

预防冠心病 可学小白兔

□ 记者 朱娜 通讯员 刘瑞卿

日前,澳大利亚墨尔本大学西部医院心内科专家、国际著名心脏病学专家林延龄在与河南科技大学第一附属医院进行学术交流时说:“预防冠心病可学学小白兔。”

“前段时间,我治疗了一名冠心病患者,他只有24岁。”林延龄说,“我觉得非常不可思议,现在冠心病的发病年龄越来越低了。冠心病是人类健康的第一杀手,无论年纪大小,都要做好预防冠心病的工作。”

林延龄总结出预防冠心病的ABCDE方案:

A.已经确诊的冠心病患者,应做一个听医生话的患者,按时服用阿司匹林和抗心绞痛的药物。患者不要自认为没事了,便随意停用药物,也不到医院定期复查。

B.注意自己的血压。血压升高可不是好事,一定要到医院就诊,按时服用降压药。

C.少摄入含胆固醇高的食物。因为血管上斑块的产生与胆固醇有必然的联系,所以要少吃含胆固醇高的食物。

D.做到均衡饮食和适度锻炼。“小白兔白又白,两只耳朵竖起来,爱吃萝卜和青菜。”林延龄不失童真地唱起了儿歌。他说,今年是兔年,大家的饮食也要向小白兔学习,多吃绿叶蔬菜和新鲜水果,大鱼大肉要适当减少。兔子为什么那么瘦呢?就是因为它们爱蹦蹦跳跳。人们还要像兔子那样多运动,减少脂肪在体内的堆积。最好能把自己的血糖值降到6毫摩尔/升以下,一个月的血糖测验平均值降到7毫摩尔/升以下。

E.多学习有关冠心病的知识。引起冠心病的因素有哪些,自己是否属于冠心病的高发人群,冠心病的多发年龄以及发病前的症状有哪些,这些冠心病知识都需要掌握。最好从40岁以后,定期做心电图等心脏常规检查。

医学前沿

大豆成分有助 提高放疗功效

美国一项新研究显示,肺癌患者在接受放射治疗期间补充大豆异黄酮可提高放疗功效,而且不会产生副作用。

研究人员把染料木黄酮、黄豆苷原和黄豆黄素3种大豆异黄酮结合起来,用来配合肺癌患者的放射治疗。结果发现,上述3种大豆异黄酮能有效帮助杀死癌细胞,同时保护正常组织不受辐射伤害。

研究人员解释说,放疗期间,癌细胞会形成一种自我保护机制,而大豆异黄酮会破坏这种保护机制,削弱癌细胞的脱氧核糖核酸修复能力,从而提高癌细胞对放疗的敏感性;对正常组织来说,大豆异黄酮具有抗氧化作用,因此可以使这些组织免遭放疗伤害。

此前研究曾发现染料木黄酮也具有抗癌功效,但最新研究显示,如果患者同时补充上述3种大豆异黄酮,放疗效果更好。

这项研究成果刊登在国际肺癌研究协会主办的月刊《胸部肿瘤杂志》上。(新华网)

加营养 防疲劳 讲卫生 防中毒

芳菲满洛城 健康去赏花

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 郭军伟 文/图

人间四月天,洛城赏花时。游客们徜徉于牡丹花海中,尽情享受春日美景之时,难免倦倦神疲。该如何缓解疲劳恢复体力?出游中该如何防止病菌趁虚而入?不小心受伤第一时间怎么自救?……记者请我市相关专家赠您“锦囊妙计”。

按摩加营养赶走疲劳

河科大二附院康复科主任茹群介绍,人在长时间行走过程中,肌肉活动消耗大量的能源物质,如糖元、磷酸肌酸等。同时,肌体代谢产生的乳酸、丙酮酸等酸性物质逐渐堆积,使肌肉运动能力下降,达到一定程度时就会使人体产生疲惫感。这属于正常的生理反应,通过按摩身体穴位和补充营养可以快速缓解疲劳。

