

防范心血管病,中医有应急招

春节是阖家团聚的日子,也是心脑血管等突发疾病高发的时期。假期仍未结束,有时出门在外,就医不便,如何应对?

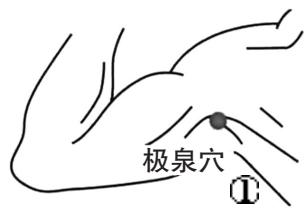
广东省第二中医院急诊科主任、主任医师李典鸿提醒,如果遇到紧急情况,应该首先及时拨打120急救电话或寻求专业医疗帮助。此外,对于突发心血管病意外,中医也有相应的急救措施,掌握几招,中西医结合,可为生命争取宝贵的救护时间。

同时,为了预防急症的发生,建议大家保持良好的生活习惯和健康状况。

胸痛急救 当您的家人出现阵发性胸闷、憋气、胸痛时,可能就是心绞痛发作,此时疼痛会出现在胸骨后或心前区,可放射到左臂

及其他部位。平时,心血管病高危人群可以将急救药物常备在身边,以备不时之需。比如冠心病患者,在突发胸痛时,可以立即舌下含服速效救心丸5至10颗或者硝酸甘油片1—2片。如果胸痛时间大于半小时,一定要及时就医,以免耽误治疗。

如果出现胸痛时,身边没有急救药物,此时一定不要慌,先拨打急救电话。若无急救药品,可以请家人弹拨心经上的急救穴——极泉穴(如图①,腋窝的中央、腋动脉搏动处),为自己争取宝贵的救护时间。



中风急救 中风是一种发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、治愈率低的脑血管病,常表现为突然出现神志不清、口角歪斜、言语不利、偏瘫等症状,往往来势迅猛。此时,不要匆忙搬动病人,应第一时间拨打120送医。

在等待救援的过程中,有一定人体穴位及针灸知识的家属,可以在患者的十宣穴(如图②)和鼻尖上点刺一下,渗出血即止。操作时,先行皮肤常规消毒,选用三棱针或粗毫针,速刺速出,针刺入不宜过深。由于中风突然发作时,患者气血上涌于头



部,手足开始发冷,还可以通过按摩搓推患者双手、双足,直至发热,可以稳定气血,平衡阴阳,为抢救赢得时间。提醒:高血压与中风息息相关,坚持规律服药,防止血压波动,对预防中风十分重要。

胃脘痛 假期中,晚睡晚起、聚餐喝酒、大鱼大肉、饥饱不均,都很伤肠胃,容易引起肠胃不适、消化不良,甚至胃脘疼痛。胃痛时,可用双拇指按揉双腿足三里穴(如图③,外膝眼下三寸胫骨外侧一横指处)3—5分钟,待有酸、痛、麻、胀感停止,胃痛可明显减轻。(摘编自《广州日报》《唐山晚报》)



话少了、变懒了? 当心情绪出问题

有些儿女过年回家,发现父母话少了、变懒了,他们常呆坐在那里,也不出门社交,对什么事都提不起兴趣……这可能是情绪出了问题。

老年人常见的精神疾病主要有以下几种。1.以情绪障碍为突出表现,如抑郁、焦虑、双相障碍等。抑郁就是不高兴,焦虑是指特别紧张,双相障碍是指老年人可能一段时间高兴,一段时间不高兴。2.以认知功能障碍为突出表现,如记性不佳、判断能力下降、多疑等。3.器质性精神障碍,如躯体疾病伴发的精神疾病,或脑功能不好出现的一过性的意识问题,如谵妄。4.精神分裂症,但发病率较少。

老年抑郁的表现较隐蔽,不典型。如家属发现老年人在短时间内情绪变化较大,或其情绪状态比同龄人差很多,最好坐下来好好跟他们聊一聊,问问他们有什么不舒服,有什么压力,最近是否遇到烦心事。在排除身体疾病后,建议带其到精神科或心理科就诊。(北京大学第六医院老年科主任 孙新宇)

贾玲电影带火拳击运动

这个春节,贾玲的电影《热辣滚烫》热映,她瘦身100斤的身材激起了观众的热烈讨论,也让拳击这项运动被推到了台前。有教练表示,春节还没过完,已有不下20个女学员咨询拳击训练。

“现在,很多健身房里都有拳击培训,尤其受到年轻女性喜爱。她们学拳击既是塑形,也可以防身。”83岁的徐敬毛是浙江第一代拳击运动员,也是1990年北京亚运会拳击裁判,见证了我国拳击运动起步和发展,如今,他仍活跃在杭州拳击界,担任着许多拳馆

