

# 岁末预防心脑血管意外

文/王伟

最近记者从烟台市急救中心及各大医院了解到,现正值四九天,天寒冰冻,再加上过节忙碌,心脑血管疾病突然发作的中老年患者显著增多,“120”出车中大多是运送突发心脑血管疾病的患者。下面听烟台山医院急诊科张大夫给你讲一讲,节日里如何做好心脑血管疾病预防工作。

的发生。出游、购置年货、打扫屋子、家庭聚会是多数人免不了的假期安排,很多人往往感到比平时还要累,而过度劳累和超量运动,会使心功能负担加重,使得心肌缺血缺氧,引发心脑疾病。

**防激动。**小年、春节等重要节日都在这个时候,自然少不了亲友聚会,把酒言欢,往往容易造成情绪激动,人在大怒或大喜时,肾上腺分泌增加,血管收缩,心跳加速,血压上升,容易造成心脏负荷加重、冠状动脉痉挛的主要原因。因此,对于冠心病友,要抱有平和的心态,避免过分激动,少参与竞技性强的娱乐活动。

**防寒冷。**严寒、低气压、温差大的恶劣气候,会使人处于一种应激状态,血管收缩使血压增高,心脏的负荷加大,供应心脏血液的冠状动脉痉挛,使得原本因粥样硬化而狭窄的血管更加狭窄,甚至闭塞,从而造成心绞痛或心肌梗死的发生。冬季不仅是冠心病的高发期,也是心衰、心源性休克、心律失常等心脏疾病的高发季节。做好保暖,恶劣天气尽量少外出。

**适当运动。**心脑血管病患者平时可以进行一些增强机体抵抗力的活动,天气好的时候适当进行一些室外活动。

**防劳累。**节日期间由于忙碌,加上生活不规律,也会诱发心血管疾病的发生。出游、购置年货、打扫屋子、家庭聚会是多数人免不了的假期安排,很多人往往感到比平时还要累,而过度劳累和超量运动,会使心功能负担加重,使得心肌缺血缺氧,引发心脑疾病。

**定期查体。**随时掌握自己的身体状况,尤其是高血压、高血糖和高血脂患者。定期查体,能及早发现问题。

**防感冒。**现在正是感冒高发期,而感冒往往是诱发或加重冠心病的重要因素。患者的抵抗力较低,导致炎症活跃,容易引发冠心病,甚至心衰。可以说,感冒是心脏病患者的大敌,特别是对于患有心功能不全的患者来说,感冒更会严重影响其心肺功能,加重心功能不全。可使原有的慢性支气管炎等病情加重,影响肺部通气功能,从而使心肌相对缺血缺氧,进而诱发或加重冠心病。感冒也是心梗急性发作的诱因,因为感染可使动脉粥样硬化斑块变脆,气温骤降时血管收缩,可诱发斑块破裂,血液黏稠度增加又可促使局部血栓形成,导致急性心肌缺血等意外。

患有心脏病的老年患者,可以注射流感疫苗,并应注意日常起居,防止感冒成为心脏病发作的诱因。平时还要注意室内空气的流通,这样不仅有利于预防感冒和上呼吸道感染,而且对冠心病的康复十分有利。

除了做到以上预防外,心脑血管病患者还应在医生指导下合理用药,切勿擅自停药或加药。

## ◎相关链接

### 出现心脑血管意外的急救

由于心脑血管疾病大多起病急,发展快,病情重,且家中发生居多,若抢救不及时或措施不当,病情很快恶化,危及生命。据烟台山医院急诊科张大夫介绍,当心脑血管患者发生意外时,给予适当、及时的家庭现场急救,对提高治愈率、减少致残率、降低死亡率、提高生活质量至关重要。

**体位保持合适:**使病人绝对卧床。脑出血病人头部稍垫高,缺血性脑血管病应立即使病人平卧、头稍后仰,以保证脑血回流灌注。

**保持呼吸道通畅:**立即解开领口,颈部垫高,偏向一侧,及时清理口鼻腔内的分泌物及呕吐物,以防流入气管,引起窒息或吸入性肺炎。

**控制血压:**家中有备用血压计者,立即进行血压测量,若血压 $\geq 23/15$  kPa,适当应用现有的降压药,使血压保持在 $20-21/12-14$  kPa左右,不可降至过低。

**大小便护理:**大小便失禁者,及时更换内裤,保持局部清洁、干燥,避免潮湿、摩擦刺激使皮肤破溃。

**心理安慰:**遇此情况,家属不要过于惊慌,应保持镇静、安慰病人,避免病人因过度紧张或恐惧而使病情加重。

呼叫120急救中心或及时送到附近医院检查(如CT)、抢救。有发病先兆者或脑缺血表现者,不可忽视,应立即送往医院住院治疗。

避免不必要的搬动,必须搬动时,动作要轻,固定头部,以防出血加重。

## 生活宝典

# 陪伴父母,你合格吗?

爸妈需要的是咨询师、规划师和好朋友

虽说“最美不过夕阳红”,当年老的一天真要来临时,无论子女还是老人,都会有些不知所措,甚至夹杂着一丝恐惧。尤其是现在空巢老人居多,问题也相对突出,我们做子女的应该常回家看看。

