

炎炎夏日最“伤心” 老年人养生应注意“护心”



出场专家

河北医科大学第一医院脑卒中防治中心主任 王彦永

在人们的传统思维中,认为数九寒天才是心脑血管病的高发季节,而夏季血压会较冬天有所下降,往往就掉以轻心。其实,炎炎夏日尤其是三伏天也是脑血管病的高发季节。专家表示,心脑血管病每年有两个发病高峰:仲夏酷暑和数九隆冬。所以,夏季,尤其是老年人养生一定要注意“养心”。

本报记者 檀亚楠

老人突然口角歪斜,吓坏一家人

“上午还好好的,跟我有说有笑呢,中午就突然出现言语含糊、口角歪斜的情况了,当时真把一家人吓得不轻。”家住石家庄市裕华区的张先生告诉记者,午饭后,本想让老人先稍微休息一下呢,没想到她突然出现双眼向左侧凝视、言语含糊、口角歪斜、右侧肢体瘫痪等不适症状。

张先生说,家人判断老人可能是脑血管病,立即拨打120送到了河北医科大学第一医院急诊科。接诊的河北医科大学第一医院脑卒中防治中心主任王彦永表示,患者来到医院后,迅速进入卒中溶栓绿色通道。患者在溶栓结束后,能够与家属进行交流,双眼凝视消失,口角歪斜好转,瘫痪肢体的力量明显好转,经过后期诊治,已痊愈出院。

三伏天也是脑血管病的高发季节

患者虽然有心脑血管基础病,但病情一直较稳定,况且夏季心脑血管病患者病情不应该是较为稳定么?对于张先生的

疑问,王彦永表示,虽然不少心脑血管病患者夏季症状会相对稳定一些,但这并不是可以掉以轻心的理由。

王彦永说,在气温升高时,人体会随着气温的升高而进行调整,大量的皮肤及皮肤下的血管床开放,扩张加快循环便于出汗及散热,这样就会影响到人体血液动力及血液成份的改变。患者的血压会降低,血液会粘稠,如果没有及时补充水分,极易发生血栓事件。另外,当在气温过高时,血管过度扩张,动脉硬化斑块容易发生位移,脱落堵塞血管,导致脑血管病发生。

专家提醒:

在应对三伏天时,王彦永表示,具有脑血管病高危因素的中老年朋友一定要注意:避免在闷热的环境下长久工作、行走、锻炼;避免大汗淋漓,减少体液的丢失,若出大汗,请及时补充水分,必要时饮用些淡盐水,以小便的数量较平时不减少为宜;谨遵医嘱,注意血压的情况;若出现腹泻或发热等情况,千万不要拖延病情,需及时就医,进行必要的治疗。

最后,王彦永特别提醒,如果出现头晕、头昏,口角歪斜,一侧肢体无力,言语含糊不清等症状,请在4.5小时内到医院就诊,不要错过脑血管病诊治的黄金时间。

链接:
心脑血管病需警惕高温酷热

伏天高温,心脑血管疾病的预防是关键!降低心脑血管急症风险,应警惕高温,炎炎夏季,尤其是当气温超过35℃时,心血管病人应特别提高警惕,严防中暑。

- 1、可采取多种方法调节居室内的温度,如启动电扇,勤通风换气;地面洒水或使用空调,使室内温度调节在26℃左右,室内外的温差控制在6~8℃;
- 2、停止重体力活动,气温再高时,还应停止跑步、跳操等日常活动;
- 3、避免不必要的外出,尤其要避免去温度高、湿度大、人口稠密的地方;
- 4、必须外出时,要穿着浅色、透气和宽松的棉织衣服,戴上遮阳帽或带遮阳伞。

业界动态

首届郭可明温热病流派学术思想传承与发展大会在石家庄召开

本报讯(记者檀亚楠)7月29日,由河北省中医药文化交流协会主办的纪念郭可明诞辰115周年暨首届郭可明温热病流派学术思想传承与发展大会在石家庄隆重召开。国医大师路志正、张学文、李佃贵,及京津冀中医药名家郭可明温热病流派传人弟子300余人参加了会议。郭可明先生是治疗乙脑方面权威专家,他毕生的心血都用在中医事业上,以实际行动履行了“大医精诚”的诺言。本次大会共做2个主旨报告,7个专题报告,举行了《温病大家郭可明治疗乙脑实录》等3本新书的发布仪式。