的技术总监。

很多人认为,拳击是一项高消耗运动,不适合老年人。徐敬毛表示,这是对拳击运动的误解。“中老年人练拳击,目的是锻炼,而不是对抗。”徐敬毛说,练习拳击是一个不断出拳和跳跃的过程,能很好地锻炼上下肢力量。害怕摔倒的老年人,增强腿部力量尤为重要。练习拳击还能强化神经、呼吸、循环三大系统的协调运作,增强反应力和灵敏度。“比如坐公交车突遇急刹车很容易摔跤,但拳击训练后获得的力量和反应力能帮你避免摔跤。”

至于训练时的安全问题,徐敬毛表示,选择专业拳馆更有保障。专业拳馆各处都装有软包,打拳时戴专业护具,还有教练指导保护。徐敬毛就常和徒弟们在拳馆切磋,徒弟中许多人也已年近古稀。徐敬毛说,拳击是一项综合性运动,能让人在力量、反应速度、关节柔韧度、意志力等方面都得到锻炼。“不过,拳击对身体素质的要求确实比较高,如果年轻时没有运动基础,或是有严重心脑血管疾病的,要谨慎参与。”徐敬毛说。(摘编自《都市快报》《钱江晚报》)

弹力袜只在静脉曲张早期有效

湖南长沙的王女士工作中需长时间站立,她听说穿弹力袜可以缓解静脉曲张,网购了弹力袜,穿了一段时间后,反倒造成了下肢肿胀和皮肤瘙痒。

湖南妇女儿童医院普外科主任刘凡说,长期穿医用弹力袜可以有效减少肢体远端的静脉血液淤滞,但通常只有在疾病早期,也就是仅对1期静脉曲张患者有一定效果。而且,弹力袜并不适合所有人穿,比如中重度动脉硬化的患者不建

议穿,有溃疡伴感染的人不建议穿,皮肤对硅胶过敏或本身对弹力袜材料过敏的人不建议穿。刘凡提醒,穿弹力袜只是辅助手段,无法根治静脉曲张,严重的静脉曲张需到医院做专业治疗。

患者购买弹力袜前,要精确测量自身尺寸,选择合适的强度和长度。强度方面,低压预防型适合卧床患者、静脉曲张及血栓高发人群的日常保健;一级中压治疗型适合浅静脉曲张、血栓的防治;二级、三级高压治疗

型用于大小隐静脉剥脱术后、静脉曲张硬化治疗后、下肢深静脉血栓形成后综合征,以及严重的下肢静脉曲张等。长度方面,短袜应在膝下3.3厘米,长袜应在腹股沟下3.3厘米。短袜易调节,且舒适,但如大隐静脉剥脱术后、大腿直径大于65厘米的患者,应使用长筒袜。

预防静脉曲张,要避免久站久坐,注意抬高下肢休息,必要时按摩腿部,加强下肢活动,以促进血液回流。(摘编自《长沙晚报》)

健康一句话

打牌久坐做4个动作 过年期间,打牌、打麻将坐久了,容易出现血栓。注意多练4个动作:1.扶椅子站立,双腿交换向后踢;2.双手置于颈后,做抗阻动作;3.坐姿状态下,双腿反复伸屈;4.坐姿状态下,腿伸直,脚绷直后再勾回。(南京市中西医结合医院治未病中心教授 李靖)

喝酒脸红的人要勇敢拒酒 喝酒后的难受成了不少人春节里的一大困扰,一喝酒就脸红的人更是如此。喝酒脸红是因为酒精(乙醇)进入体内代谢产生的中间产物(乙醛)无法快速分解,在体内堆积导致。乙醛是一类致癌物,它的积累会增加患多种癌症的风险。建议喝酒就脸红的人要勇敢地拒酒,因为酒精在你们体内造成的伤害更大。(第三军医大学内科硕士 蒋永源)

20%的夫妻在高血压上“同病相怜” 最近一项纳入了中、美、英和印四国老龄化研究数据的分析发现,夫妻中,如果一位患有高血压,另一位也很可能患上高血压。中、印两国的夫妻相比英美两国,更容易受伴侣影响而患上高血压。这可能是由于东方家庭成员之间更加相互依赖,夫妻双方的饮食和生活习惯基本相同,于是更容易一同患上高血压。建议夫妻之间相互督促和鼓励,共同防治和管理高血压。(中国中医科学院阜外医院心内科教授 张健)

泡枸杞要用60℃左右的水 很多人用开水冲泡枸杞,这是不对的。正确做法是:选个容量400—500毫升的水杯,一次放10—15颗洗净的枸杞。先用60℃左右的水浸泡一下,一两分钟后把水倒掉,再倒入60℃左右的水冲泡,等水变温了,即可饮水、吃枸杞。适用于“三高”患者、用眼过度者、老年人。(天津中医药大学第一附属医院老年病科主治医师 周文艳)