

热点关注

警惕看球看到很“伤”心

广东省人民医院心血管研究所 靳立军

四年一度的世界杯盛宴华丽谢幕,回想近一个月的时间,激动、期待、兴奋、满足成为近期球迷们生活的关键词。不过,球迷们生活变成“晚上熬夜、白天嗜睡”style(风格、状态),各种疾病也偷偷袭来。据统计,每到世界性大赛如世界杯期间,医院的心血管科、眼科、急诊科的病人都会增加不少,其中,即便是没有心脏病基础的人,看比赛时发生突发性心脏病的概率也会增加30%左右。虽

然本届世界杯已经结束,但是接下来会有更多的赛事临近,该如何平衡热爱体育赛事和爱护健康的“心”呢?

几点看球更健康?

今年的世界杯赛事多数安排在凌晨0点、3点和6点。0时在中医理论中属于子时,此时是睡眠的重要阶段,如果保持清醒,对人体的阳气保存有碍;而3点钟后浅睡眠增加,深睡眠减少,最

重要的睡眠阶段已在3点前完成。如果一定要看,笔者建议先睡觉,然后看3点后的场次,最理想是看6点的场次,可根据个人情况调整。

看球时吃什么好?

“左手遥控器,右手冰啤酒”是不少球迷看球的标配。专家提醒,熬夜看球切勿吃冰镇食品或饮料,此举不仅对脾胃不好,还会使人体阳气损耗严重。推荐球迷DIY饮品,如用30克的甘草煮成甘草水,或者在蜂蜜水中加入少量茶水,因为蜂蜜可养脾胃、生津,再搭配点茶叶可助提神。

在零食选取方面,不建议大家吃薯片、瓜子、油炸食物等高热量食品或坚果,“可以用盐水煮花生,健康养血,而且有益水的味道也比较可口”。同时还可搭配一些酸甜的食品,能起到收敛作用,保持阳气不外耗。

看完球马上睡觉好吗?

很多人看完球就直接跳上床睡觉,但往往由于刚才赛事而兴奋不已,很难入睡。此时不妨尝试打坐15~20分钟,平坐双腿伸直与肩同宽,手放在膝盖上,尽量不要想事情直到脑袋放空,如此打坐后就比较容易入睡。

防心血管病 点球环节最“伤”心

上届世界杯期间,有媒体报道沈阳一名61岁的老人在看了一场世界杯足球赛后太激动,犯了心脏病,不得不看急诊,安上一个支架救命。术后老人说:“为了世界杯,值!”这听起来像趣闻,不过别小看,心血管疾病也是“眷顾”世界杯球迷的一种疾病。

世界杯期间,球迷们情绪波动大,饮食不合理,缺乏休息,不少球迷看球时还抽烟、酗酒,这些都是心血管疾病发生的危险因素,全部累加起来后果可想而知,即便没有心脏病基础的人,发生突发性心脏病的概率也会增加30%左右。特别是点球环节,不少患者都是在这个时候突发心梗,情绪激动和高度紧张容易导致人产生生理变化,包括心跳加快、血压升高、心律失常等,心脏耗氧量增加也会引发潜在的危险,甚至导致猝死。

老人看球一定要有人陪

老人在家最好要备足急救物品包括氧气瓶、救心丸和硝酸甘油等,如果之前有心脏病或高血压症状的,熬夜看球时要在医生指导下适当加量(急救物品)。此外,老人看球时,一定要有家人或朋友在场,避免发生意外时无法自救。



年轻人若胸闷气促要重视

没有心脏病基础的人在熬夜看球期间都有可能诱发,更何况有不少年轻人有潜在的心脏病。年轻人的心血管疾病如先天性血管畸形、心脏结构畸形甚至炎症性狭窄等,都不像老年人那么容易确诊。笔者提醒,年轻人即便自信身体好也不能逞强,一旦出现胸闷、气促,不要以为是疲劳,洗把脸就擦过去,应立即停止熬夜看球。

