

冬季心“疼”花样多 并非都是“心”病

有次出门诊,一上午看了4个因为“心口窝难受”的患者,他们的表述大同小异:早晨外出心口窝疼、难受,到了中午不舒服的感觉就减轻了。我对4位患者进行了细致的检查,确定他们都患有冠心病。问诊时大家不约而同地问道:是不是只要心口窝不舒服就意味着要发生心梗?

相关研究显示,冬季是冠心病患者最难熬的季节,心绞痛、心梗的发生率明显高于其他季节,但并不是所有的“心疼”都是“心”病。下面这些情况就需要仔细鉴别。

一是带状疱疹。该病在老年人群中发病率较高,疼痛位置可能在胸部,在疹子未出现之前要仔细鉴别。带状疱疹的疼比较剧烈,如电击或刀割一般,而且有个特点——碰触或摩擦时会加剧疼痛。

二是肋骨损伤和肋骨炎症。前者有时候不触摸不

疼,深呼吸时却会有明显的痛感;后者在受挤压时疼痛加剧,而心绞痛一般不会有“按着疼”的情况。

三是肺栓塞。这是一种致命性疾病,除了胸痛表现外,还会有呼吸困难和咳血等症状。与心绞痛“发作时痛,不发作不痛”不同,肺栓塞引起的疼痛是持续性的。

四是胸部神经疼。比如肋间神经痛,常常是瞬间的刺痛,一闪而过,与以“压迫性、发闷和紧缩感”为主要特点的心绞痛还是有明显不同的。

五是心脏神经官能症。为短暂的隐痛,位置主要在左胸乳房下附近。症状多在疲劳之后出现(有时也可耐受重体力活动而无特别不适),平时轻度活动反而觉得很舒服。另外,心脏神经官能症患者总是不自觉地“唉声叹气”,还可能伴有心悸、疲惫和其他神经衰弱的症状。

来源:中国新闻网

献血后可以喝茶吗?

饮茶有诸多好处,比如保护心脑血管、预防癌症、延缓衰老等。那么,在献血后,能通过饮茶来加快恢复吗?

按照规定,献血者每次献血量应控制在200至400毫升之间,全血包含约55%血浆和45%血细胞,血浆通过饮水、进食,10小时左右就会补充完整。血细胞中占比最多的红细胞需要约3天合成,红细胞以血红蛋白为主,铁又是血红蛋白的重要原料之一。

机体在加速代偿合成红细胞时,会更多消耗铁,而茶叶及其浸出物茶水含有鞣酸,鞣酸能与铁结合形成不溶于水的螯合物,使机体减少对铁的吸收,因而影响到血红蛋白的合成。

另外,茶叶中含有咖啡碱能使人体中枢神经兴奋,增强大脑皮质的兴奋性,从而妨碍机体的休息影响机体恢复。因而,刚献血后不宜饮茶,特别是浓茶。献血后可以适当进食一些促进造血的食物,比如动物内脏、各种瘦肉、黄豆、黑米、核桃等;还要注意补充维生素C,这样可以促进铁的吸收,有效达到补血的目的。

另外,献血后要避免剧烈运动,不要熬夜,保证充足睡眠,一般无需服用药物,机体就能很快恢复。

来源:文汇



家常菜:萝卜红烧肉

材料:带皮五花肉200-300克,香料(花椒、八角、小茴香、桂皮)少量,香葱2根,生姜少许,生抽、白砂糖、白酒、芝麻油、花生油、食盐适量。

做法:将猪五花肉洗净切块状,先焯水再“过冷河”,加生抽、白砂糖、芝麻油腌30分钟;白萝卜洗净切块。向锅内加适量花生油与生姜烧热,将五花肉连同上述腌汁一起倒进去翻炒,再加入香葱、香料、白酒翻炒片刻。加入适量的清水,大火煮开后转小火炖煮20分钟,再加入白萝卜,煮至白萝卜及猪肉烂熟,转大火收汁,加入少许食盐调味。

功效:秋冬季天气干燥,人体内比较燥热,而萝卜能消食、下气、化痰,正好也起到了润燥的功效。

来源:学习强国

家长如何护理高烧患儿

由于各类流感、支原体感染于近期呈现频发态势,各大医院儿科门诊几乎人满为患,让不少家长焦虑不已。那么,孩子不小心被感染了,有哪些注意事项一定要了解?为此,河南省焦作市人民医院儿科医生提醒,孩子出现发烧、咳嗽,家长应先选择正规医院的发热门诊就诊,明确病因,遵医嘱用药。需要居家护理时,要先关注孩子的体温变化。

医生解释,发烧是流感的主要症状之一,体温会有一个持续、反复的状态,体温最高会达到40℃。遇到这种情况,家长不要惊慌,在患儿体温超过38.5℃时,可口服退热药物,6个月以下的患儿口服乙酰氨基酚,6个月以上的患儿可使用布洛芬。吃药30分钟后观察患儿体温,体温反复的话可以间隔四五个小时再吃一次。另外,体温超过38.5℃,还可以采用温水拭浴等方式进行物理降温。

