

年末,更要为心脏释压

核心提示

冬季本来就是心血管疾病的高发期,眼下又逢年末,职场白领岁末业绩冲刺、公司年终奖竞争、应酬增多等,极易伤“心”,诱发冠心病、心绞痛、心肌梗死等。心内科专家提醒,心血管疾病发病年龄逐年年轻化,职场压力过大的白领成高发人群,年末更要注意给心脏释压。

“拼命三郎”易致心衰

32岁的陈先生是广州某外贸企业的部门经理,经常加班,精力和体力长期透支。近期又逢年末,冲刺业绩,精神压力大,时常感到心慌、胸闷、呼吸不畅、眩晕。去医院检查后发现,陈先生由于长期透支,心动过速、心肌肥大,发生持续性房颤,已经发展成心衰。

据中山大学附属第一医院心内科伍贵富教授介绍,以往多认为心血管疾病属于“老年病”,但现在年轻病人越来越多,接受冠心病介入手术的病人中,30岁就心梗发作的病人已不在少数。

现在许多年轻人仗着年轻力壮,长期透支精力,结果“惹”上心血管疾病,严重的甚至引发心肌梗死,在工作岗位上猝死。

最新出版的《欧洲心脏》期刊刊登的一项研究指出,每天加班超过3小时以上的人,其心脏出现严重问题的风险要比准时下班者高60%。研究人员说,心脏问题与超时工作的关联看似明显,但由于心脏病和职场关系的复杂程度,原因并非表面上如此简单。比如,长时间工作可能与压力有关,这样就会影响新陈代谢,导致忧郁、焦虑或失眠。



职场“忍士”更易伤心

30岁的李先生性格内向,近日公司评选年终优秀员工,上万元的高额奖金引发众人的明争暗斗。平时一直勤勤恳恳埋头工作,表面上逆来顺受、毫无怨言的李先生,内心为此纠结难安。他憋气、情绪抑郁,自己生闷气,无法宣泄。近日,因一件极小的事,他跟同事发生争吵,在气头上的他竟然在争吵中晕厥,医生检查是心律失常。

职场常遇人际纠纷,中国职场谋虑多提倡隐忍为上策,成功男性的标准往往是喜怒不形于色,但如果经常要压抑真实情绪,容易出现心律失常。

“忍士”应适当地发发脾气。瑞典心理学家研究人员用问卷形式询问受访者在工作中遇到上司或同事不公正待遇后的反应:针锋相对、默默忍受、径自走开,还是等回家后大发脾气。研究人员发现,经常选择“默默忍受”或“径自走开”的人与选择“针锋相对”的人相比,心脏病发病率高出一倍;但选择“回家后发脾气”的人心脏病发病率没有升高。

研究认为,心中怨气如果不及宣泄出来,会导致身体紧张,进而引发血压上升,最终对心血管系统造成危害。

年底应酬多谨防冠心病

公务员张先生最近老是头晕、胸闷、心悸,到医院检查发现患了冠心病。“因为工作原因,平时应酬多,经常喝酒。临近年末,更是要奔波于不同的饭局酒桌,医生说血脂非常高,如果不及时救治,可能随时会丧命。”张先生心有余悸地说。

年底是冠心病发病的高峰期。伍贵富教授解释,这一方面与心血管本身怕“冻”有关,有问题的心血管对外界的适应和调节能力差,当气温降低时,人的交感神经调节能力降低,心血管病人容易出现心梗等急症。另一面,年底工作压力增大,应酬多,饮食和睡眠也都受到影响,这也是诱发心血管疾病发作的原因。

年轻人由于心肌梗死导致猝死的往往在之前是毫无征兆的,因为血管狭窄程度超过70%才会引发心绞痛,但年轻人血管狭窄程度不高,即使突然出现冠状动脉痉挛,往往没有心绞痛的预警,所以容易引发更严重的后果。(据《羊城晚报》)

本版主持人

医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com



治疗精索静脉曲张 让男人走出不育困境

患者问:我一直没有孩子,经检查患有精索静脉曲张,请问腹腔镜手术能解决我的不育问题吗?

爱民医院泌尿男科专家答:精索静脉曲张是指精索里的静脉因回流受阻,出现盘曲扩张,是青年男子易得的一种病。精索里的蔓状静脉丛迂曲、伸长和扩张,在阴囊里形成蚯蚓状的团块,就是精索静脉曲张。得了这种病,开始时可能没有什么不舒服的感觉,发展下去就会有阴囊下坠、胀痛及牵拉等不适感,站立久了、走路多了或体力劳动时症状会加重,在床上躺一会儿症状就会减轻。

精索静脉曲张不但会影响男性的性功能,还可导致男性不育,所以患有精索静脉曲张后一定要及时治疗。但传统的治疗方法往往效果不好,目前先进有效的治疗方法是用腹腔镜微创技术治疗精索静脉曲张。