医大一院启动暑期冠心病惠民检查活动

本报讯(通讯员武珊珊)冠心病是中老年人的常见病、多发病,尤其在炎热潮湿的夏季,心肌梗死的发病更是凶险。河北医科大学第一医院健康查体部于8月1日至8月31日启动暑期“冠心病惠民检查活动”,专业医师将根据冠心病患者的生活方式、健康状况、既往病史以及家族史,为患者定制防治心肌梗死检查方案,开展多项针对性检查项目,患者将享受检查7折优惠,还有住院绿色通道、预约知名专家等便利。咨询电话:0311-85917260。

医大一院开设全省首家儿童心理障碍矫治与治疗门诊

本报讯(通讯员武珊珊)河北医科大学第一医院临床心理科经过近三个月的筹备,正式开设河北省第一家儿童心理障碍矫治与治疗门诊,旨在用专业的理论视角和科学的治疗方式,帮助儿童发挥潜能,提高综合思考能力,助力儿童健康成长。目前该科已开设儿童成长门诊及儿童心理行为矫治室,主要针对各类儿童青少年心理行为问题及精神障碍,提供个体化心理评估及诊断治疗。

石市一院召开石家庄市康复医疗联合体成立大会

本报讯(记者檀亚楠)7月30日,石家庄市康复医疗联合体成立大会在石家庄市第一医院召开。石家庄市康复医疗联合体的成立是推动全市医疗健康事业更好更快发展的又一重大举措,康复医疗联合体成立后将充分发挥指导、引领作用,坚持上下贯通,与基层密切交流与合作,实现资源共享。

省儿童医院多科室专家将赴承德举办免费筛查活动

本报讯(通讯员樊静)河北省儿童医院心外科、泌尿外科、骨科及超声科等多名专家将为0—18岁儿童进行先天性心脏病、泌尿系统、骨科等先天性结构畸形患儿进行免费筛查。筛查出符合手术救助条件的患儿可得到相应救助。

具体安排如下:

2017年8月7日13:30在兴隆县妇幼保健院,8日上午8:30在承德县妇幼保健院,下午13:30在承德市妇幼保健院,9日上午8:30在隆化县中医院,10日上午8:30在围场县妇幼保健院,11日上午8:30在丰宁县中医院。

咨询电话心外科:0311-85911380,泌尿外科:0311-85911370,骨科0311-85911449。

小心!口臭背后藏着哪些疾病?

人际交往中的近距离交谈往往更能互相交心、增进感情,但是很多人因为口臭,不敢张口说话,也因此变得敏感自卑,引发心理疾病。

那么,引起口臭的原因主要有哪些呢?石家庄长安医学院口腔门诊的医生陈丹丹表示,患有胃肠道疾病、进食辛辣刺激性食物、口腔疾病得不到有效治疗,还有人因为长期刷牙不到位导致牙结石等,引发口臭。消除口臭的第一步就是洗牙,去除口腔中的牙结石和治疗牙周疾病。排除最基本问题后,如果还有异味,则需进行身体全方面的检查。

很多朋友因病牙较敏感而害怕洗牙,其实,怕痛的朋友可以选择无痛洗牙。石家庄长安医学院口腔门诊免费检查预约电话:0311-86119736。

免费筛查肝硬化、肝肿瘤 全省仅限500名受益者

本报讯(记者檀亚楠)日前,“肝肿瘤早期发现筛查”在北京启动,自7月28日起到8月31日全国肿瘤宣传月,特提供免费筛查肝硬化、肝肿瘤的机会(名额仅限500名),重点对病毒性肝炎、脂肪肝及酒精性肝病,三代血亲中有肝癌等肝肿瘤的高危人群进行筛查。

要申请的朋友请拨打010-87579999咨询。专家强调,35岁以上,携带肝炎病毒5年以上人群,需半年查一次肝。研究证实:根据病毒的发展规律,携带病毒时间越长的患者,罹患肝肿瘤的可能性越高。到了35岁以上,肝肿瘤的发病率,往往呈快速上升趋势。

专家指出,肝肿瘤大多由肝炎引起,现在除了乙肝、丙肝之外,脂肪肝、酒精肝也成为重要因素之一,在临床上经常可见家族性的肝肿瘤的情况。

专家表示,肝肿瘤早期可无症状,一旦出现明显症状,部分患者已属晚期。因此,如何早期预防肝炎,对预防肝肿瘤至关重要。