

冬季心脑血管病高发 这么做可预防



这天气一凉,各大医院里看心血管疾病的人就多了。据了解,在每年的11月至来年的3月期间,是心血管病人的“多事之时”。因此,当下时节,心脑血管疾病患者更应注意加强自我保健和防范意识。

锻炼不要太早,注意保暖

秋冬季节,这样的新闻时有报道,中老年人早晨外出锻炼,突发心梗而去世。

浙江医院心血管内科主任唐礼江主任医师介绍,秋冬季节是心血管疾病高发的季节,很多人都是因为气温变化,引发冠状动脉粥样斑块破裂,诱发急性心肌梗死,从而产生急性胸痛现象。再加上没有及时就医,错过了最佳治疗时间。

因而,专家建议,在秋冬季节,大家尽量不要太早出门锻炼。平时,也要根据气候的变化增减衣物,注意保暖。同时,要保持良好的心理状态。其次,平日切记绝对不搬过重的物品,不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡,水温不宜过高,洗澡时间不宜过长。第三,外出活动时应尽量少去通风环境较差、人流集中的公共场所,供氧不足容易诱发疾病,在出行前也不要吃太饱,

如果进食太多的话,人的血脂浓度会变高,从而加剧包括心梗在内的急性心血管疾病的发生。

不同血管堵塞会引发不同疾病

其实不仅仅是心血管,人体中有很多血管。秋冬季节往往室内外温差较大,血管在气温变化时容易收缩、痉挛,发生供血不足,并可能导致栓塞。唐礼江介绍,不同的血管堵塞会引发不同的疾病。

大脑血管堵了一中风:中风发生后,可能出现偏瘫、说话不清,甚至丧失活动能力,卧床不起。

心脏血管堵了一心梗:唐礼江介绍,如果堵塞程度轻的话,可能只是心脏泵血能力受到影响;而严重的心梗,随时都可能致命。

腿上的血管堵了一动脉硬化闭塞、静脉血栓:动脉堵塞严重时,可能导致腿脚缺血坏死,甚至需要截肢。而静脉血栓如果脱

落,进入肺血管,就可能导致肺栓塞。

肺部的血管堵了一肺栓塞:肺栓塞的病情通常很急,当血管堵塞时间一长,人就可能窒息而死。

每天6分钟预防血管堵塞

血管堵塞那么可怕,那有没有方法预防呢?唐礼江给大家介绍一个血管操,无论你有没有血管疾患,每天在床上练一练以下这个血管操,只需要6分钟,对身体会有很多好处!具体做法如下:

1.仰卧,双腿伸直抬高45度,持续2分钟。

2.坐起,小腿垂于床下2分钟。

3.再平卧,脚尖一绷一放,连做2分钟。

唐礼江说,以上动作重复两三遍,每日一次,能起到锻炼血管的作用。

来源:浙江老年报

退热贴,退烧无效



不知何时开始,很多家长都喜欢给孩子使用退热贴,一方面可能是因为方便,再加上说明书上的说明表示副作用少、效果好等一些好处及疗效。这些标识无形中给大家奠定了放心的基础。可是,退热贴真的如此有效吗?

发热对病情恢复有利

发热不是疾病,它是疾病在身体表现出现的症状。发热是一个积极信号,说明机体在对抗疾病,因为发烧有利于提升孩子的免疫力,有利于对抗感染,并不需要退烧,除非是引起孩子明显不适(一般认为体温>38.5℃让孩子出现不适)。重要的是发热不会对孩子造成伤害【除非超高热>40.5℃(41℃),不同出处略有差异】,所以家长们不必害怕。另外,关注孩子的精神反应比关注体温更重要,精神状态良好说明孩子病情较轻。

孩子发烧的家庭护理目的

孩子发热不要为了单纯退热而去退热或使用退热药,处理发热的目的主要是:

1.舒适:让孩子体温降至38度以下,从而缓解不适感;也在一定程度上缓解家长紧张、恐惧感;

2.防脱水:补充水分,因为发热会导致脱水;

3.观察:家长观察病情是否出现恶化,例如抽搐、呼吸困难、神志不清等需要立即就医的情况。

退热贴退热不靠谱

百度百科上对小儿退热贴描述:通过凝胶中水份汽化将体内的过多热量挥发出去,从而达到降低体温的效果让儿童健康安全降温,同时不破坏儿童体内的免疫功能系统反应。它属于物理降温用品,因其退热快,降温效果好,安全无毒而被广泛运用于小儿发热发烧。看着这段描述,堪称完美,可是百度医学别太当真,魏则西事件还记得吗?