爱民医院专家紧跟国际医学前沿,开展微创腹腔镜个性化治疗各种原因引发的精索静脉曲张,结合智能电脑导航成像系统和显微技术,在腹腔镜下腹股沟管内环口处进行双重丝线结扎,阻断精索物质回流,降低睾丸温度和静脉压,从而改善精液品质,提高自然受孕率,创口小、出血少、愈合快、疤痕不明显、减轻手术痛苦,经治疗的患者精子质量有明显改善,生育能力恢复,可使妻子自然受孕,被医学界公认为治疗精索静脉曲张的首选技术。

专家热线:0392-3326120

治疗一次 受益终生

患者问:我年轻时生殖器每隔一段时间就会发炎,我很清楚是包皮过长造成的,所以经常清洗,我想现在做包皮手术,可以吗?

爱民医院泌尿外科专家答:患者包皮、包茎有以下几种情况就需要做手术:不易清洁,早泄、不射精等性功能障碍,包皮嵌顿、包皮龟头粘连、婚后导致女方生殖道感染,影响龟头的正常发育。因为过长的包皮覆盖龟头,局部潮湿加上包皮垢的刺激,造成龟头炎,聚积分泌物及沉积物,形成包皮垢,包皮垢适宜细菌生长,病菌通过尿道还可以造成尿路感染,引起种种后患,如包皮龟头炎、慢性尿道炎、膀胱炎、肾盂、阴茎癌等。反复感染造成龟头瘙痒、红肿甚至糜烂,必须手术将过长的包皮切除。所以说做包皮手术是一次治疗,终生受益。

包皮过长对男性的危害主要有:妨碍阴茎发育、使阴茎发炎,结婚后会影性生活,影响配偶,影响精子活力,甚至不育。器质性影响更加严重,当阴茎勃起时,包皮翻上后不能翻下,包皮口卡住龟头,形成嵌顿性包茎,此时龟头会因血流不畅而发生水肿,严重时可能发生龟头坏死。

爱民医院泌尿外科专病专治,开展微创包皮、包茎环切术,手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好,随治随走,不用住院,不影响正常工作学习和生活,一次治疗,终生受益。

专家热线:0392-3326120

骨科、运动、消化等多科专家共同提示

舒服的姿势可能伤身

中国人有句老话:“好吃不如饺子,舒服不如躺着。”忙碌了一整天回到家,找个四仰八叉的姿势彻底“瘫倒”在沙发或床上,是不少人觉得最放松的时刻,但就在你摆出自我感觉最舒服的姿势时,很可能已经被某些疾病悄悄盯上。专家提醒,看似最舒服的姿势并不等于最健康。

工作时躺在办公椅上。有人总结出15种“最舒服上网姿势”,其中以蜷缩在电脑前和几乎躺在椅子上最为多见。实际上,久坐时背部不管向前弓还是向后仰,都会让脊柱上的肌肉和韧带发生劳损,可能导致椎间盘突出。

走路时含胸驼背、脚掌拖地会让他们感觉到“舒服”。但实际上,这种方式最容易带来疲劳感,含胸低头,走路时只顾盯着脚下的路,很容易让肺部空间被挤压,影响心肺功能;而拖着腿,也会造成关节、肌肉等损伤。

站立时一肩高一肩低,斜倚在其他物体上。歪七扭八的身体会加重某侧肌肉的紧张度,而使另一侧的肌肉处于放松状态。站久了,不仅会使

肌肉僵硬酸痛,还很容易压迫脊椎和周围神经,影响心肺功能。

蜷在沙发里看电视,躺在床上看书。蜷缩在沙发里的姿势,会使呼吸不顺,影响消化,挤压内脏,还易导致腰肌劳损。加上大量吃零食,很容易让人在不知不觉中发胖。而躺在床上看书的人,其背部会不知不觉慢慢下滑,甚至有人会以头部和身体呈90度的姿势来看书。这些错误的姿势不仅容易引起颈椎方面的问题,床上昏暗的灯光还会对视力有影响。

“享受”坐在马桶上的时光。不少人都习惯拿着书或者手机钻进卫生间,独自享受难得的马桶时光。长时间坐在马桶上,会给予下肢静脉增加负担,造成血流不畅,血管内滞血,引发头晕脑胀。为了健康,如厕时间最好控制在3分钟以内。

(据《生命时报》)



梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。
不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时 意外怀孕援助热线: 3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120



治疗痔疮不开刀 十分钟轻松除痔

[微创 微痛 愈合快]

由经验丰富的专家坐诊

诊疗范围:痔疮、肛瘘、便血、便秘、肛门瘙痒、那周酸痛、直肠脱垂、肛乳头肥大、结肠炎、直肠息肉等疾病。

爱民医院引进目前先进的等离子肛肠治疗仪,微创技术,治疗时间短,出血少,几乎无疤,恢复快,无后遗症,治疗效果良好。

爱民医院咨询电话: 3326120