

心衰来了别扛着 “坚强”的结果可能很“残忍”

日前,中国医学科学院阜外医院心力衰竭中心主任张健表示,很多时候,老人生病了选择自己扛着,生怕给子女添麻烦;年青人生病了也选择扛着,生怕耽误了业绩,也怕亲人担心。但是,心衰万万抗不得。

张健指出,不少人认为只有老人才会被心衰困扰,其实不然。老年人心衰多是基础心血管疾病发展到终末阶段,或者心脏结构上出现退行性瓣膜病;而年轻人心衰多以心肌炎、心肌病、先天性心脏病为主。

年轻人的急性心衰来得迅猛,因病毒和细菌感染引起的,一般是可逆性的。老年人的急性心衰可能是在原来问题

上,由于感冒(感染)、饮食增加、作息改变、劳累或者情绪波动引起症状的突然加重。

张健表示,根据病情的发展速度,心衰又分为急性心衰和慢性心衰。两者的治疗策略也是不同的。急性心衰发生后最重要的是保命,必须尽快将病人送到急诊室或重症监护病房进行抢救。一般会给病人插上呼吸机进行吸氧、静脉用药,包括利尿剂、血管扩张剂。如果病人有心肌梗死或者缺血时,还要给予硝酸酯类药物来稳定和缓解症状。

如果急性心衰发生在家里,病人自己千万别扛着,家人千万别慌张。首先,要拨打急救电话,尽快将病人送到医院接受抢救。其

次,如果患者发病后血压高,可用一些硝酸甘油急救;如果病人手很凉,已经出汗了,就不要用硝酸甘油,因为这时候已经低血压了,可让患者平躺,等待救援人员到来。

而慢性心衰是病人需要长期面对的问题,管理慢性心衰离不开医生、病人和家人共同的努力。在保证按时、按量服药之外,生活方式上也需要严格管理。张健特别提醒老年病人,如果一旦发病,千万不要怕麻烦子女而选择扛着,这样只会让病情越拖越重,一时的“坚强”可能换来的是对家人更大的“残忍”。(据人民网)

“四柔”助老年人更长寿

进入老年后,人生态度应逐步从激进转向从容,从阳刚转向阴柔。若从养生角度来看,人到老年,“柔”是个行之有效的养生秘诀。

性情要柔顺

孔子曰:“仁者寿。”老年人应仁慈随和,凡事不强求,不过分,随便一点,想开一点。切莫大喜、大悲、大怒,切莫过于激动与冲动,要柔顺、温和、随遇而安、豁达开朗、知足常乐。

饮食要柔软

由于老年人牙齿松落、津液亏损、肠胃功能虚弱,故不宜吃生、冷、硬等不易消化的

食物和刺激性的食物。《养生灵》的“饮食六宜”有这样的论述:“食宜早些,食宜缓些,食宜少些,食宜淡些,食宜暖些,食宜软些。”

穿着要柔缓

老年人皮肤干燥、缺乏弹性,皮肤破损后恢复缓慢,所以,应穿着柔软、宽松、透气性好的衣服,避免穿紧身衣、高跟鞋及化纤物品,以免使皮肤血循环不畅,出现擦伤及造成皮肤过敏等不良反应。

行动要柔缓

人老体弱,神经、肌肉、骨骼的功能都大打折扣,人体的协调性、灵活性今非昔比。要是用力过急、过猛,就容易受伤,甚至产生更

严重的后果。所以,宁做“慢郎中”,切莫“急惊风”。任何行动都应“慢三步”“软着陆”。如早晨起床或夜间上厕所,不要一跃而起,应先坐一会儿,定一定神,再慢慢起床,以防眩晕摔倒;拿东西时,要量力而行,尤其拿较重的东西时,注意先调整好姿势,用力要柔缓,以免扭伤、挫伤、闪腰;遇大喜、大悲之刺激性大的事,要冷处理,避免情绪过于激动,突发病变。即使参加体育锻炼,也应选择太极拳、木兰拳、散步等动作柔和、运动量适当的项目。若不注意这些细节,容易使自己受到伤害,甚至是致命的伤害。

(据人民网)

公民健康素养 66 条

第二十四条

劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素,遵守操作规程,注意个人防护,避免职业伤害。



存在着许多可引起疾病的因素。我们只有了解了什么是职业病?职业病危害因素有哪些?职业病如何预防?才能做到健康工作!

