

秋冬季节如何保护心血管

秋冬季节,我们在预防流感的同时,还要留意心血管健康。当天气寒冷时,人体的血管会收缩,引起血压波动,加重心脏负担。秋冬季节,心血管疾病发病率明显增加,严重危害患者生命健康。

心脏不好有哪些表现

华中科技大学同济医学院附属协和医院心血管内科副主任医师何少林介绍:

心悸、晕厥等提示可能患有心律失常,其中,突然发生又突然停止的心慌往往提示阵发性室上性心动过速。头痛、头晕则提示可能患有高血压。

也有一些典型症状,比如夜间阵发性呼吸困难,表现为入睡后突然因憋气而惊醒,被迫采取坐位,呼吸深快,重者可有哮鸣音,称之为“心源性哮喘”,为左心衰竭的特有表现。比如典型心绞痛,表现为活动时发生,含服硝酸甘油或休息后缓解,提示可能患有冠心病。

这些不好的表现均需进一步检查来最终确诊。

哪些人群需警惕心脏猝死

大连市中心医院冠心病一科副主任惠慧建议以下人群要特别注意:

心脏病患者。包括冠心病、急性心肌梗死、心力衰竭、心肌病等,尤其是未进行规律治疗的患者。

“四高”人群。高血压、高血脂、糖尿病、高尿酸血症是最常见的心血管病的发病危险因素。

吸烟者。吸烟会增加急性心肌梗死的风险。

有冠心病家族史者,肥胖者,精神压力大、熬夜、酗酒等生活不规律者。

遇到哪些情况应紧急就医

惠慧建议出现以下这些情况要及时就诊。

如在运动或情绪激动时,突然出现胸痛、胸闷、胸口烧灼样感等,并伴有大量淋漓,需警惕急性心肌梗死的可能,尤其

是有冠心病家族史、“三高”、肥胖和吸烟的人群。

如心脏病患者突然出现气短、不能平卧、咳嗽或咳粉红色泡沫样痰时,需警惕急性心力衰竭的可能,应立即就诊。

如心脏病患者发生心悸、胸闷,伴双眼视物不清甚至晕厥,需立即就医。

秋冬季节如何保护心血管

中国中医科学院广安门医院心血管科主任医师姚魁武提出以下一些建议:

①注意保暖 俗话说“春捂秋冻”,但这里的“秋冻”是相对的,在日常生活中,我们要密切关注天气变化,适时增减衣物,特别注意颈部、腹部、肘膝关节、足部的保暖,以免造成血压的波动。

②注意饮食 秋冬季节,天气逐渐变得凉爽起来,往往使人胃口大开,高血压患者稍不注意就会进食过量,造成血压波动。饮食时应注意把降压与养生结合起来,以保持血压平稳。

③适度运动 运动不要过量、过度。因为,太过激烈的运动也会导致血压突然增高,从而加大心脏猝死的风险。秋冬季节要等太阳升起之后再行锻炼,运动项目以八段锦、太极拳、慢走为宜。

④注意睡眠 有研究表明,短睡眠时间和低睡眠效率是发生高血压的相关因素。在秋冬季节,高血压人群更应注意睡眠,夜卧早起,注意顺应自然规律。

⑤情绪平稳 情绪与血压密切相关,情绪的变化会引起血压的波动。因此,情绪应保持平稳,莫过急躁。当情绪出现波动时,血压自然也会随之升高,如果高到一定程度,那就相当危险了。

⑥自测血压、规律服药 秋冬季节血压波动相对较大,因此,家庭自测血压对高血压的评估与预防也很关键。同时,应严格遵医嘱定时、定量服药,切忌突然停药或减量。切忌因血压在正常范围而自行停药。

来源:人民网



小儿长了疖该怎么办呢？

疖是临床儿科常见的疾病,可孩子的爸爸妈妈遇见这种疾病通常也是手足无措。那么,遇到这种情况怎么办? 位于宝丰老中医院对面的陈君霞诊所(原君益寿诊所)的陈君霞医师给我们详细解说。

疖多数由金黄色葡萄球菌感染引起,少数由表皮葡萄球菌感染引起。这些细菌侵入毛囊,引起急性、化脓性毛囊炎和毛囊周围炎,医学上叫做疖。如疖肿反复发作,而且数目较多时,就叫做疖病。陈医师说,当身体抵抗力低下时,或皮肤受损,如摩擦、损伤、糜烂等情况下,细菌极易侵入皮肤。毛囊口是个薄弱环节,是细菌侵入的门户。细菌侵入后大量繁殖,引起毛囊炎和其周围组织发炎。因此瘙痒性皮肤病如湿疹、痱子、痒疹等因搔抓极易继发疖子的发生,营养不良、糖尿病、贫血以及使用免疫抑制剂、肾上腺皮质类固醇等均可引发本病。