目前公认有效的退热方法是退烧药,分别是对乙酰氨基酚和布洛芬;世界卫生组织、美国儿科学会、中国儿童发热相关指南等均推荐这两种药物,但从未提过退热贴的字眼,也就是说退热贴不推荐用于儿童退热。

其次,现在已经不推荐使用物理降温,因为单纯温水擦浴对退热无效。当发烧使孩子感到不适,首选口服对乙酰氨基酚或布洛芬;只有在孩子对退热药过敏、不能耐受、呕吐无法保证服药以及发热造成孩子极度难受的情况下才建议温水擦浴。

目前已不推荐物理降温,首选退热药退热;温水擦浴都对退热无效,更不必说仅仅给额头贴一小块凝胶;大部分退热贴里面添加了冰片、薄荷、桉叶油之类的物质,这些东西会让局部皮肤感觉凉意,但并不是真的降温;各大权威机构、指南中,均未见退热贴的影子,果真如描述的那样好,权威机构还不竞相推荐……

退热贴更多是安慰贴

发热不会对孩子造成伤害(除非是超高热),但家长们往往将发热和病情严重程度紧密联系在一起,温度一上来就很紧张、恐惧。贴上退热贴后,家长会觉得有效果,可以缓解家长的紧张感,所以退热贴更应该是一个安慰剂。就像孕妇穿了防辐射衣,安慰自己罢了。

县人民医院药剂科 王健 整理

生活 DIY

废旧的塑料瓶做无痕衣架

准备材料:铁丝架一个、矿泉水2个、刀子。

步骤:

1.把矿泉水瓶上面三分之一的部分剪掉;

2.剪好两个塑料瓶;

3.把剪好的矿泉水瓶分别套在晾衣架的两端,这样就做好了。

来源:肉丁网



1



2



3



4

秋冬爱吃的美食添加剂多? 小心避开它们



秋冬一冷,食欲可是比夏季好太多了,为了御寒可谓是敞开肚子吃,来者不拒,把夏天减肥的辛酸早早抛在脑后。寒风一吹,唧唧瑟瑟的我们吧心中想吃又不能吃的食物统统吃一遍,想想也是罪恶呀……

进入正题之前,送上专家提醒:一些过敏体质、哮喘、多动症患儿的家长,应该格外注意孩子常吃的食品,因为某些食品添加剂可能会加重这些症状。秋冬正好是哮喘多发季节,因此家长就更加注意孩子的饮食问题。

冬季暖饮篇

代表:奶茶、速溶咖啡

秋冬御寒第一选择估计大家都会想到奶茶,拿在手里暖手,喝在嘴里暖胃,是人们不可抗拒的秋冬“暖宝宝”。但是奶茶中所含添加剂包括山梨酸钾、六偏磷酸钠等。后者过量会引起钙代谢紊乱。据了解,我们熟知的知名奶茶店中的奶茶成本不足一元,可想而知奶茶中各种香精添加剂的含量。

秋冬口袋零食篇

代表:饼干、蜜饯、薯片

虽说提到的这三个食品其实算是零食的三巨头吧!营养没有,可就是爱吃。一年

四季都有备着,只是秋冬食用量会增加,原因依旧是“气候太冷我要囤脂抗击寒冷”。

蜜饯所含添加剂为柠檬酸、山梨酸钾、苯甲酸钠等。其中苯甲酸钠会破坏维生素B1,并影响儿童对钙的吸收。饼干中所含添加剂包括焦亚硫酸钠、柠檬酸、山梨糖醇。大量的焦亚硫酸钠会损伤细胞,具有生物毒性。薯片可能含有的添加剂包括谷氨酸钠、5'-鸟苷酸二钠等。上述两种都是被禁止用于婴幼儿食品的。

秋冬主食篇

代表:方便面、火腿肠、披萨

方便面和火腿肠这对“懒人伴侣”双双上榜也可为是夫妻同心呀!秋冬选择这类食物的原因还是因为“天太冷,不想动,叫外卖或者方便面吧”。

来源:中华养生网

管理基础打得牢 安全大厦层层高