

天热汗多脾气大 重视不够治疗难

炎夏要管好心跳

很多人有这样的感觉,天气一热,就特别容易急躁,一件不顺心的小事也会火冒三丈,像吃了炸药似的。其实,夏天,我们的心脏也会有同样的感受,需要注意防止心跳“失控”,帮助心脏安全度夏。

中华医学会心血管病分会副主任委员、首都医科大学附属北京安贞医院心内科教授马长生表示,心律失常就像埋在心脏里的定时炸弹,很容易因突然冷热刺激、情绪激动等发作。天气炎热时,大脑情绪调节中枢易受环境影响而波动,使交感神经兴奋,引起血管收缩、心跳加快等反应。此外,夏季昼长夜短,人们的睡眠时间普遍减少,休息不足,加上出汗较多,可能影响电解质平衡,诱发心律失常的发生。

马长生提醒,心律失常虽然是心血管系统疾病中的常见病、多发病,可多数人仍然没有引起足够的重视。比如房颤,一方面,不少患者觉得它不会引起什么大问题,不愿意主动治疗;另一方面,一部分患者觉得房颤治疗起来“费力不讨好”,需要经常调药、监测等。可以说,目前在心血管病的诊疗方面,房颤的预防和治疗并不是很理想。

几乎每个人都发生过心律失常,轻度的早搏、心动过速或过缓等并不需要特殊处理。可突然发作的严重心律失常,是引发心肌梗死、脑卒中,甚至猝死的高危因素。生活中,我们应该以防为先,养成轻言细语、细嚼慢咽的好习惯。玩乐要有限度,避免过饥过饱、情绪过于激动等,以免加重心脏负担,诱发或加重原有的心律失常。特别是在夏天,心脏不好的人,衣服不要穿得过紧、太热,平时千万别贪凉,不要对着空调直吹、洗冷水澡或猛喝冰镇啤酒等。

身边的家人或朋友突然发病时,要掌握一些自救方法。比如,让其马上休息、用力咳嗽、头部尽量后仰或身体前弯,可刺激迷走神经,终止部分心动过速;叩击心前区数下,有助于帮助心脏复律;心动过缓时可服 1 片阿托品,迅速拨打急救电话,送其到医院进行治疗等。一般来说,通过药物治疗,可明显减轻头晕、心慌、昏厥等症状,病情严重的可考虑心脏起搏器、电复律、电除颤、射频消融及手术等非药物治疗,特别是对药物治疗无效、发作频繁,或需要同时服用其他药物的患者,介入手术可以“一劳永逸”。

(陈芸)



周口市 固定献血点和时间

商水县:行政路(邮政局门前)星期一
郸城县:世纪大道(新广场)星期一
郸城献血屋:郸城县人民医院电话:3228810
项城市:西大街(万果园对面广场)星期三
扶沟县:桐丘路(国芳购物中心前)星期二
周口市:七一路(人民商场前)星期一至星期五
周口献血屋:七一路(二小对面)爱心献血屋
联系人电话:8270989
太康县:谢安路(大拇指蛋糕房前)星期三
西华县:长平路(女蜗广场)星期四
鹿邑县:真源大道(影剧院前)星期四
鹿邑献血屋:真源大道(北关红绿灯南 100 米)
联系电话:7180726
沈丘县:一峰购物广场(原青年广场)星期五
淮阳县:西关(润德购物中心南 100 米)星期二
泛区农场:工人文化宫门前
站内献血热线:0394-8311796

讲道德创文明 转作风促效能

周口市疾病预防控制中心积极开展“道德讲堂”活动



周口市疾病预防控制中心“道德讲堂”现场
靳然 摄

为进一步转变工作作风、提高工作效能、全面提升单位文明程度和员工思想道德素质,营造爱岗敬业、奋发向上、甘于奉献的工作氛围,近日,周口市疾病预防控制中心开展了一系列“讲道德创文明、转作风促效能”员工思想道德教育活动。该中心邀请周口市委党校副教授刘瀛纪为全体干部职工做“道德润心田,幸福伴一生”的“道德讲堂”讲座。刘瀛纪从道德的概念、父慈子孝、君仁臣忠、夫妻之道、先友弟恭、朋友有信等几个方面,将“仁义礼智信、孝悌忠廉耻”的中国传统文化精髓与现代工作、生活融合在一起,讲授了公民应该遵守的道德,促进了道德建设的日常化和生活化。

课后,该中心员工纷纷表示:“‘道德讲堂’活动的开展,不仅弘扬了中国传统文化,也用道德的温暖、芬芳滋养了大家的心灵,让大家感悟、汲取了正能量,促使大家树立了正确的世界观、人生观和价值观。在今后的生活工作中,我们将以此为契机,自觉成为道德的传播者和践行者,见贤思齐、提升境界、改进作风、努力工作,为单位建设和社会发展做出自己应有的贡献。”

(邓莉)

6 月手足口病高发期 大人也要防手足口病

6 月份进入了手足口病高发期,不少家长都格外警惕孩子患病。不过,手足口病可不是孩子的“专利”!近日,广州市二医院接诊了一名中年手足口病患者,所幸无生命危险。

据介绍,手足口病是肠道病毒引起的常见传染病,多发于 5 岁以下婴幼儿,但大人偶尔也会感染发病。“潜伏期一般为 2~7 天,大多数患者的症状轻微,以发热和手、足、口腔等部位的皮疹和疱疹为主要特征”。而重症患者可出现无菌性脑膜炎、脑炎、急性弛缓性麻痹、呼吸道感染、肺水肿和心肌炎等并发症。

手足口病具有传染性强、传播快的特点,极易造成暴发流行。

预防手足口病的关键是注意家庭及周围环境卫生,讲究个人卫生。

(据《广州日报》)

美国最新研究发现

塑料包装易致儿童血压高

据英国《每日邮报》5 月 22 日最新报道,美国《儿科》杂志刊登的一项新研究发现,包括食品塑料包装在内的普通塑料中的化学物质会增加儿童患高血压的风险。

纽约大学朗格尼医学中心、华盛顿大学和宾夕法尼亚州立大学医学院的科学家对近 3000 名儿童展开了一项大规模联合研究。结果发现,食品包装中的邻苯二甲酸酯(DEHP)等化学物质会导致儿童发育初期的重要代谢及激素异常。令科学家担忧的是,塑料地板、塑料杯、沙滩球、塑料包装等物品中所含的无色

无味有毒物质与青少年高血压发病率骤升有一定关系。

新研究负责人,儿科、环境医学与人口健康教授利奥纳多·特拉桑德博士表示:早期研究发现,邻苯二甲酸酯会抑制心脏细胞功能,导致血管压力增加,危害血管健康。但是新研究首次揭示了邻苯二甲酸酯与儿童心脏健康之间的关联性。新研究表明,减少儿童接触有害环境化学物质,少吃塑料包装食品,对保护儿童心血管健康具有重要意义。

(据《生命时报》)

天天 3·15 医院好不好 你说大家说

说说您在求医过程中的
烦恼事 困惑事 愤怒事 感动事

周口报业集团医药卫生工作部竭诚为您服务

健康热线:13592220126 13949993566 13592239208 18639402212
电子信箱:zkbrwsb@126.com