科普征文启事

广东省卫生和计划生育委员会主管的《人口快讯》报经上级批准正式更名为《广东卫生计生》报。为更好地做好《广东卫生计生》报的科普宣传,本版将按照《广东省卫生计生委关于进一步加强全省卫生计生宣传工作的指导意见》的精神,进行改版,重点宣传各种卫生计生科普知识。主要包括:一、宣传晚婚晚育、避孕节育、计划生育、优生优育、性与生殖健康、男女平等新型婚育观念。二、普及科学育儿、青春健康、两性和谐、依法生育、妇女保健、更年期和老年保健等科普知识。三、宣传和推广疾病预防控制、中医中药治疗和养生保健知识。欢迎各级医院(中医院)、妇幼保健院、疾病预防控制中心、计划生育技术服务机构等医疗卫生计生专家和学者踊跃来稿。投稿邮箱:gdrkds@vip.163.com

肺病须知

如何处置您的化验单

广东省第二人民医院内分泌科 傅晓英

化验血液或其他体液中某种成分的变化是医生认识患者病情的常用方法。化验单一般先到病人手中,一些好奇的病人很希望学会看化验单。很多病人会在网络上找寻答案,虽然病人简单的按照正常值对照化验结果轻而易举,但是没有医学基础的病人分析化验结果是非常不现实,一知半解可能危害更大。

由于病人没有受过专门医学训练,不能辩证或动态的理解化验单的真正含义,如果按照正常值简单对照,自己解读结果,往往对过高或低于参考值的任何细微变化非常敏感,造成一些不必要的担忧或恐慌。一些常见慢性病如糖尿病、甲亢、高脂血症、慢性肝炎、慢性肾炎等病人经常与自己的化验单打交道,久而久之便自以为无所自通,可能自以为对化验结果十分理解,或根据结果自行调整药物,或对异常结果熟视无睹,使化验形同虚设。毕竟多数人不能很冷静的对待自己病情的变化或不会专业的分析前期治疗与病情变化的关系,自己处理化验结果很有可能导致治疗的失误。因此一般不提倡病人分析化验结果,最好由有经验的医生帮你解读。

病人该如何处置化验单令医生对病情掌握有帮助?首先要妥善保管,以免化验单上的时间或结果字迹不清,影响了解真实病情。二要按时间顺序存放化验单,便于医生分析病情变化规律,为修订治疗方案提供依据。三要按医生的建议定期化验,以便对治疗结果做出及时评判。四不要借故繁忙把异常化验结果事过境迁后才交给医生处理,这时病情可能又发生了变化。五要就诊时随身携带以往的病历和化验结果,以免造成分析病情的困难和不必要的浪费。六要把没有达到治疗目标的化验单及时通知医生,帮你分析未达标的原因,做出相应的治疗调整。要知道,一个训练有素的医生是不会怠慢一个训练有素的病人的,管好自己的病历资料是慢性病病人的基本功之一。

科学育儿

断奶讲技巧,母亲孩子辛苦少!

广州市妇女儿童医疗中心 欧茜

不时听到妈妈们交流宝宝断奶的问题,发现很多妈妈都不清楚怎样给宝宝合理断奶,误认为断奶就应该是“不断则已,一断必绝”,前一天还给宝宝吃好几顿母乳,第二天就一点都不给吃了。为了断奶让妈妈和宝宝分开好几天,甚至在乳头上涂辣椒、风油精之类的东西,强迫宝宝不吃母乳。

每次听到或看到这些都觉得格外难受,要知道当宝宝含着亲爱的妈妈的乳头时,原本应该是温馨亲密的感觉,得到的却是令人难受的异味,这对小宝宝来说是多么残酷的事啊。宝宝不被吓坏才怪呢,而且还会因恐惧而拒绝吃东西,包括其它该吃的食物,从而影响生长发育。

为断奶而母子分开,宝宝连最爱的妈妈都见不到了,能不难过吗?母子分离,会让宝宝缺乏安全感,因看不到妈妈而产生焦虑情绪,不愿吃东西,不愿与人交往,烦躁不安,哭闹剧烈,睡眠不好,甚至还会生病,消瘦。奶没断好,还影响了宝宝的心理和健康。

另一方面,妈妈突然不喂奶,奶涨着难受,吃回奶药,用胶布贴,用布带捆,请保健师按摩……方法倒是很多,但是胀痛都是不可避免的。宝宝、妈妈难受,家人也都跟着受影响。其实讲究技巧合理断奶,以上痛苦都是可以避免的。

从哺乳过渡到使用奶瓶

一般来说,纯母乳喂养的宝宝习惯吸

乳头后就很可能拒绝接受奶瓶,造成断奶困难。比较科学的办法是从宝宝1~2个月的时候,就每周给宝宝试着用奶瓶喂两、三次(把母乳挤出来用奶瓶喂),这样可以在宝宝还不太固执之前让他习惯奶瓶,明白奶瓶也可以是粮食的来源。

