

夏秋交替,养生还需护心

本报记者 彭岭

良好的情况下,可以维持正常的血液循环,提供足够的动力,将身体的营养物质输送到各个部位。”沈医师说,现代医学也认为,在高温天气里,我们的皮下血管是扩张的,皮肤表面的血液循环增多,这要比平时增加3-5倍,从而导致静脉回到心脏的血量增多,加重了心脏的负担。此外,立秋之后天气渐趋凉爽,但夏日的燥热并不甘心轻易“引退”,忽凉忽热,极易诱发心脑血管疾病。因此,夏秋交替之时的养生,要从“心”开始。

沈医师告诉记者,到了炎热的夏季,应该避免经常进食高盐的食物,高盐食物含有的盐分比较多。如果总是在夏季摄入高盐的食物,可能会导致人的血压升高,肾脏负担也会加重。在血压升高的情况下,心脏也会受到损伤,甚至出现心脏部位的不适感。除了高盐的食物,还应该避免经常进食高脂肪的食物,进食高脂肪食物之后容易引发肥

胖,肥胖明显时人的心脏负担也会加重。部分人经常进食高脂肪的食物,使血脂升高,容易影响正常的血液循环。如果血液循环受到影响,血管健康出现问题,输送到心脏部位的血液量不足,就可能降低其功能。因此,想要保持心脏健康,患者应该注意饮食的清淡,少吃高盐高脂肪食物。

很多人平时总是不肯喝水,殊不知,在出汗和排尿后,人体水分减少,血液黏稠度会升高。所以夜晚入睡及早晨起床后,应喝下约200毫升白开水,可以降低血液黏稠度。正常人需要有足够的水分来维持身体的循环,将体内的毒素排泄出体外,而且本身足够的饮水对降低血脂有利,如果血液过于粘稠,缺乏饮水之后血脂升高,可能会影响正常的心脏功能。因此,想要保持心脏健康,每天要保证有充足的饮水量。

为了心脏健康着想,应该避免剧烈运

动,很多人认为运动对健康有益,喜欢剧烈运动之后的大汗淋漓,觉得很过瘾。其实,这样的剧烈运动,除了导致体内水分大量流失之外,还可能会增加心脏负担。在这里,专家建议,应该选择强度适宜的运动,运动时间不宜过长,最好选择在清晨或者傍晚的时候进行,这样才能避免身体负担加重。锻炼时,如果遇到空气湿度大、氧气含量低的阴雨天气,应尽量避免室外活动。上午9-10时人的血压最高,是心脑血管疾病的高发时段,此时心脑血管病人应避免外出锻炼;中午应适当补充午觉。

最后,很多人在总是有熬夜的行为,可能通宵达旦,喝啤酒,吃宵夜等,这些行为都可能会导致心脏健康受损。因此,想要促进健康的人,应该保证充足的睡眠,每天的睡眠需要规律,这样才能调养好身体,提高心脏功能。



健康访谈

每逢夏秋交替之时,气候不稳定温差较大,对心脏或多或少会造成一定的影响。因此心脏要注重保养,部分对心脏健康不利的事情应该少做。近日,我们邀请到县人民医院内科主任医师沈震威,请他给大家讲一讲夏秋交替之时应该如何养生护心。

“心脏是人体十分重要的器官,在其功

健康养生

夏季三伏,热浪袭人,酷暑难耐,立秋之后,气候不稳,温差较大。夏秋交替之际,到医院寻医问诊的患者也多了起来。记者走访几家医院发现,感冒和肠胃炎患者明显增多,其中除了老人和婴幼儿,青年人也不在少数。对此,县医院王医师提醒,三伏天和初秋时节养生保健和防暑很重要,但防寒更为重要。

寒邪入侵体内易落下病根

进入三伏天,“桑拿天”频繁出现,各类健康问题也接踵而来。王医师告诉记者,三伏天和初秋“秋老虎”本身很炎热,外加身体出汗多,消耗大,很容易出现疲劳,免疫力下降的情况,这时候暑邪容易侵入我们的身体,从而引起疾病,比如中暑、心血管病等。