茹群表示,人在行走时,颈、肩、腰、膝、脚是身体主要的负重部位,用适当的手法按摩这些部位就有很好的解乏效果。

颈部 将拇指、食指和中指伸开呈钳状,从第二颈椎棘突外侧自上而下捏按两侧的斜方肌、胸锁乳突肌,双手同时进行,每次持续一分钟以上。同时,还可轻轻转动颈部,用下巴写“米”字10次。

肩部 可做耸肩和展臂动作缓解疲劳。即保持上身直立,双肩同时上耸,每次做20下。展臂动作的要领是双肘向外打开,掌心对着侧胸向前拉伸,同时做前后旋转动作,每次做两组,每组做20下。

腰部 肾俞穴是人体周身气血通畅的重要通道。具体位置在与肚脐同一水平线的脊椎两侧



市妇女儿童医疗保健中心脑康复科办 电话:63296919

两指宽处,用手指按揉肾俞穴10分钟就会有好的效果。

膝 双腿并拢屈膝,将双手手掌置于膝盖上,顺时针方向和逆时针方向揉动数十次即可舒通血脉,缓解下肢疲劳。

脚 俗话说,暖足凉脑,游客每天睡觉前可用热水泡脚解乏,促进全身血液循环。

饮食 市医学会营养专业委员会主任委员王朝霞建议,人们在疲劳的时候,应适当多吃一些碱性和富含B族维生素、维生素C的食物,如海带、紫菜、豆制品、乳制品等,使血液酸度降低,消除疲劳。还可通过喝热茶、咖啡来消除疲劳,因为茶和咖啡中含有的咖啡因能促进肾上腺素的分泌而达到抗疲劳的目的。年纪较大的老人如果身体过度疲惫,还可以通过吸氧来恢复体力。

小心“旅游性疾病” 趁虚而入

市中毒救治中心主任、河科大一附院急诊科主任、河南科技

大学临床医学院急诊医学教研室主任张国秀教授特别提醒,旅游途中过度劳累、环境改变、天气多变等原因,会导致一些“旅游性疾病”的发生,游客应掌握一定的保健知识,预防“旅游性疾病”趁虚而入。

张国秀指出,近几年的门诊、急诊就诊情况统计显示,“旅游性疾病”主要有呼吸道疾病、胃肠病、急性心血管病、皮肤病和意外伤害等。

预防“旅游性疾病”侵袭,先要注意增减衣服,预防呼吸道疾病。4月的洛城早晚温差较大,游客要避免忽冷忽热引起感冒。还要注意旅行卫生,预防疾病传染,最好每天洗脸、洗鼻腔2次以上。要特别注意饮食卫生,不食用不卫生、不合格的食品或饮料,避免患上急性肠胃炎。此外,游客在徒步游览时,步行宜缓,当心游玩行走过度引起疲劳性骨折。如果赏花途中出现足背疼痛,尤其是轻压第二跖骨处有明显痛感且肿胀的话,就应及时休息,避免受伤脚负重和运动。

另外,针对旅途中的意外伤害,目前我市各个公园均提供应急小药箱,只要在受伤初期实施有效的救治,就能最大程度降低伤害。如普通擦伤,若伤口面积较小,可用酒精涂伤口及其周围的皮肤,再贴上创可贴。脚一旦磨出水泡,可先用酒精对水泡进行局部消毒,然后用消过毒的缝衣针在水泡表面刺个小眼儿,挤出液体后用酒精等消毒液水涂抹创口及周围即可。

赏花谨防蜜蜂蜇伤

成片怒放的牡丹花除了引来游客观赏外,还惹来无数蜜蜂。市中心医院皮肤性病科主任梁广智表示,蜂毒主要含蚁酸、神经毒素和组胺等,可引起人体溶血、出血和中枢神经损害。蜜蜂的毒性最小,马蜂毒性最强,其毒素可致人死亡。

梁广智提醒市民和游客,赏花时尽量不要去招惹蜜蜂,尤其是马蜂。如果不小心被蜂蜇了,要立即在被蜇部位找到蜂针并拔除,然后用手挤出毒汁并局部用少量的肥皂水洗净,严重时要及时到医院接受治疗。避免被蜂蜇最好不要穿黄色、红色、粉色等鲜艳的服装,不要在身上喷香水,也不要携带和进食含糖量高的食品。