疖肿常见的临床特征是怎样的呢? 陈医师说,疖初起时为鲜红色圆锥形毛囊性丘疹,中央有毛发穿过。丘疹逐渐增大形成暗红色的结节。表面光滑发亮,质地坚实,有压痛,结节顶部可有小脓疱,随后形成脓栓,坏死,破溃时脓栓脱落,形成火山口状。以后炎症逐渐消退,损害后变成暗红色,最后痊愈,留下大小不等的色素沉着或斑痕。如损害较大,炎症较明显时,可出现疼痛,有时呈跳痛。本病主要发生于有毛部位及皮肤易损伤的部位,如面部、颈部、臀部和生殖器处。鼻孔和外耳道也常发病,由于该处解剖结构较特殊,因此发生疖子后特别疼痛,小的一些孩子不会用语言表达,只能用哭闹来向表达疼痛,如果不细心检查,就会造成误诊漏诊。单个疖容易治好,如反复发作,数目又多,即所谓疖病,则一定要查出发病的诱因,对症治疗。

了解这么多到底该如何治疗和预防呢? 陈医师说,平时要注意营养,保持清洁卫生,加强户外活动,增加抵抗力,及时治疗各种瘙痒性皮肤病或慢性病,是预防本病发生的重要措施。疖被损害后可使用鱼肝脂软膏、金黄散等外敷,同时也可以配合使用敏感的抗生素如青霉素类、林可霉素等,以促进其吸收、好转。各位宝爸宝妈一定切忌不要挤压特别是危险三角区已经形成的脓肿,以免引起不必要的并发症。

正确佩戴口罩

做好疫情防控

2021年11月,新冠肺炎疫情再次面临着复杂的形势。对此,河南省三门峡市疾控中心

心专业人员提醒,戴口罩是预防呼吸道传染病的重要防护措施,大家出入公共场所时要坚持正确佩戴口罩。

该市疾控中心相关负责人介绍,对于个人来说,接种新冠病毒疫苗的保护效果不是百分之百,现阶段一些防控措施仍然要坚持,包括戴口罩、保持社交距离、勤洗手、多通风等。

日常注意手卫生,佩戴和摘下口罩时要洗手。戴口罩前,将口罩鼻夹侧朝上、深色面朝外,无颜色区别的口罩褶皱处向下为外;戴口罩时,将双手手指置于金属鼻夹中部,一边向内按压,一边顺着鼻夹两侧移动指尖,直至将鼻夹完全贴紧鼻部,同时快速吸气,检查空气是否从口罩边缘包括鼻梁处泄漏,再调整鼻夹。

口罩在变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时,要立即更换新口罩,以免影响防护效

果,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时;在跨地区公共交通工具或医院等环境使用过的口罩,不要重复使用;打喷嚏或咳嗽时不要摘下口罩,可适时更换。

每次使用时间短,且需重复使用的口罩在不使用时,宜悬挂于清洁、干燥、通风处;戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适,应立即前往空旷通风处摘除口罩;帮儿童整理口罩时,要做好手部卫生,不要用不干净的手触碰孩子的口罩、脸或者头部。

另外,有呼吸道基础疾病的患者,需在医生指导下使用防护口罩;婴幼儿不能戴口罩,以免引起窒息,父母等要做好间接防护;棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩对预防病毒感染无保护作用。

来源:学习强国

(一)什么是职业病

职业病,是指企业、事业单位和个体经济组织等用人单位的劳动者在职业活动中,因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害因素而引起的疾病。

(二)我国职业病有哪些?

共分为十类132种:

尘肺病及其他呼吸系统疾病(19种):矽肺、煤工尘肺、铝尘肺、石墨尘肺、水泥尘肺等。

职业性皮肤病(9种):接触性皮炎、光接触性皮炎、电光性皮炎等。

职业病防治知识宣传专栏

职业 病 防 治 基 本 知 识

职业性眼病(3种):化学性眼部灼伤、电光性眼炎和白内障。

职业性耳鼻喉口腔疾病(4种):噪声聋、铬鼻病、牙酸蚀病和爆震聋。

职业性化学中毒(60种):氨中毒、锰及其化合物中毒、砷化氢中毒等。

职业性肿瘤(11种):苯所致白血病、联苯胺所致膀胱癌等。

其他职业病(3种):金属烟热;滑囊炎;股静脉血栓综合征、股动脉闭塞征或淋巴管闭塞征。



宝丰县疾病预防控制中心主办