

■名医问答

查出冠心病后整夜失眠

江西吉安读者王女士:我72岁,自从查出患冠心病后,整夜都担心发作心绞痛,害怕在睡梦中死去,为此经常失眠。请问心血管病患者夜间发病的情况多吗?如何应对?

答:心血管疾病的突然发病有两个高峰,一个是在凌晨刚刚睡醒那会儿,就是支配心脏的神经突然一个大换班时。本来夜间是迷走神经占优势,心脏跳得慢一点,心脏在休息,突然醒来后,心率飙升、血压上升,这时心血管病容易发作。第二个高峰就是上午9点到11点。这时人们都开始活动了,运动也多了,老年人可能出现着急、生气,加上寒冷、饱餐等应激情况也多了,这时候也是一个发病高峰。

要注意的是,也有一些心血管病是在夜间发作的。比如布罗格达综合征,它往往容易诱发夜间猝死;还有一种心电图上呈长QT的

病人,往往也是在夜间出问题;冠脉痉挛常常也是在夜间休息时(通常是凌晨两三点多见)突然出现胸痛、出大汗、有濒死感。在夜间发作的心绞痛最常见的是变异型心绞痛,和一般的心绞痛不一样。一般的心绞痛都是在白天、干活时或运动时、情绪激动时发作。变异型心绞痛往往是跟冠脉痉挛有关,也有少部分的夜间心绞痛与做噩梦或精神压力太大有关。

那怎样应对呢?首先,已有心血管病的人要注意适度自我减压(比如您不必过于焦虑和恐惧),保证睡眠,不熬夜,控制好血压、血糖、血脂、心率,白天不能太劳累、太激动。如果有胸闷、胸痛、心慌等不适,要及时到医院排查,要处理的病情得赶紧处理,不要等到晚上犯了病再慌忙去看急诊。平时可以在床边放几粒硝酸甘油备用。(北京大学人民医院心内科教授 张海澄)

■小知识

胰岛素被冻住后不能再

几天前,糖友王先生把胰岛素遗忘在车内,结果次日去取时,发现药液被冻住。医生告诉他:冷冻后的胰岛素不能继续使用。

冬季,胰岛素、激素等生物制剂

应冷藏,勿直接放于室外。在冰箱中存储生物制剂时,不建议放在冰箱门上的储物格,因为开关冰箱门可能导致温度不恒定。(北京友谊医院内分泌科副主任医师 于恒池)

骨科医生叮嘱您春节重视养骨

春节临近,扫尘购物、外出旅游、走亲访友、朋友聚会,让人们容易在忙碌和喜悦之余忽视了骨骼健康危机。中南大学湘雅二医院原骨科教授、94岁的傅荫宇说,每年春节后,骨科门诊量都会大增,因此一定要重视春节骨科问题。

颈椎劳损和疼痛 过年期间彻夜打牌、搓麻将、无限制地上网、刷手机都会造成颈部肌肉僵硬、容易落枕,有的人还会觉得手臂麻木、乏力,诱发颈椎劳损、肩颈疼痛。

建议:平时不要长时间保持一个姿势,如躺着看电视、低头伏案时间过长,要多起身走动走动,这样颈椎才会放松,以避免病痛反复发作。保养颈椎,还建议服用复合骨胶原营养颈椎及周围的软组织,并且复合骨胶原在所有年龄层的人群中都比较适用,对缓解颈椎疼痛有益处。

腰肌劳损及腰腿痛 春节期间返乡、出游、访友,不少人会选择自驾出行。遥远的路途、拥堵的公路、复杂的路况,对负责开车的司机的腰是一项不小的考验,容易导致背部肌肉和椎间盘变形,压迫神经,引起腰背痛。而“老寒腿”也禁受不住久坐的冲击,容易出现腰背痛、腿痛等症状。

建议:司机要把座椅调整到舒适的状态,开车1小时就下车活动、放松几分钟。养护腰椎,功夫在平时,建议有条件的人群从

营养角度补充复合骨胶原,对防治腰背痛、缓解腰肌劳损有益处。

股骨头坏死 春节期间一次次聚餐,少不了喝酒,酗酒会造成股骨头周围微血管堵塞,继而发生骨质坏死,骨硬度明显下降、塌陷,软骨也遭到破坏,自然难以承受躯体的重量,出现疼痛,行走困难。