刚过60岁的市民张阿姨就是这样,退休后一下子闲了起来,每天早晨做好饭,送孩子上班后,百无聊赖的她这一天就不知干点什么了。年纪大了,眼睛、腿脚都没有那么利索了,有的时候辛苦做了家务,孩子们还会嫌这嫌那,指手画脚的,让她觉得难道自己真的没用了,成了“老废物”?

子女无法使父母不老,但可以让父母的晚年生活品质得以改善。

步入老年后,当女性面对“空巢”,男性面对“失去工作”,会带来强烈的失落感,子女也需要适时转变自己的身份。

第一,当“咨询师”。老人心理非常脆弱,我们不小心说句话、使一个眼神就可能使他们受伤。子女要像心理咨询师那样,注意聆听,达到有效沟通。关心老人是一门艺术,要抱以诚心、待以热心、用以耐心,不可用主观判断去交流。

第二,当好朋友。不要把父母当“老小孩”,虽然家庭

关系由抚养子女变成赡养老人,但儿女和父母并不需要角色互换,而应该发展为成人面对成人的关系,以朋友的关系共同商讨问题。比如老人生病了去哪里看等事情都要与父母一起决定。

第三,当规划师。老年分两种,一种是“年轻的老人”,一种是“年老的老人”。心态好的“年轻老人”,老年生活正是他们的黄金期。因此,聪明的子女会帮着父母设计晚年生活,鼓励他们培养兴趣,打破局限的生活方式。比如,买一只单反相机给父亲,帮母亲报个刺绣班等,让他们延续生活乐趣。

## 医药信息

# 食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成分,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧裂收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱

水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医生专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,

成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】。绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停服、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上夼东路与四眼桥街十字路口西20米路北  
咨询电话:0535-6131216



## 医保问问堂

1.问:你好,我一直在烟台缴纳社保,要回莱阳生育,不知道应该怎样报销,怎么办?

答:您好!参保女职工须在公布的生育保险定点医院生育,因异地工作等原因在异地生育的,须经用人单位到医保经办机构办理异地生育审批手续后,在异地生育的医疗费才报销。如有疑问可到烟台市医疗保险处咨询。

2.问:下班路上摔一跤把头碰坏了,缝了几针,请问能报销工伤吗?

答:您好!《工伤保险条例》第十四条规定了应当认定工伤的情形。上下班途中,受到机动车事故伤害的才可以认定工伤。

3.问:我一直自己交保险,从2002年停交了,我想参保我们烟台市的居民保险,怎么办呢?

答:您好!根据政策要求:烟台市行政区域内城镇职工基本医疗保险和新型农村合作医疗覆盖范围外的具有本市户籍的城镇居民,都可参加城镇居民基本医疗保险。原来参加城镇职工医疗保险,因各种原因停止参保的职工,可参加城居医保。有失业证的,在失业期满后再参加城居医保。

具体办理方法:可以在户口所在地的街道(乡、镇)劳动保障服务机构办理。在办理参保登记手续时,需填写《城镇居民基本医疗保险参保人员信息登记表》,并需提供本人身份证、户口簿原件及复印件,一寸近期彩色免冠照片两张。集体户口的需提供集体户口簿原件及集体户口首页和参保本人信息的复印件,监护人需提供户口簿原件、身份证件的原件和复印件。登记表一般由参保人或其供养、监护人填写,填写有困难的可由工作人员代填。填写完成后,参保人或其供养、监护人应在《登记表》上签字确认。

烟台市医保处 赵华元



## 教你一招

# 巧吃红薯不胀气

咱们烟台人冬天爱吃红薯,红薯又软又甜,再加上它富含营养,还具有防癌等保健作用,已被营养学家当作药食两用的食品。

但有的人吃完红薯会出现烧心、泛酸等不适,怎么办呢?首先,红薯一次别吃太多,尤其晚上要少吃。因为,红薯容易使胃肠道里产生大量二氧化碳气体,如果吃太多,会让人腹胀、打嗝。再者,红薯里含糖量高,吃多了会产生大量胃酸,可引起吐酸水或“烧心”。同时,红薯的糖分很多,累积在肠道发酵,也会导致腹胀等不适。

如果晚上想吃红薯,应该怎么办呢?最好是别吃边喝水,或者将少量红薯加大米熬粥食用,这样就能减轻肠胃不适。