

酒后诱发心绞痛，中年人也需预防“心病”

冠心病等可由不良生活方式缓慢诱发，可用通络中药实现慢病管理

本报记者 刘良玉

对于心血管疾病等慢性疾病，承受较大生活压力的中年人也要特别重视，平时应养成良好的生活方式，防患于未然。

饮酒后，他出现胸闷气短

“最近我已经没什么症状了，但还是要坚持用药。”拿到复诊结果的费先生表示要坚决戒酒。今年40岁的费先生平时工作很忙，且由于工作关系经常饮酒。一个月前，他在饮酒后出现了胸闷气短的症状，且这些症状反复发生。

由于费先生原本就有冠心病，他担心是病情加重了，急忙到医院就诊。经过心电图等检查，费先生被诊断为冠心病、高脂血症、不稳定型心绞痛。

通络治疗缓解症状控制病情

在河北以岭医院络病门诊，中国工程院院士吴以岭根据费先生的情况，在规范其原本用药的基础上，还为他开具了益气养阴、化痰通络、调和营卫的中药汤剂，并叮嘱他注意生活方式，最好避免饮酒。经过一个月左右的治疗调理，费先生胸闷、气短等症状基本消失，复查心电图等也都显示正

常。

吴以岭院士表示，冠心病、心绞痛等“心病”的发生，多是由血管病变引起。像费先生这种心电图显示有心肌缺血，且具有胸闷气短等症状的患者，多是因为血管内皮受损，斑块形成，堵塞血管，影响血液供应，从而导致心肌缺血等的发生。对于斑块堵塞血管所

引起的疾病症状，中医认为属于络病的范畴。通络药物既能保护血管内皮，防止血管痉挛引起心绞痛，又能抑制斑块形成，稳定斑块，防止斑块破裂。因此，对于冠心病等血管性疾病，可以在规范用药的同时，配合通络中药，则能更有效地改善症状、控制病情。

改变生活方式可防病，病后需学会长期管理

吴以岭院士介绍，像高血脂、高血压、高血糖等都会损伤血管内皮，而这些因素往往又和不良生活方式有关。不良生活方式，如饮食过于油腻、长期吸烟、饮酒、缺乏运动、肥胖、熬夜或总是处于较大压力下等，都可以造成血脂、血压、血糖等指标的改变。

对于那些已经患上心血管疾病等的患者，吴以岭院士认为，需要学会对疾病的长期管理。冠心病、高血压、糖尿病等属于慢性疾病，要认识到病程较长的事实，因此建议这些慢性病患者，尤其是与血管性疾病相关的患者，一定要和医生建立长期的联系，定期

检查、调整用药、指导生活等，同时也可以配合通络治疗，以化痰通络，抑制或稳定斑块，从而改善病情，缓解症状，提高生活质量。

吴以岭院士每周二上午在河北以岭医院络病门诊出诊

预约咨询：0311—83803120



乐享健康大讲堂 精彩继续

业界动态 >>>

河北医大一院 2019年首批免费救治30名先心病儿童

本报讯(记者刘良玉 通讯员王保中、王青)日前，河北医科大学第一医院发布先心病救助信息称，2019年将救助治疗800名先心病儿童，首批救助开始报名，本次计划免费救治30名，主要面向我省贫困家庭的先心病患儿实施救助。报名电话：0311—85917197或85917120。

据悉，自2004年以来，河北医科大学第一医院坚持健康扶贫、爱心救助，已经累计成功救治先心病儿童11000多名。

近年来，河北医科大学第

一医院不断扩大先心病救治的范围，救治的先心病患儿不仅遍布河北省，还有来自西藏、新疆、海南、四川、内蒙古、山西等省份的数百名儿童。2018年6月，河北医科大学第一医院与河北省老促会共同启动了“爱心筑梦公益行”，对17个革命老区县区的先心病儿童实施免费救治。