医生表示,在体温上升期,患儿出现寒战、主诉发冷时,家长要适当给孩子增添衣物或盖被。高热的持续期和退热期,患儿表现为面部发红、出汗,这个时候不要捂,要适当减少衣物或盖被,以有利于退热。假如持续高热状态,体温不降,可能引起高热抽搐,尤其是6个月以下的患儿,这时按照护理要求,主张在持续高热期和退热期患儿手脚摸着不凉就可以,如果感觉患儿手脚凉,则需要适当在患儿腹部加盖小被子。总之,发热期间多观察患儿体温,并采取适当措施是最重要的。

医生提醒,发热期间,要让孩子多喝水,补充水分。因为退热后,在体温下降的同时,出汗也会多,可能引起脱水。假如孩子食物摄入得少,可以补充一些糖盐水。此外,要遵医嘱规律用药,如果用药周期不足,病毒会在体内不断复制,导致病情复发。

来源:学习强国

健康教育宣传栏

随着气温日渐降低天气逐渐寒冷,街头时髦的女孩儿,为了美丽依然穿着单薄对抗严寒,老人们总会说一句:“姑娘,腿着了凉,老了会得‘老寒腿’。”日常听见很多患者朋友说自己的“老寒腿”又犯了,又开始出现膝盖不舒服、腿疼、腿麻的情况。那么“老寒腿”到底是什么病?怎么治?如何预防呢?今天就跟大家聊一聊这个问题。

老寒腿到底是什么?

“老寒腿”其实是老百姓通俗的一种说法,简单来说,就是因为天气变冷,或者是患者受风、受寒以后,出现膝关节、腿部下肢的疼痛不适等症状,严重者还会有腿麻、腿抽筋等症状。此病多发于老年人,在天气变化时常常发病。

临床最常见的是膝关节骨性关节炎、风湿或类风湿关节炎、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症等,多由于外界风、寒、湿侵袭,加之不注意保暖,使得下肢暴露在寒冷的环境中,就有可能患上“老寒腿”。另外,下肢的血管疾病,例如:下肢血管动脉硬化、动脉狭窄和闭塞,下肢静脉炎、静脉曲张等,这些疾病在寒冷时也会出现下肢血管的收缩、缺血,而导致腿疼、腿麻、腿抽筋的症状。下肢周围神经炎出现的神经传导障碍,引起下肢感觉减退,出现寒冷、麻木等症状,也是常见的疾病之一。由于神经肌肉接头处传导障碍导致的肌无力,肌肉无法充分收缩,产生足够热量,引起下肢寒冷,同样会引发“老寒腿”。

此疾病可通过几个方法自查

1、关节疼痛。起初是间歇性疼痛,上下楼梯时疼痛或是长时间运动后疼痛,严重时每走一步都痛,甚至静止时都会出现疼痛。2、关节活动受限。随着关节软骨磨损的加重,关节的灵活度降低,行走时需先活动几下关节才能迈步。3、关节不稳。通常膝关节软骨的磨损先发生于内侧的软骨,因此会导致膝关节不稳,可出现“O”形腿。

“老寒腿”如何预防?

“老寒腿”重在预防,下肢腿部的保暖是简便而有效的预防手段,也是防治的重点。气温骤降的时候一定要添加衣物,尤其是对下肢关节的保护。房间里要保持温暖、干燥,被褥不要太潮湿。夏天不要长时间待在空调环境中。平时生活要规律,防止过度劳累,饮食上要少吃肥腻食物,少吃辛辣,多补钙。

“老寒腿”怎么治疗?

可以口服祛风散寒、温经通络的中药;针灸和推拿手法治疗(不要盲目按摩理疗,不当的理疗和按摩,会导致关节损伤和疼痛加重);中药熏蒸或湿敷治疗;红外线照射、超声药物透入、电磁疗法、封闭疗法等,另外,也可采用中药泡脚,能起到刺激经络运行的效果。

日常生活中,如何保护膝关节?

1、防寒保暖。温度降低适当给双腿保暖;晒太阳;房间温度和湿度适宜,避免关节吹风及受凉。2、运动要适量。走路步子不要太快;减少爬山、上下楼、半蹲及反复蹲起的动作。做这些动作时,膝关节局部承受的压力是正常站立时的6-8倍,会加速关节软骨的磨损和老化。3、适当减肥。膝关节是下肢负重关节,160斤的老人和120斤的老人对比,前者膝关节承受的压力会足足多出1/3。4、穿宽松软底鞋。高跟鞋、皮鞋会增加膝关节的应力,可能造成关节韧带松弛,加速关节磨损。

温馨提示:患者出现不适,一定要及时在正规医院医生指导下,进行诊断和治疗,以免贻误病情。

(宝丰县人民医院骨一科副主任医师 牛恒)