人们一心防暑,有时却忽视了寒邪的入侵,三伏天和初秋时节,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,一旦着凉,容易导致阳气受损,寒邪便容易趁虚而入。例如吹空调,吃冷饮等过度贪凉行为都可能让身体在无形中遭受寒邪侵袭。因此,三伏天防暑更要防寒。“三伏天和初秋时节,寒邪由表入里,如果不注意防范,后果很严重。”王医师说,三伏天和初秋时节防寒首先要避免冷风直吹,无论是开空调、吹电扇还是窗边纳凉,都要避免长时间直吹。其次要护好咽喉和后背这两个部位,咽喉和后背是人体最薄弱的地方,很容易受到风寒的侵袭。护好这两个部位,有助于帮助身体缓冲低温的寒气。

保健养生尤为重要

王医师提醒说,“三伏时节特殊,做好保健养生可达到事半功倍的效果。要注意增加营养,食物以清淡、易消化为宜,少吃油腻和辛辣的食物,少饮酒,少抽烟。另外,要做好心理调节,要静心、安神、戒躁、息怒。”

中医主张“以通为用,以通为补”,疏通六腑,畅达气机,升降清浊。王医师介绍,三伏天和初秋时节饮食调养以清心防暑、滋阴生津为主。此外,夏季食欲减退,脾胃功能较为迟钝,如果过多食用肥甘腻补之物,则损伤脾胃,影响营养消化吸收。此外,三伏天和初秋时节运动也有一定讲究。俗话说,“冬练三九,夏练三伏”,虽然有一定的科学道理,但也因人而异。由于三伏天是一年中最热的时候,气温高、气压低、湿度大、风速小,这样的气候条件对人体健康有明显的不良影响,当最高气温在30到33摄氏度时,锻炼时间以半个小时以内为宜。三伏天和初秋时节运动要避开高温时段,可选择游泳、太极拳等方式进行锻炼。

冬病夏治的最佳时期

“冬养三九补品旺,夏治三伏行忙忙”。冬病夏治由来已久,其中以冬病夏治穴位贴敷法最为常见。根据中医理论,选用一定的药物制作成贴敷膏,在人体的穴位上进行贴敷,达到治病、防病的效果。因此,于夏季开展冬病夏治穴位贴敷的疗法,对疾病的预防和治疗可起到事半功倍的效果,这也是中医“治未病”思想的具体体现。冬病夏治穴位贴敷法适用于哪些疾病?王医师介绍,此法主要适用于素体阳虚的人,用于在秋、冬、春季容易反复发作或加重的慢性、顽固性疾病。呼吸系统疾病包括哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、咽炎、体虚容易感冒;消化系统疾病包括慢性胃炎、胃溃疡引起的胃痛、胃酸、胃痛等;胃肠功能紊乱、慢性腹泻;妇产科疾病包括痛经、产后头痛、产后风等寒症;“痹症”包括风湿、类风湿性关节炎引起的各种颈、肩、腰腿痛等。

小常识

腰围太粗,心血管差

有的老人觉得自己不胖,缺乏体重和身材管理的意识,其实不知不觉间已经危害到健康。

近日,美国爱荷华大学公共卫生学院研究发现,很多“正常体重”的老人可能会面临与肥胖相关的健康问题,原因就是腰围太粗,也就是所谓的“苹果型”身材。

根据目前的临床指南,医生往往只根据体重指数确定与肥胖相关的健康风险。这就可能让那些实际上处于高风险的群体认为是健康的。据调查结果显示,与体重正常且无中心性肥胖的女性相比,体重正常且中心性肥胖(腰围超过88厘米)的女性死亡风险高出31%,相反,超重、肥胖但没有中心性肥胖的女性死亡风险分别降低9%和7%,超重且中心性肥胖的女性死亡风险增加16%。这项研究对男性同样有意义。

腰围太粗严重影响健康、寿命,同样也不美观,研究人员指出,体重指数正常但腰围粗的人,最可能面临心血管疾病和与肥胖相关癌症的死亡风险。因此,老人不仅要关心、控制自己的体重,也要努力减小腰围,别让“它”太粗了。