逐渐减少哺乳的次数,增加使用奶瓶的次数

当宝宝完全能适应奶瓶以后就可以选择一天中奶水最少,乳房最胀的那顿,减掉这次哺乳改用奶瓶喂配方奶。等过一段时间妈妈的乳房能适应减少一次哺乳的变化后,再减掉另外一次哺乳改用奶瓶,循序渐进自然过渡直到最后完全断奶。这个过程可以是几周也可以是几个月,具体要根据孩子和母亲的情况而定。

如果需要迅速断奶怎么做

如果某些原因需要迅速断奶,可以在每一顿喂母乳之后都给宝宝用奶瓶喝配方奶,喝多喝少不必强求。然后取消乳房最胀的那顿哺乳,完全用奶瓶喂,接下来每2~3天减少一次哺乳,不久就可以完全断奶了。

有时母亲因为特殊原因不得不突然完全停止哺乳,这时就尽量不要将奶水挤出,因为挤奶虽然可以暂时缓解胀痛但会刺激乳房分泌更多的乳汁,这样就需要更长的时间才能回奶。

空调的诞生使人们不再畏惧夏季的炎热。当今城市,无论百姓家庭、超市商场、公交地铁、办公场所,空调几乎无处不在。人们用人为制造的凉爽完全把夏季变了温度。“以自然之道养自然之身”,空调给人们带来凉爽的同时,也悄悄把空调病带给了人们。

所谓空调病,有两个层面的含义;其一是狭义空调病,由于温度过凉或空气闭塞,造成类似感冒类短期症状,如出现鼻塞、打喷嚏、头昏、耳鸣、乏力、记忆力减退,以及一些皮肤过敏、皮肤发紧发干等等症状。其二是广义空调病,由于人为因素阻断了千百年来人类对春去冬来,寒来暑往,这种自然环境下对温度变化做出的适应性调整。夏季万物生长旺盛,生命舞台万紫千红。夏



纳凉的空调也会纳病

广东省第二人民医院内分泌科 傅晓英

季是人类挥洒消耗、代谢旺盛、排泄毒素、舒畅气机、彻底打扫的季节。人造自然也改变了自然之身,虽然身体感觉舒适了但体质下降了,消耗减少了但脂肪增多了,出汗减少但皮肤改变了,散热减少了但内热淤滞了,等等不一而足。长此以往,人对自然的适应能力和防御机制的下降,出现生存危机也并非耸人听闻。

预防空调病,杜绝享受凉爽并非聪明之举,只是明白一些道理,懂得一些常识,善加利用、适可而止。对待空调一是不久待,每天应定时关闭空调打开窗户,增加换气,使室内保持一定的新鲜空气。夏季最好的散热方式是

自然出汗,每天有一定的室外活动时间可保留对自然的适应性是当代城市人不可忽视的问题。二是不低调,空调室温与室外自然温度不宜过大,以不超过3~5℃为宜。夜间睡眠最好不要用空调,入睡时关闭空调更为安全,睡前在户外活动,有利于促进血液循环。其它要注意从空调环境中外出,先在有阴凉的地方适应片刻后再到太阳光下活动;在空调环境下工作学习,不要让通风口的冷风直接吹在身上;大汗淋漓时最好不要直接吹冷风,降温太快容易发病;空调密闭环境尤其要严禁室内抽烟;工作场所注意衣着,应达到空调环境中的保暖要求。

小技巧

日本网站传授技巧:不开空调也能凉快

夏日炎炎,酷热难熬,吹空调似乎成了祛暑的唯一选择。但一来耗电量大,二来吹久也不健康,有没有更健康环保的方法呢?来看看日本“naver”网站介绍的一些避暑技巧。

1.首先要从外围入手,将热气挡在窗外。可在窗户上挂上竹帘,或在窗口多种些花草,如牵牛、爬山虎等,形成天然隔热屏障,可以让室温下降1℃~2℃。给竹帘洒水,或将冷水浸过的湿布贴在纱窗上,代替窗帘,降温效果更好。