另外,在赏花踏青途中,专家提醒,有过敏病史的人,可事先口服扑尔敏等抗过敏药物,预防花粉过敏。赏花时最好以“眼观”为主,不要随意将花草放入口中嚼食,以免中毒。常见的夹竹桃、一品红等,均含有毒性物质,误食可致中毒。

要学会对抗菌药说“NO”

□ 见习记者 马文双 通讯员 卢俊喆

核心提示:4月7日世界卫生日,今年的主题是“抵御耐药性:今天不采取行动,明天就无药可医”。耐药性是怎么回事?是什么原因引起的?会给我们带来怎样的影响?如何抵御耐药性?

“嗓子有点疼,拿一盒消炎药吧”,“我感冒很严重,还是输液消炎快”,很多感冒患者经常对医生提出这样的要求。

上述现象在生活中很常见,抗菌药不合理使用的现象很普遍,这也正是细菌产生耐药性的重要原因。

抗菌药使用不当是元凶

“感冒了要用抗菌药,胃疼了想用抗菌药,甚至还有人肚子疼了也要用抗菌药。”市中心医院主任医师李一欣说,抗菌药被很多人视为“万能药”,每当身体出现疼痛症状时,患者就会怀疑体内有炎症,进而自行选用消炎

药。其实,在无细菌感染的情况下,使用抗菌药是不起作用的,反而会导致耐药性,给疾病治疗带来隐患。

所谓耐药性主要是指细菌的耐药性,是由于抗菌药物的不合理使用引起的。很多患者常常在出现非细菌感染时使用抗菌药,如病毒感染或无感染,久而久之,产生耐药性。而当人体真正出现细菌感染时,细菌对所使用的药物就会产生抵抗力,吃抗菌药可能就不起作用了,发展到严重程度时,就可能让一些疾病无药可医。

所以,只有出现细菌感染时,才应服用抗菌药,药物才会发挥作用。

但是,即使确定为细菌感染,如果未按剂量、按疗程服用抗菌药,也会导致耐药性。例如,有的患者在服药时断断续续,细菌就可能在抗菌药使用过程中发生适应性改变,不能被彻底杀死,会

再次活跃起来,并不断升级,对抗菌药物的敏感性会逐渐降低甚至消失,越来越难以控制。

当然,除了患者存在用药误区外,有的医生对抗菌药的使用也存在误区。

普通感冒无需抗菌药

普通感冒无需使用抗菌药。据李一欣介绍,抗菌药使用不当的现象在感冒患者中较为普遍,特别是伴有发烧症状的患者,往往会认为体内有炎症,要求使用抗菌药。其实,发烧不一定是感染引起的,而感染也不一定是细菌感染,还可能是病毒感染。非细菌感染的普通感冒,无需使用抗菌药。

感冒属于自限性疾病,可以自愈。患者一般只需多喝水,注意保持规律的生活习惯即可。

但是,如果儿童一直高烧不退,则应及时咨询医生,考虑是不是合并肺炎,随时观察病情变

化,判断是否需要使用抗菌药。

正确使用抗菌药

按剂量、按疗程服用。当出现肺炎、痢疾、肠炎、流脑等疾病时,一般需要使用抗菌药,但是也要按剂量、按疗程服药,不能断断续续或是低于规定的剂量,否则不但杀不死细菌,还可能使细菌越来越活跃。

抗菌药也要分类用。在很多患者印象中,抗菌药的作用都是一样的,但是李一欣提醒,患者还需要根据疾病类别及自身情况选用抗菌药。例如球菌感染一般选用青霉素类,杆菌感染宜用三代头孢类。

而氨基甙类抗菌药,如庆大霉素、链霉素、卡那霉素等,6岁以下的儿童禁用,否则可能会引起耳毒性疾病。

患者是不是细菌感染,需要医生进行鉴别,尽量不要自行用药,应咨询医生,遵医嘱。