来源:人民网

心理趣谈

老玩手机,抑郁找上门

老玩手机已不仅仅影响注意力和睡眠。英国皇家公共卫生学院发布的《社交媒体与年轻人心理健康》报告称,16-24岁人群中,有91%使用过社交网络,那些每天使用超过2小时的年轻人,心理健康状态更易不好,还可能出现自我评价差、焦虑、抑郁等心理问题。近日,《美国医学会杂志》也刊文称,过度使用社交媒体会导致青少年抑郁,花得时间越长病情越严重。

“美丽”照片,带来自卑。社交媒体中,用户会看到大量经过美颜、编辑的照片或视频,并常会拿来与自己平凡的生活进行比较。一项英国小型研究发现,看到经过美化的图片,更容易加深焦虑和不安等负面情绪。例如,仅仅短时间观看“脸书”(一款社交软件)上他人的“完美”照片,就会增加年轻女性对自己身体形象的担忧。浏览信息时,看到朋友在假期或晚上出去聚餐、玩耍的图片或视频,更容易让年轻人感觉“别人在享受生活,而自己在荒废时间”,攀比嫉妒情绪由此而生。这类照片和视频很容易让年轻人产生“错失恐惧”,即担心自己错过结交朋友、获取新奇经历、投资机遇或其他好事的忧虑。个人使用社交媒体越频繁,这种情绪可能越强烈,从而使年轻人感觉失落、生活满意度降低。

网络欺凌,独自忍受。社交媒体的兴起,意味着儿童和年轻人几乎无间隔地接触,也为欺凌者提供了机会。在脸书,年轻人被欺负的可能性是其他平台的2倍。70%的年轻人表示,曾经历过网络欺凌;37%表示正在遭受高频率的霸凌。受害者可能因此导致学业成绩变差、抑郁、焦虑、自我伤害、睡眠、饮食障碍等。

常见的网络霸凌方式有:在照片下发布负面评论,通过私信直接发表侮辱性文字等。虽然几乎所有社交网站都反对欺凌,但英国一项全国性调查发现,91%被网络欺凌的年轻人未采取任何行动。

常看信息,睡眠不足。1/5的年轻人表示,经常会在夜间醒来检查手机是否有新信息,他们白天打瞌睡的机率,约为晚上不使用社交媒体同学的3倍。睡前在手机、笔记本或平板电脑上使用社交媒体,屏幕光会干扰睡眠激素——褪黑素的产生,入睡会更加困难,睡眠时间明显缩短。

针对以上不良影响,专家认为,个人和社会都应采取行动。对于过度使用手机和社交网络的年轻人来说,一是要控制自己的行为,设定好使用手机的时间,如什么时候用、用多久,不要一直沉浸在社交网络中;二是多关注现实生活,把更多的时间放在身边的人和事上面,接触真实的世界,减少虚拟甚至虚拟网络世界对自己的影响;三是培养兴趣爱好,发现自我,如果能和自己愉快地玩耍,就不会把精力都放在“观看”他在网络所过的生活上。另外,学校、社会应加强教育,指引年轻人正确看待社交网络,一些网络平台可以通过监测动态和其他数据,识别正经历霸凌、抑郁、焦虑等情绪的用户,谨慎提供帮助。

来源:人民网

县卫健系统开展母乳喂养宣传周活动

今年8月1-7日是第28个世界母乳喂养周,为了更好地促进社会和公众对母乳喂养重要性的正确认识和推广母乳喂养。近日,县卫健系统组织各级医疗机构积极开展“助力父母,成功母乳喂养”为主题的宣传活动。活动通过海报、展板主题宣传,发放宣传资料和母乳喂养咨询、指导、知识讲座等形式进行。本次活动共接受咨询人员500余人次,发放母乳喂养、住院分娩、母婴阻断、叶酸增补、产后康复等宣传资料3000余份。

图①县妇幼保健院
图②合德镇卫生院
图③海河中心卫生院

一线传真

县组织人员赴苏州参观学习儿童交通伤害预防干预工作

本报讯(通讯员 戴春云) 为更好地开展国家2016-2020儿童伤害预防项目,全面推进射阳县儿童伤害预防干预工作。由省疾控中心牵头,县妇儿工委组织县交警大队和县疾控中心一行于8月5日赴苏州市疾控中心、苏州市交警支队参观学习苏州市交通伤害预防干预先进做法与经验。江苏省疾控中心慢病所三位专家亲临现场进行指导。