专家提醒

暴雨不停 皮肤病增多三成

广东省第二人民医院皮肤科病科 温炬

脚趾就痒得厉害。其实,钟小姐得的是脚癣。钟小姐回忆,这几天一直下雨,家门口的下水沟积水了。为了疏通水沟,她赤脚踩在水中清理,可能是污水引发这次感染。

专家锦囊:在雨水中行走和工作应穿上雨靴防护。如果水位太高,雨靴不管用,则要在下水前外涂防水油膏。“如不慎患上脚癣,一般采用复方苯甲酸酞外涂或抗真菌外用药物或药粉等。对局部轻度糜烂渗出的癣应同时使用含抗菌素的药膏,避免细菌感染。”

疾病三:蚊虫叮咬长疙瘩

最近,满身红疹前来就诊的人也不在少数。夏季是蚊虫繁衍的季节,而长时间的阴雨天气更促进了蚊虫的滋生,潮湿的环境很容易吸引蚊虫。晚上睡觉,一些孩子也很容易遭蚊虫偷袭,四肢出现红色小丘疹,有时在皮疹的顶端有透明的小水泡,被蚊虫叮咬后,皮损较痒,往往在皮肤上可见到抓痕。

专家锦囊:夏季应尽量使用蚊帐,并保持皮肤清洁卫生,适当涂抹花露水,蚊叮等外用防护剂可以较好地避免蚊虫叮

寻医问药

发热会烧坏孩子的大脑吗?

南方医科大学珠江医院儿科中心 李宏

病人提问:

我的宝宝9个月大,每次生病发烧,妻子总是忙着给孩子吃退烧药。她觉得发热会烧坏孩子的大脑发育,要赶紧降温。请问确实是这样吗?

医生解答:

发热是小儿最常见的临床表现之一,几乎每个孩子成长过程中都会有发热的经历。正常小儿的体温可波动于一定范围,肛温为36.5~37.5℃,舌下温度36.2~37.2℃,腋下温度为36~37℃。一日之内的体温也有波动。另外,体温还受环境、进食、运动等因素的影响。一般而言,当肛温超过37.8℃,舌下温度超过37.5℃,腋下温度超过37.4℃时,可以认为有发热。

体温是维持人体正常生理机能的重要保障。体温调节中枢位于下丘脑部位,它调节机体产热与散热的平衡,以保持体温的恒定。人体产热是化学性调节过程,而散热是物理性调节过程。当体内产热和散热之间失去平衡的时候,即可引起体温变化,从而导致发热或体温下降。

发热是人体的一种防卫反应,它对身体的影响主要取决于导致发热的病因,而非发热本身。所以,一旦孩子出现发热,首先要尽快明确病因。要分清是感染性的发热还是非感染性的发热。感染性的发热一般比较高,来势也比较快。常见的疾病包括:急性上呼吸道感染、急性气管炎、急性肺炎、急性胃肠炎以及一些传染病的早期等。当孩子高热不退的时候,要特别警惕是否患有中耳炎及泌尿系统感染等疾患。非感染的发热一般比较缓慢而且温度较低。常见的原因有:萌芽发热、药物热、汗腺发育不良、甲状腺机能亢进以及颅内的病变(如脑发育不全、颅内肿瘤等)导致的体温升高。当孩子的发热超过2周仍不退或反反复复的话,要特别注意一些慢性疾病的存在,如:白血病、风湿热、类风湿病、川崎病、红斑狼疮等等。

虽然发热是机体正常的防御反应,但温度过高或时间过长仍可妨碍机体各种功能受累。高热可以使小神经兴奋性增高,甚至出现抽搐和昏迷,进而损伤大脑。因此,无论何种原因导致的发热,在想办法弄清病因的同时,也要尽量降低体温,避免长时间高热对人体造成损害。当病因还不明确的情况下,尽量使用物理方法降温(如用35%左右酒精擦浴、温水擦浴、头部冰敷、降低环境温度等等),因为药物往往掩盖真实的病情,尤其是激素的使用,更加会让医生在寻找病因时感到困难。

任何事物都是一分为二的。发热虽然是坏事,但有时也在某种意义上反映出机体防卫功能的健全。所以,家长不必过分担心自己的宝宝发热,只要处理及时,病因明确,绝大多数发热不会对身体造成太大的损害。

疾病二:赤脚踩水得了脚癣

近日,钟小姐感觉自己的脚趾有点痒。患处不时流出淡黄色透明液体,但是只痛不痒。几天后,她只要穿上鞋,