据了解，2019年首批救助的对象为我省范围内、14周岁以下的先心病儿童，贫困家庭最高可获三万元介入或手术治疗费用。

健康提示 >>>

早起两小时，身体变化大

一日之计在于晨，早睡早起有益健康。美国“MSN生活网”最新载文，总结出了坚持早起会给身体带来的几大神奇变化。

夜晚更悠闲。当“夜猫子”睡眠惺忪时，早起者可能已经完成了晨跑、做早餐、整理房间等一堆必要的琐事，更加轻松地投入工作和生活。晚上自然不会为一些小事情闹心，身心更自在。

睡得更早。早起并不减少睡眠时间，而是科学调整作息。只需坚持几天，身体就会适应新的作息模式。

效率更高。统计学研究发现，大部分人的“黄金时段”在早起时间。研究发现，早起者精力更旺盛，醒得更快，头脑更清醒，可快速投入注意力较高的活动。因此，不妨早起1~2个小时，坚持几天，也许就会找到自己的“黄金时段”。

更少迟到。起床太晚易导致手忙脚乱、丢三落四、上班迟到等问题。早起后，有充足时间开始新一天的生活，即使出错，也有足够的回旋余地。

饮食更健康。早上时间太紧，就会胡乱抓点东西当早餐，或干脆不吃。这种不健康饮食习惯会导致多种健康问题。早起后，有更多时间精心准备健康早餐，帮助全天饮食更健康。

身体锻炼更多。下班后，大部分人会感到筋疲力尽，极易放弃锻炼。早起后，有更多时间晨练，让人感觉神清气爽，增强全天的成就感。

更快乐，不抑郁。加拿大多伦多大学一项研究发现，早起有助于提升情绪。晨光可赶走导致人们昏昏欲睡的褪黑激素，令人心情更加舒畅。另外，早起者更能早早制订计划应对各种挑战，行动更加果敢。此外，早起早睡也会保证充足睡眠，而睡眠不足也是抑郁的一大风险因素。(人民网)

第四届河北省营养师大会召开

本报讯(记者刘良玉)2019年1月6日，第四届河北省营养师大会暨2018年河北省营养师服务协会年会于河北医科大学第三医院学术报告厅隆重召开，会议邀请了国内营养领域的专家和相关领导，来自全省

的350名营养相关工作者的参加了本次盛会。

与会专家以“健康营养”为核心，紧密围绕慢病健康管理、体重健康管理、孕产健康管理、儿童健康管理的热点话题开展了学术交流。

石家庄市第三医院 成为第一批天坛神经介入联盟成员单位

本报讯(记者刘良玉)在日前召开的“CINS2018中国卒中学会神经介入分会第4届年会”上，“天坛神经介入联盟”正式成立，石家庄市第三医院成为第一批天坛神经介入联盟成员单位，石家庄市第三医院神经外科姚志刚主任代表医院参加了授牌仪式。

据悉，该联盟隶属于首都医

科大学附属北京天坛医院神经系统疾病专科联盟，是由北京天坛医院发起，通过互联网移动远程医疗平台构建的辐射全国的神经介入专业联盟。

加入联盟后将促进石家庄市第三医院神经介入技术的进一步发展，在医疗资源共享、人才交流培养、科研协作等方面将发挥重要作用。

1月11日 医大三院有健康讲座

1月11日下午2:30，河北医科大学第三医院将在中山院区门诊三楼学术报告厅举办健康公益讲座，由该院营养科副主任医师雷敏主讲《科学营养成就骨健康》。

1月13日 省中医院有健康讲座

1月13日上午9:00，河北省中医院将在综合门诊楼5楼会议室举办健康讲座，由该院脾胃病三科副主任医师、医学博士张纨为大家讲解《春节来临，慢性胃炎的防治》。届时，参加讲座的人将免费获得小礼品等，还可以携带以往病历资料和检查结果前去咨询。

1月17日 医大一院有健康讲座

1月17日上午9:00，河北医科大学第一医院将在门诊楼五楼多功能厅举办公益知识讲座，肾内科主治医师李丹露主讲《常见穴位保健方法》。