8月6日上午,在苏州市疾控中心,我县考察组与苏州市交警支队、苏州市疾控中心有关领导专家进行了学习交流。苏州的专家从交通伤害预防干预工作的

实施背景、防控措施策略、宣传方式、防制效果、部门合作等方面详细介绍了苏州市的先进做法和心得体会,接着,双方就如何做好儿童交通伤害预防工作进行了充分的交流;下午,考察组一行到苏州市公安局观山体验馆实地参观了苏州市交通伤害预防控制现场。苏州市在交通伤害预防控制方面超前的理念、先进的做法、紧密的合作给参观人员留下了深刻的印象,他们一致表示,要将学到的先进经验与做法结合射阳的实际,运用到我县儿童交通伤害预防干预工作中去,切实保障我县儿童交通安全。

县人民医院召开新港城分院放射场所防护工程专家论证会

本报讯(通讯员 向邵陵)8月3日上午,县人民医院在急诊十楼会议室召开新港城分院放射场所防护工程专家论证会。省五位卫生监督专家、县国投集团、浙江现代建筑设计院、专项设计代表、南京瑞森辐射技术有限公司、江苏鑫缘项目管理公司的相关人员及该院院长、副院长和相关科室主任出席论证会。

会上,该院院长介绍了新港城分院的建设及医疗设备采购情况,就放射场所的布局、流程、防护建设方案、推进的步骤、施工的要求、环评、卫评注意事项等,

委托专家提出指导意见,确保辐射防护工程与主体工程同步实施、统筹推进并顺利通过验收。

与会专家讨论后一致认为,新港城分院的放射机房图纸,总体上符合相关要求。专家建议在核医学科的总体规划和设计方案中增加设计的冗余量,在通风设计、高活区人员流路线流程、影像科设计方案、DSA机房控制室的清洁消毒设施、辅助设施的设计、后装治疗机的辅助用房功能设计等方面进一步优化,保证各项放射场所及防护工程科学、规范、合理。

县二院举行人工气道与气管插管知识培训

本报讯(通讯员 吴凌)为提高全院护理人员对人工气道的护理水平,为患者提供优质的服务,县二院于8月9日下午举行人工气道与气管插管的知识培训。

培训通过图文并茂的PPT形式,详细讲述了气道的解剖、人工气道的种类、气管插管的配合、气管插管的深度与固定、气管插管的日常护理、拔除气管插管的护理配合、气囊的种类和区别、气囊的护

理等知识,深入分析了人工气道的适应症和禁忌症,插管中可能出现的并发症等内容,让参与培训的医护人员从理论上对人工气道与气管插管有了更清晰的认识,帮助大家更好的消化、吸收培训内容。

此次培训,不仅提升了该院护理人员对人工气道与气管插管的操作水平,还为医院开展优质服务奠定了坚实的基础。

健康饮食

香瓜薏豆老鸭汤

健脾祛湿

主料:香瓜 5个、薏仁 30克、白扁豆 30克、广陈皮 15克、鸭子 1只。

步骤:鸭子去除羽毛及内脏,洗净,切成大块,放进沸水中焯掉,捞出冲洗净血沫;香瓜削皮,去瓤、种子,洗净,每个切为4块,把备好的鸭子连同洗净的薏仁、白扁豆、广陈皮一齐置于砂锅内,加入清水 2.5 升、白酒少许,用大火煮沸后改小火熬 1 小时,加入香瓜,再煮 30 分钟,精盐调味即可。

莲藕玉米汤

健胃养肺

主料:鲜排骨 300克,莲藕 300克,玉米 1根。

步骤:排骨飞水后放入汤钵,一次性加入足够的冷水,大火烧开后小火炖 40 分钟。将莲藕与玉米切段,放入汤钵中,中火煮 30 分钟,最后放盐、枸杞,关火焖 15 分钟。

百合刺五加炖猪心

补肾安神

主料:刺五加 10g、干百合 20g、蜜枣 1/4 粒、猪心半个。

步骤:刺五加、百合清洗干净,猪心洗净切块焯水去掉血污,在炖盅中加入清水 1L,将以上药食材一同放入炖盅,武火炖开后改文火继续炖 1-1.5 小时,最后调味食用。