



胸痛——心梗

寒冷对于心血管病人来说,是十分危险的。研究证实,气温与心血管疾病死亡率关系密切。寒冷地区气温每降低1℃,心血管疾病的死亡率就会增加1%。这是因为寒冷可通过诱导交感神经兴奋,加重动脉粥样硬化炎症反应,致使内皮细胞功能障碍,所以,在心血管内科医生会把寒冷作为急性心梗幕后重要的推手之一。

胸痛科专家定向成说,在天气突然转冷时,血压上升,血管痉挛,使得狭窄部位更为狭窄,从而诱发胸痛,这很可能就是心绞痛,也可能是严重的三大疾病——急性心梗、主动脉夹层、肺动脉栓塞。所以,一旦出现胸痛,老病号会舌下含服硝酸甘油,疼痛时间超过15分钟,疼痛经休息或含硝酸甘油也不能缓解,或过去无心绞痛者,突然出现心绞痛,并伴心慌、气短、恶心、呕吐、面色苍白、有濒死感等症状,均是心梗信号,就应立即拨打120急救。

■对策:

- 1.冠心病患者尤其要关注天气变化,当寒冷天气来袭时,一定要注意保暖。一般来说,在寒冷的天气外出,最好戴上帽子、围上围巾,保护好头和脖子,这常常能有效地抵御风寒入侵、预防感冒。
- 2.服用降脂药物。本身有心血管疾病、糖尿病的患者,低密度脂蛋白应降低到80mg/dL以下,以更好预防心梗等心血管事件的发生。
- 3.对于急性心梗的病人来说,急救越早越好,胸痛30分钟就打通堵塞的冠状动脉,不会引起心肌的坏死;在1个小时内打通堵塞的血管,心肌可能只坏死20%;而延误到6小时以后,与之相关联的心肌可能坏死80%~90%。心肌坏死之后,极易造成心力衰竭、心律失常甚至猝死。因而对于急性心梗的患者,必须分秒必争。

美国“福克斯新闻网”总结

嚼口香糖六大副作用

饭后嚼口香糖可以护牙、洁齿、清新口气。然而,据美国“福克斯新闻网”近日报道,总嚼口香糖可能会带来六大副作用。

- 1.更爱吃垃圾食品。有报道称,饭后嚼口香糖可以消除饥饿感。然而,英国《饮食行为》杂志刊登一项研究纠正了这一误传。研究发现,嚼口香糖不仅不影响热量摄入,而且薄荷味的口香糖还会导致水果蔬菜变苦,减少健康食物的摄入量,增加吃薯片、糖果等垃圾食品的机会。建议饭后喝一小杯绿茶,可控制食欲,帮助减肥。
- 2.诱发头痛。美国加州长滩牙科博士多恩·阿特金斯表示,总嚼口香糖会导致咬肌及下颞关节疼痛。很多患者最终因为下巴及颈部肌肉收缩而导致头痛、耳痛或牙痛。专家建议,想嚼口香糖的时候可以吃个苹果满足“嚼欲”。
- 3.腹胀腹泻。美国加州洛杉矶文森特医学中心胃肠病学博士帕特里克·塔卡哈什表示,总嚼

关节僵硬——骨关节炎

骨关节炎患者就是天气预报员,一旦天气转冷,他们就会预先感知——关节疼痛、僵硬。据研究显示,骨关节炎病人中,大约80%~90%的患者对气候敏感,因膝关节周围的脂肪少,血液循环较差,因而这个部位会特别怕冷。当阴雨、潮湿、寒冷天气来临时,他们就会感觉关节不适。

骨科专家梁伟国指出,骨关节炎的患者以中老年人居多,由于某些关节的反复摩擦,引起软骨发生炎性改变,润滑少,关节之间的摩擦加重,这些磨出来的“微粒”堆积在骨头边缘,黏在一起就形成了骨刺,导致关节活动时出现疼痛、肿胀。

一般来说,人的负重关节最容易发生骨关节炎,大多数集中在膝关节。一旦遭遇寒冷、潮湿的天气,局部的炎症加重,导致疼痛症状更为明显。

■对策:

- 1.避免风、湿、寒对膝关节的侵袭,寒冷可使血管收缩,血液循环减慢,炎症的代谢产物不能及时排出,往往使疼痛加重。所以,在天气寒冷时应注意保暖,必要时戴上护膝,也可以开电暖炉保护膝关节。
- 2.中年人(超过45岁后)不宜负荷过重,尽量少上下楼梯、少登山、少久站、少提重物。要尽量避免身体肥胖,以免加重膝关节的负担。体重超标的人,最好能积极减肥。选择非负重的运动,比如游泳和散步,也可做仰卧起坐、俯卧撑等运动。同时避免长时间坐着和站着,要经常变换姿势,防止膝关节固定一种姿势而用力过大。
- 3.关节肿胀、疼痛较重者则应休息,避免深蹲、负重、上下楼梯等活动,可以服用非甾体药

