

求医问药时碰到啥难题 快来“无影灯”栏目晒晒吧

本报7月18日讯(记者 王凤娇) 平日里看病拿药的时候,您遇到过什么坑爹的事情吗?您对此是不是深感无奈呢?自本期开始,本报推出《健康“无影灯”》栏目,您可以通过来电或者网络向我们反映相关的问题,我们将会酌情选登,并尽可能帮助您维护正当权益,让无影灯照射到滨州市内的每一个角落。

在日常生活中,每个人都不可避免地遇到一些“大病小灾”,所以与医院接触是在所难免的,生病后病人及

家属都会非常着急,如果在治病的过程中遇到了不平等、不合理的待遇,会让病人及家属更加的无助和迷茫,本报自本期开设健康“无影灯”栏目,在您求医问药的过程中遇到过什么侵犯了自己自身的权益或者不公平的遭遇,尽可以通过电话或者网络告诉我们。又或者您在看病的过程中,遇到了什么感人的事迹,或者让人致敬的医疗工作者,也可以告诉我们,让我们一起走进这些最可爱可敬的白衣天使,走进这些无影灯下最闪亮的明星。

此外,本报以往开设的Q医小站栏目仍将继续为市民朋友提供帮助,遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论,我们将联系滨州市内相关知名医师就您现实存在的一些健康问题进行解疑答惑,为类似患者提供就医参考信息,为市民朋友带来更多帮助!

电话:18766491065
 QQ群:227552667
 邮箱:QLWBJK@126.com



进入三伏天 锻炼身体悠着点

“冬练三九,夏练三伏”,这是古人们长期修炼的总结,意思是指人们要在至寒至热的环境中锻炼自己,只是告诫人们一种执着和持之以恒的态度。自昨天起就进入了三伏天,那么在三伏天内,我们应该如何进行身体锻炼呢,本期记者走访了滨州市内几家医院后,专家为我们一一的做了解答。

盲目锻炼身体可能适得其反

天气炎热后进行身体锻炼要避免高温时段,进行轻运动。早晨锻炼有助于促进血液循环,傍晚健身有助于睡眠。但是过度锻炼很容易造成人体体温过高,加速脱水,心血管的运氧能力下降,神经系统功能紊乱。同时,暑天锻炼还很容易导致中暑,严重损害人的健康。可是也不应该长时间躲在空调屋子里不出来,这会使得身体的适应能力下降,更容易患上疾病。所谓“轻运动”,就是体能消耗少、技术要求低、时间要求松的运动养生方式。以半个小时的运动量为宜,垂钓、步行、练瑜伽、扭秧歌、跳交谊舞都是不错的“轻运动”。

此外,进行运动的时间超过半个小时,要保证水分的摄入,最好是能够补充含盐分的淡盐水。但饮水不可过量,因为运动后如果大量饮水,会给心脏增加负担。而且大量饮水会导致出汗更多,使盐分进一步流失,容易引发痉挛、抽筋。

伏了天,“食补”可别太丰盛

三伏天的特点是温度高,湿度大,白昼时间长。在这种环境中,人会相对晚睡早起,休息时间减少,易出汗,造成人体内部各种营养物质,特别是无机盐类的大量消耗。人的身体状况处于相对低下的水平,摄入减少而消耗增多,故不少人夏季体重下降。但是在食补过程中也不宜盲

目。因为夏季多食稀食饮品,胃消化液稀释,消化功能减退,此时进补,难以消化,还易引起消化不良、肠胃不畅。多数补药属性温热,夏季进食会引起上火。夏季汗多,代谢加快,进补的营养也多浪费。应以饮食调养为主。夏季饮食调养以清心防暑、滋阴生津为主。夏季食欲减退,脾胃功能较为迟钝,如果过食肥甘腻补之物,可以吃得稍微清淡些。应多食用低糖、低盐、高碳水化合物、高蛋白的食物。三伏天饮食不宜过饱,通常吃到七、八分饱就可以了,但一定要注意全面、均衡的营养搭配,不可挑食、偏食。

老年人要注意心脑血管疾病

天气变热后,老年人患心脑血管

管疾病的概率会升高,因为天热后气压较低,跟着氧分压降低,人体的心肌、大脑组织对缺氧非常敏感,容易引起心脏和脑血管反射性痉挛,造成心肌缺血或脑缺血,诱发心肌梗塞和缺血性脑中风。人在气压低的情况下进行体力活动,会增加心脏和大脑的耗氧量,也会诱发急性心脑血管疾病。

此外老年人脏器功能减退,体内的水分比年轻人少15%左右,因此老年人的抗热能力远远差于年轻人。一般来说,当环境温度达到33℃时,老年人应停止体力活动;当环境温度达到35℃至36℃时,老年人应停止一切活动,包括散步、做饭等日常活动。在三伏天,老年人要以静制动,每天保证充足的饮水,多休息少活动,应以静养身体为上策。