什么是职业病危害因素

在工作场所中存在的可能对劳动者健康产生不良影响的因素统称为职业病危害因素。

常见职业病危害因素有哪些

生产性粉尘、生产性毒物、物理因素、生物因素。

什么是职业病

由职业病危害因素引起的疾病叫职业病,我国现行的《职业病分类和目录》规定的法定职业病有10大类132种。包括:①职业性呼吸系统疾病(尘肺病和其他呼吸系统疾病);②职业性皮肤病;③职业性眼病;④职业性耳鼻喉口腔疾病;⑤职业性化学中毒;⑥物理因素所致职业病;⑦放射性疾病;⑧职业性传染病;⑨职业性肿瘤;⑩其他职业病。

如何才能避免发生职业病

接受职业卫生知识培训;了解自己的工作场所存在哪些职业病危害因素;了解这些因素会对健康产生什么样的不良影响;掌握预防相应职业病发生的知识和技术。

遵守职业卫生操作规程。正确使用职业病危害个人防护用品:防噪声用品、防紫外线头盔、防化服、防尘口罩、防毒面具等。

怀疑自己患了职业病怎么办

诊断机构:必须去具有职业病诊断资格的医疗卫生机构进行诊断。例如安徽省职业病防治院、合肥市职业病防治院(其他各市都有,在省卫计委网站上可查)。

诊断机构所在地:可自行选择户籍所在地、工作单位所在地、常住地。

如果对诊断结果不认可,可向当地市级卫生行政机构申请诊断鉴定。

如果对市级鉴定结果还是不认可,还可以向省级卫生行政部门申请再鉴定。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)

■一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2017年12月14~20日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	88
交通事故外伤	51
其他类别外伤	44
心血管系统疾病	40
酒精中毒	20
脑血管系统疾病	8
其他	8
药物中毒	7
电击伤、溺水	2
其他外科系统疾病	2
妇、产科	1
儿科	1
食物中毒	1
气管异物	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 281 人次。隆冬季节悄然来到,如今,不少老年人喜欢使用电热毯取暖。如果老年人长时间使用电热毯,会使皮肤失水过多而加重干燥,让人的皮肤出现瘙痒、丘疹等症状,抓破后就会出血。

医生建议,首先,老年人使用电热毯的时候,通电时间不宜过长,一般是睡前通电加热,上床入睡时关掉电源,千万不能通宵使用。其次,电热毯等材质大多都是纤维物质,有皮肤过敏反应的老年人不要用电热毯。再次,冬季干燥,加上老年人经常使用电热毯,会造成皮肤缺水,所以,老年人要多喝水,及时补充人体所需水分。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

■一周 病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2017年12月14~20日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1020
妇、产科	956
肺病科	865
肝病科	830
脑病科	704
皮肤科	652

温馨提示:寒冬季节,昼短夜长,不少市民会感到情绪低落、睡眠不足、注意力不集中等,这就是所谓的季节性情绪失调症,严重者甚至会出现情绪低落、忧伤情绪,对任何事都不感兴趣。

医生提醒,第一,冬季应该多晒晒阳光,对预防抑郁症有很好的效果。第二,在情绪低落时不妨饮点绿茶、咖啡,吃些香蕉、巧克力等,注意身体营养平衡。第三,加强体育锻炼。通过运动,体内的新陈代谢加快,肾上腺素分泌增多,会使人情绪开朗、精神愉快。第四,当情绪低落时,不妨看书、听音乐,或找朋友聊天谈心来分散注意力。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

