

冠心病患者
安全度夏

□ 记者 朱娜

心肌梗死多发于冬季,许多冠心病患者就会因此忽视夏季发病的危险因素。

据市中心医院心脏重症监护室主任王晓阳介绍,虽然,心肌梗死多发于冬季,但是,夏季仍然有发作的危险性。尤其在酷热难耐的盛夏,心肌梗死的发作并不少见。冬季天气寒冷,血管容易收缩引起血压升高,从而引起心肌梗死。夏季天气炎热,人们的血管扩张,血压有所降低,从某种程度上来说,心肌梗死的发病率应该有所下降。但当人们出汗较多,没有及时补充水分时,血液黏稠度上升,血小板聚集,极易诱发心肌梗死。同时,夏季雨水相对较多,气压也偏低,会引发胸闷气短的问题。另外,休息不好、心情烦躁,都会诱发心肌梗死。

怎样才能让冠心病患者安全度夏呢?冠心病患者要注意周围的环境,如果过热要采取必要措施,可以将空调的温度设定在26℃左右;饮食要以清淡为主,多吃蔬菜和水果;外出时随身带杯水,随时补充水分。

建议冠心病患者每天早晨起床后喝一杯白开水,以达到稀释血液的目的;保持良好的睡眠,失眠者可以适当服用一些镇静类药物;在傍晚做一些轻柔的运动,如散步、打太极拳等。

做个对自己负责的冠心病患者

冠心病是不可逆的慢性疾病,一旦戴上这个“帽子”,就要做好长期“作战”的准备。怎样才能做一个对自己负责的冠心病患者?市中心医院心脏重症监护室主任王晓阳说,冠心病患者在合理用药的基础上,要在生活中注意自我调理,关键要做好以下几个方面:

患者要搞清自己所患何种心脏病。冠心病分风湿性心脏病、心肌梗死型心脏病、心绞痛型冠心病等。有些患者从住院到

出院,不知道自己患的是哪种心脏病。如果不知道自己患的是何种疾病,还怎么照顾好自己?

保留必要的化验单和检查结果。冠心病患者对自己的化验单、检查结果不要随手丢弃,应按时间先后顺序放到纸袋里,并且放在家里固定的、显眼的地方。假如你冠心病突发,家人可以迅速找到这些资料,到医院后可以把这些资料交给医生,争取治疗时间。

随身带一份心电图检查结

果。复极综合征患者与心肌梗死型心脏病患者的心电图很相似,一般人很容易将二者搞混。将二者区分开来,还要化验心肌酶等。如果复极综合征患者能随身带一份心电图检查结果,发病时交给医生,医生很快就能区分出来,也可为患者减少痛苦、节约花费。

使用一个病历本。冠心病患者每次到医院检查尽量使用同一个病历本,不要每次都更换。有些冠心病在一定时期内是可以纠正的,比如房颤冠心病患者

在半年内是可以纠正过来的,超过半年则是不可逆的。患者如果能使用一个病历本的话,医生可以从其中尽快了解你的病情,并作出正确的判断。

胸闷时就近做心电图。心脏出现不舒服的症状有可能是几分钟或者更短的时间,患者可以就近进行心电图检查,不一定非要到大医院不可。等患者赶到大医院时,症状消失了,此时再进行心电图检查,根本发现不了病症。(记者 朱娜)

炎夏时节呵护“心血”

“夜热依然午热同,开门小立月明中”。夏日溽热异常,对心脑血管病患者危害很大,医生及营养人士提醒心脑血管病患者,要注意身体变化,做到起居有常、坚持用药、心态平和。

记者在市第三人民医院(原铁路医院)采访时了解到,每年入夏后,来医院就诊的心脑血管疾病患者就会明显增多。

据该院心血管内科主任、副主任医师李立鹏介绍,这是由于夏季人体新陈代谢加快,对氧气和养分的需求增加,但由于空气湿度较大、含氧量降低,心脏、大脑血液供应减少,加重了缺血缺氧反应,加上随着气温的升高,人体出汗较

多,使血液黏度上升,血液循环受阻,所以容易诱发心脑血管疾病。

李立鹏提醒心血管病患者在夏天要注意以下几点:

起居有常,养成良好的生活习惯。心脑血管病患者不宜过早起床,要适当午休,注意劳逸结合,选在温度相对较低的晚上锻炼,且运动要适量;经常保持室内通风,不要将空调温度设置得太低;要防暑,避免在阳光下暴晒,最好不要在盛夏时外出旅游,一旦外出要打伞或戴上帽子;要选择透气性好、吸汗的薄衣服,尽量避免皮肤暴露在外;高血压、心脏病患者不要洗桑拿浴,降温要慢慢来;

养成定时排便的习惯;高血压、高血脂等疾病的产生都与肥胖有关,要注意控制体重。

坚持用药,减少心血管病诱因。心脑血管病患者要在医生的指导下,根据气候变化,对平时服用的药物作适当调整;常备防暑药物,如有不适要及时就医。

保持良好的心态和健康的生活方式。心脑血管病患者应避免参加刺激性较强的活动,尽量避免激动、紧张、焦虑、抑郁等情绪刺激,保持健康、乐观、平和的心态,对生活充满信心。一旦出现不适症状,要及时就医。

同时,李立鹏还强调了合

理膳食的重要性。

对于心脑血管患者的饮食,王朝霞的建议是:喝水要少量多次,既避免出汗失水从而形成血栓,又避免加重肾脏负担,可以选择白开水,也可以选择苦丁茶、菊花茶、凉茶等;饮食莫贪凉,以免加重高血压、冠状动脉痉挛、心肌缺血等症状;如果没有糖尿病,可每天吃1个~3个水果;选清热泻火并提供多种营养素的蔬菜,如苦瓜、黄瓜、丝瓜、长豆角、番茄、茄子、芹菜等;出汗流失了较多的钠,平时控制盐量较严格的高血压患者,可以稍微放松一些,以补充机体盐分的丢失。(记者 李永高 通讯员 王小燕)

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