

情绪稳定 娱乐适度 饮食适量

开心过年莫忘爱“心”

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

从临床统计看,春节期间是心脑血管病的高发、易发期。这与节日期间生活紊乱、饮食不当和情绪波动有密切关系。我市心脑血管病专家提醒大家,春节欢乐时刻,别忘了保护心脑血管健康。

情绪稳定,适度“养心”

市中心医院内科系主任、心脏重症监护室负责人王晓阳在分析近几年春节期间接诊情况后,归纳出过年心脑血管高发、易发的几方面原因:春节期间,气温仍会很低,而且人们忙着准备年货、整理屋子,容易过度劳累,加上亲友团聚,兴奋、激动,引起情绪波动;因人燃放鞭炮不当,导致惊吓引起急性心肌梗死或心衰;一些病人认为春节期间吃药不吉利,擅自停药;不能正确把握饮食、娱乐的度。

王晓阳特别指出,近年来,中年人也成为春节期间心脑血管病的高发人群。同时,有两个现象值得注意:一些病人在家过年时,尤其在夜间感觉不适了,不愿意惊动家人,觉得挺一挺,熬到天亮再说,这很危险,因为“时间就是生命,时间就是心肌细胞”;另一个现象就是,有些中老年人出现上腹部疼痛时,自己和家人简单地认为是胃病,其实这极可能是心绞痛或心肌梗死,



稍不慎重就错失最佳治疗时机。

对于广大市民如何过一个自己开心、别人安心的祥和春节这个问题,接受采访的临床医护人员和营养学会专家们的意见基本一致。

讲究心理卫生,避免情绪波动。亲友欢聚,常会情绪兴奋,感情激动,容易诱发心肌梗塞,甚至造成猝死。保持情绪稳定,精神愉快,避免过度兴奋和紧张,对心脑血管病人的健康很重要。

合理调整娱乐节奏。节日期间迎来送往,加上文娱节目丰富,人们休息、睡眠时间减少或颠倒,而心脑血管病人要保持平时的生活节奏,起居有时,看节

目时间不宜过长,不要和亲友彻夜长谈,科学安排生活,劳逸结合,每天保证有8小时以上的睡眠。对于打牌、下棋等竞争性较强的文娱活动,一定要控制,时间不能长,强度不能大,保持良好的心理状态。

平时用药者,节假日切不可擅自停药,务必坚持按医嘱用药,特别是降压药更不可随意停用。保持体内的药物浓度,有助于巩固疗效。

健康饮食,谨慎“护心”

市第三人民医院心血管内科主任、副主任医师李立鹏对心脑血管病患者的春节饮食给出

较为详尽的解答。他说,此类患者的首选食品是低热量、低脂肪、低胆固醇、低糖、低盐、低蛋白质、高钾、高维生素C、纤维素含量大的清淡食物;少食多餐、不宜过饱,以减少心脏的负担;多吃既能提供所需蛋白质,又可降低胆固醇的鱼、奶、豆制品等,少吃糖果、点心,多吃粗粮蔬菜,尤其要限制动物脂肪、内脏、鱼子、虾子等易升高血脂的食物;盐会改变血容量,诱发高血压,应严格限制;有水肿者要控制饮水;避免烟、酒、浓茶、辛辣调味品,忌用萝卜、土豆等产气食物,以免增加心脏负担;营养素的分配应以早餐为主,午餐稍次,晚餐最少,入睡前要限制进食。

应记者要求,河科大二附院、三附院营养科主任,市医学会营养学会副主任委员邵玉玲、杨春娟最后还共同为冠心病病人制订了一个“过节健康饮食须知”:

饮食勿过饱,勿饮酒,以免增加心脏负担;控制脂肪的摄入,避免过多肥腻食物,烹调尽量少油,且选用植物油,以防血脂增高,血黏度增大从而发病;饮食口味宜淡,勿过咸;多吃新鲜蔬菜水果,以增加膳食纤维的摄入,防止便秘等;可适量喝一些葡萄酒,但不能饮用烈性酒。

爱心护脑

心脑血管病人安全过春节

□ 记者 崔宏远
通讯员 卢俊喆 牛牧青

市中心医院急诊科主任朱平告诉记者,近期心脑血管病人的急救车次较平时也有所增加。

临近春节,很多老人喜欢赶早市或是起大早去超市抢便宜商品。专家提醒,切忌一大早出门,户外活动最好选择在9时至下午4时,在风和日丽的天气时进行。

另外,冬季气温过低的时候,户外锻炼应该暂停。平时可坚持体育锻炼,提高耐寒能力;参加一些力所能及的文体活动;有雾时,不要外出锻炼。

专家提醒高危人群外出时要重视手部、头部的保暖,要戴口罩、手套和帽子,因为这些部位受寒可引起末梢血管收缩。其中,冬季戴帽格外重要。有心脑血管系统疾病的患者要密切注意气候变化,大风降温天气应尽量少出门或不出门,如果必须出门办事的,应采取可行的保护措施。

专家建议冬季室内空调不要一直开,要避免室内外温差过大,人在骤冷骤热的环境下,容易伤风感冒。另外,如果室内开空调的话,应保证每天开窗通气。

冬季,老年人还要密切注意自己的身体状况,每天早晚应各测一次血压。另外,应定期体检,一旦发现苗头应及时就医。平时有不舒服的感觉赶紧告诉家人,尤其是过年期间,不能为了喜庆气氛不去医院而耽误了病情。

洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
——洛阳人的网上家园
点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618