921(皮肤外科)  
刘主任信箱:flyliu666@126.com

发酵中药抗肿瘤首获欧盟认证——

## 中晚期肿瘤有救了



欧洲专利

事实证明传统手术、放疗效果并不理想。很多肿瘤患者都是死于过度治疗。西方国家已经率先认识到这个问题,世界卫生组织已将肿瘤列为慢性病,提出“带瘤生存”的全新治疗理念。

由于中医药治疗肿瘤的效果突出,已逐渐被西方接受。我国首个利用发酵中药治疗肿瘤的科技成果获得英、法、德等29个欧盟成员国一致认可,获国内国际多项专利,被国家中医药管理局科技开发交流中心列为推广项目在全国推广。

发酵中药抗肿瘤成功实现三大突破:1)首次把中药抗肿瘤活性成分从大分子转变成小分子,有效成分可迅速穿透毛细血管壁直达肿瘤病灶;2)首次激活传统中药未被开发的抗癌活性物质-CSD因子,诱导癌细胞分化凋亡;3)首次实现中药多靶点靶向识别、抑杀癌细胞,抑制肿瘤新生血管形成,防止复发转移。

北京大学附属医院肿瘤专家宁午指出:很多晚期病人服用“发酵菌药”后,临床症状很快改善,血象、免疫学指标好转,持续服用三个月以上,肿瘤原发灶出现不同程度缩小,转移灶逐渐消失。这是个奇迹!国家一级期刊《肿瘤防治杂志》报道:发酵中药经北京医科大学肿瘤医院、上海中医药大学附属医院、天津医科大学总医院等全国21家大型三甲医院、1800名患者临床验证,该药对食道、肺、肝、胃、肠、乳腺、宫颈、膀胱等多种肿瘤的抑制率高达73.7%,有效率高达93.2%,临床远期效果超过化疗。

详情咨询:0731-82813345