物来消炎,也可以做一些物理治疗,比如热疗,以促进这个部位的血液循环,加速消除炎症。

尿频、尿不出——

前列腺增生

“饿屁冷尿”,在天气寒冷的时候,出汗少,喝热水多,膀胱更为敏感,尿来得特别勤。然而,你试过在气温只有5℃的深更半夜,站在厕所5分钟还拉不出一滴尿的感受吗?这种情况在前列腺增生的老年人身上却是常见现象。

泌尿外科专家刘久敏说,前列腺增生在中老年男性中发生率很高,50岁的人发生率大约有50%,年龄越大,发病率越高。刚开始患病时,前列腺慢慢变大,可能什么症状都没有,直到压迫到输尿管后出现尿线变细、尿分叉等,接着有尿频、尿急、排尿不畅的症状,有的患者站在马桶前,一分钟之后,尿才能一滴一滴地出来,严重的时候会引发尿潴留,就是尿不出来,但膀胱里却被胀满了,这种情况只能用导尿管排尿了。

有的患者在寒冷的夜里会非常痛苦,夜间尿频一夜要起床尿5~8次,却常常难以尿出,严重影响睡眠,患者多会变得消瘦。

■对策:

- 1.有症状的患者可按医嘱服用α受体阻滞剂,放松尿道平滑肌,以改善症状,或服用非那雄胺,抑制雄激素,减缓前列腺增生。
- 2.适当饮水、喝茶,这些有利尿作用。前列腺增生的患者往往会有残余尿,常喝水多排尿,这样不断更新尿液,可避免残余尿里滋生细菌而引起泌尿系统感染。
- 3.40岁以上的男性应该定期做泌尿系统的B超检查,有尿频、尿急、尿不畅等症状更要做做肛门指检,以明确是否出现了前列腺增生。

(张华)

感到累时 躺下休息更好

有的老年人累了的时候,喜欢坐着打盹休息一会儿,专家指出,这种做法不利于健康。坐着打盹儿,醒来后会感到全身疲劳、头晕腿软、耳鸣、视物模糊。如果不注意,马上站立行走时,老人极易跌倒发生意外。特别是患有心脏病、高血压病的老人,坐着打盹时更容易发生意外。

专家解释说,老年人机体功能老化,反应和平衡能力退化,坐着打盹儿,容易失去平衡而发生跌倒。此外,坐着打盹儿还会引起腰肌劳损,造成腰痛,而且入睡后,体温会降低,极易引起感冒。所以,老年人如果白天有睡意时,应该上床休息或找合适的地方躺下,这样才符合老人的生理需求。

(摘自《现代保健报》)

黑枣 别吃太多

枣里最为推崇的是黑枣和蜜枣,它们每100克含铁量在3.7~3.9毫克之间,也算是补血食物中的佳品。干枣中还含有丰富的维生素C。维生素C是促进铁离子吸收的重要因子,让机体对铁的吸收事半功倍。但干枣含有丰富的膳食纤维,不利消化,所以每日不宜多食,而且最好是煲汤、煮粥食用。

黑枣有很高的药用价值。多用于补血和作为调理药物,对贫血、血小板减少、肝炎、乏力、失眠都有一定疗效,但吃的时候别一次吃得太多了,适可而止就不会有副作用。另外,黑枣和红枣合二为一吃是保护肝脏的佳品。专家建议,黑枣对身体好处很多,适当吃些有利健康。

(摘自《科技日报》)

缺牙后三个月 镶牙最合适

在门诊,很多患者拔牙后会在牙列中间留下空隙,如不及时填补上,与被拔掉牙相对的牙齿会因缺乏拮抗力,明显伸长。另外,空隙两侧的牙也向空隙处倾斜,必然造成牙齿间较大的缝隙。这种缝隙很容易嵌塞食物,引起牙周炎。其次,牙齿承受的咀嚼力是有限的,当个别牙齿缺失后,咀嚼力集中在余留牙上,由于咀嚼力超过了余留牙的承受限度,致使余留牙齿造成创伤而产生牙周水肿、牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙齿松动等牙周病。

缺牙后多长时间镶牙最合适呢?天然牙与牙槽骨之间存在相互依存的关系。牙齿拔除后,牙槽骨就开始吸收,吸收速度在拔牙后的头3个月较快,3个月后吸收基本稳定(即拔牙后2~3个月伤口完全愈合),有利于镶好的假牙长期和牙床密合,也有利于假牙的稳定和咀嚼功能的发挥。一般年轻人大约两个月就可以镶牙。老年人因拔牙伤口愈合较慢,大约需3个月才能镶牙。

(健康)