建议:少喝酒,股骨头坏死的治疗期间,需要通过营养方式增强机体的免疫力和抵抗力。提高骨强度,增强骨密度,推荐服用复合骨胶原。曾有医生对股骨头坏死的老年人进行补充复合骨胶原的对比研究,结果发现,遵医嘱按疗程服用足量的复合骨胶原后,老年人的股骨头坏死情况大大缓解,骨密度也显著上升。

傅荫宇指出,骨质疏松是“骨病之源”,营养干预骨质疏松,可以延缓骨骼退变。不少骨科医生自己也吃复合骨胶原,甚至还带动家人、朋友一起吃。他就是其中之一,年复一年坚持补充足量的复合骨胶原,如今94岁高龄,腿脚尚好,不用拄拐。他也接触了一些骨质疏松的老年人,在坚持吃复合骨胶原后,骨密度变正常了,骨骼更强健了,做事更有劲了,能攀登高山也能行万里路,看遍祖国大好山河,心情更好了,生活也更精彩了。值此新春佳节来临之际,傅荫宇教授祝福老年朋友及家人都能拥有“骨子里的健康”。(文/杨蓓)

养护心脑血管,室温宜高于18℃

室内低温可诱发急性心肌梗死和卒中的发作,增加死亡风险。研究显示,室温低于18℃时,高血压和急性心梗风险随温度的降低呈升高趋势。在时间方面,晨起后2—3小时室内低温对心脑血管病的影响最大。

提高室内温度可以降低心

脑血管疾病发生风险。建议在冬季将室温控制在18℃以上,尤其是在晨起时段保持温暖的室内环境并降低室温的波动,可防止血压波动,减少心脑血管疾病的发生。(四川省成都高新区疾病预防控制中心医师任书华)

健康一句话

小便池外尿液粘脚,周围可能有这四种人 前几天去单位公用厕所方便,发现小便池附近的地面粘脚,于是给大家讲讲这个问题。因为,这可以说明周围存在四种人。

1.40岁以上的人。中老年人小便时,尿液更容易漏在小便池外。2.糖尿病患者。尿液粘脚最常见的原因是尿液中含糖量较高。若属于这种情况,需在医生指导下加强血糖监测。3.患糖尿病,正在服用格列净类降糖药(如恩格列净、达格列净、卡格列净)。这类药物的主要作用机制是促进葡萄糖从尿液排泄。只要血糖控制满意就不必

担心,这是普遍现象。4.患有泌尿系感染或其他肾病。(河北省人民医院副院长 郭艺芳)

3种情况不要随意按摩 浙江杭州一位30岁的男子在楼下做了个按摩,结果连筷子都拿不住了,医生诊断出现了脊髓损伤,紧急为他做了手术。浙江省中医院骨科主治医师杨万雷提醒,3种情况千万不要盲目按摩:1.长期颈椎酸痛,甚至已经出现颈椎不稳定的情况;2.出现走路发飘、没力气、无法分辨方向的情形;3.出现肢体痛、麻等神经压迫症状。(摘编自《每日商报》)



- 复合骨胶原
- 抗坏血酸钙
- 柠檬酸钙
- 大豆异黄酮

和格 复合骨胶原
异黄酮钙片
(和格牌骨胶原片)

增加骨密度
请认准和格牌!



和格牌复合骨胶原异黄酮钙片(和格牌骨胶原片)以复合骨胶原、抗坏血酸钙、柠檬酸钙、大豆异黄酮等为主要原料制成,本品经动物实验评价,具有增加骨密度的保健功能,适用于中老年低骨密度人群。

和格牌骨胶原批准文号:国食健注G20070258;
SC生产认证;
原料复合骨胶原发明专利号:ZL02120433.0。

武汉和格生物技术有限公司 鄂食健广审(文)第240718-02202号 适宜人群:中老年人
不适宜人群:少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及有妇科肿瘤家族病史者
保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病

订购热线: 400-6698-505
13677339238 0731-84483088



广告