

## 装上心脏起搏器 这些事不可做

随着医学技术的进步,不少心律不正常的人安装了心脏起搏器。这个小巧的设备,能让心脏病患者享受正常人的生活。但是,您不能认为安装了心脏起搏器,就可以一劳永逸,高枕无忧了。在一些特殊场合,您仍然要提高警惕。

### 哪些场合要远离

高、低频电器工作时抑制起搏器发射脉冲,使起搏器停止工作,所以,患者不要靠近工作中的电磁理疗仪、电气烧灼仪等,补牙不宜用电钻,不宜做频谱或电磁波等理疗。

磁场会破坏起搏器的正常工作。患者应远离强磁场,如电磁机、雷达站、变压器及磁共振检查等。半导体收音机的喇叭上有磁铁,不能将其放在紧靠起搏器皮囊的身体上,而应放在相距20厘米以外的地方。

大部分家用电器不会影响起搏器,如电视、空调、电暖器、电风扇、微波炉、洗衣机等均可正常使用。

### 哪些事情要注意

起搏器植入3个月后,才能固定在心内膜上,为了避免起搏器导线脱位,术后1个月内睡眠时,应采取平卧位或左侧卧位;术后3个月内,应避免装起搏器一侧的上肢剧烈活动,避免高举手臂,但日常活动如洗漱、吃饭等轻微活动是没有问题的。

安装起搏器3个月后可在体力允许的条件下,可以进行游泳、跑步、跳舞、外出旅行等活动。旅行时不要忘记带上起搏器识别卡,以便出现问题时,当地医生能了解您的情况。

手机对心脏起搏器有干扰作用,因此,不要将手机放在离起搏器很近的口袋里,如果起搏器安置在右胸,则应在左侧拨打或接听手机。此外,用手机通话时,一定要离起搏器10厘米以上,每次通话时间不要过长,尽量别超过30秒。  
(据39健康网)

# 心血管疾病春季易“抬头”



研究表明,心脑血管病每年有两个发病高峰期,即每年的11月至第二年的1月(秋冬季)和每年的3月至4月(冬春季)。这两个高峰期是由于季节转换、冷空气活动频繁造成的。

现在正是第二个心脑血管病高峰期到来的时候,所以,专家提醒广大中老年朋友应对此给予重视。

心脑血管病的发生既有血液黏稠、血脂增高等血液病变的原因,又有血管内皮功能紊乱、血管痉挛、动脉硬化等血管病变的原因。

春季气温不稳定,乍暖还寒,人体受到频繁交替的冷暖气流的刺激,尤其是中老年人普遍存在血液或血管的病

变,所以对气温的变化更为敏感,也更容易导致心脑血管病的发生或再发。

因此,专家建议:中老年朋友不仅应该在春季做好防寒保暖的措施,还要坚持服用一些能够降低血液黏稠度、保护血管的药物,以预防心脑血管病的发生。

### 春天如何保养你的心血管?

一要起居有规律。在春天到来之时,人体阳气渐趋于表,皮肤舒展,末梢血液供应增多,汗腺分泌也增多,身体各器官负荷加大,中枢神经系统却产生一种镇静、催眠作用,肢体感觉困倦。这时千万不可贪图睡懒觉,它不利于阳气升发。为了适应这种天气转变,在起居

上应早睡早起,经常到室外活动。

二要养精蓄锐。人的精神活动必须顺应天气的变化。人体受季节影响最大的时候是过渡季节,尤其是冬春之交的春天。有些人对春天天气的变化无法适应,易引发精神病。现代医学研究表明,不良的情绪易导致肝气郁滞不畅,使神经内分泌系统功能紊乱,免疫功能下降,容易引发精神病、肝病、心脑血管病、感染性疾病。

春天应注意情志养生。保持乐观开朗的情绪,以使肝气顺达,起到防病保健的作用。阳春三月是万物始生的季节,此时要力戒动怒,更不要心情抑郁,要做到心胸宽阔,豁达乐观;身体要放松,要舒坦自然,充满生机。

三要注意经常锻炼。入春以后要适应阳气升发的特点,加强运动锻炼,可以到空气清新的大自然中去跑步、打拳、做操、散步、打球、放风筝等,让机体吐故纳新,使筋骨得到舒展,为一年的工作学习打下良好的基础。实践证明,春季经常参加锻炼的人,抗病能力强、思维敏捷、不易疲劳、办事效率高。

四要注意保暖。春天到来,天气转暖,致病的细菌、病毒等随之生长繁殖,因而流行性感冒、麻疹、流行性脑膜炎、猩红热、肺炎等传染病最容易发生。“春捂秋冻”就是顺应气候的养生保健经验。如果衣着单薄,稍有疏忽就易感染疾病,危及健康。患有高血压、心脏病的中老年人,更应注意防寒保暖以预防中风、心肌梗死等疾病的发生。

(龙儿)

# 看本地信息 只上洛阳网

- 权威身份:  
中共洛阳市委宣传部主管、洛阳日报报业集团主办,党报优势,新闻权威。
- 超群实力:  
十三年成功运营, alexa统计全球排名1.7万,日均IP量8万,日均PV量120余万,全市第一,全省前三。  
“洛阳社区”人气火爆,注册会员超26万人。
- 核心优势:  
共享洛阳日报报业集团全媒体采访中心新闻,最新鲜,最生动,最详尽,离您最近。
- 荣耀见证:  
河南省十佳网站、全国地方门户创新品牌奖、网盟理事单位。

广告咨询电话: 65233618      地址: 洛阳新区开元大道洛阳日报报业集团22楼