

2012年4月17日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:yjlxwb@163.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

进入四月以来,我市昼夜温差较大,最高气温和最低气温常常相差9℃至12℃。今年春夏之交,许多中老年人因突发心梗或脑梗而入院治疗。4月15日,记者走访了新区多家医院,发现季节交替是多种“老毛病”的易发期,特别是心梗、脑梗的患者急剧增加。在市第一人民医院心内科,记者了解到,近日,因突发心梗被抢救或送诊的病人是秋冬季节的3倍。同样,市第二人民医院接诊的脑梗病人也比以往增加2倍~3倍。医生提醒,季节之交须注意身体发出的危险信号,此类疾病的高危人群尤其应注意,从多方面预防心脑血管疾病,把好“心、肺、脑”三关。



链接

春夏之交

□晨报记者 秦颖 渠稳

警惕突发心梗、脑梗

洗衣时突发脑梗

“我母亲平时身体特别好。昨天,她正在洗衣服的时候,突然感觉双手不听使唤了。我们当时还以为是她的手碰到凉水痉挛了,赶紧让她坐到沙发上休息。过了10分钟仍不见好转,我们就拨打了120,母亲被送到医院一查,原来是突发脑梗塞。医生仔细询问我母亲的病情之后推断,最近温差较大,加之她前两天洗头后没有及时吹干,使得头部血管受到刺激,继而引发了脑梗塞。幸亏送医及时,不然就危险了!而且我身边还有两位朋友的父亲也是突发脑梗,这到底是咋回事?”4月16日,市民白女士拨打本报热线询问。

白女士说,自己一个朋友的父亲今年55岁,患有高血压。前一段时间的某个早上,他突然不会说话了,嘴角歪斜,做了CT后,诊断为脑梗塞。经过治疗后病情好转,但说话还不是很清楚,老人也因此变得沉默。

“我和这位朋友说起我母亲患病时才发现,最近,身边的长辈突发心梗、脑梗的特别多,这到底是因为季节变化,还是因为其他原因造成的?一想到父母的健康存在很多我们不知道的隐患,我心里就很不安!”白女士担忧地说。

春夏之交

心梗脑梗患者增加三成

记者随后从市第一人民医院、市第二人民医院及市中医院等多家医院的相关科室了解到,最近几日,这些医院接诊的心脑血管病人非常多。在市第一人民医院脑血管防治中心门诊,平均每位医生每天接诊二三十位患者,市中医院平均每天也会接诊数十位心脑血管疾病患者。“最近,突发心脑血管疾病的患者比平时增加约30%,其中,心梗、脑梗的患者最多。”市中医院脑病科的王医生对记者说,这些患者大部分是中老年人。“一般冬春交替时,心脑血管疾病患者最多,而像今年这样,一直持续到4月份,心脑血管疾病患者有增无减的现象,比较罕见。”市中医院脑病科的王医生说。

为何今年心梗、脑梗高发持续到春夏之交?据市第一人民医院心脑血管科的医生介绍,这段时间,天气昼夜温差大,血管容易收缩,继而造成血压升高,心脏负荷加重。此外,天气忽冷忽热,变化无常,使人的情绪不稳定,极易诱发心脏病。

昼夜温差大还引发气喘

“我对花粉、动物的毛发等都过敏,每年这个时候就出现眼睛痒、鼻腔痒、流鼻涕的现象,就连气管都觉得特别痒。而且感觉吸气吸到一半就吸不进去了,憋得难受,老咳嗽。这该怎样预防呢?”家在华夏小区的张女士说。

4月到5月之间,气候变幻无常,让人一时难以适应,除心梗、脑梗患者大量增加之外,呼吸道疾病患者也呈上升趋势。

市第二人民医院的韩伟医生告诉记者,春季和夏季交替时,昼夜温差变化较大,对于过

敏体质或患有慢性支气管炎的人来说,他们本身气道的防御功能较差,容易受到天气的影响,从而引起过敏症状或气喘。同时,春天百花盛开,空中飘浮的花粉也容易引起哮喘。

在冷热更迭的季节,慢性阻塞性肺部疾病发病比较多。因昼夜温差大,早晚较冷,所以人容易着凉,从而引发呼吸道的疾病,而原本就患有呼吸道疾病的人,气喘会随之加重。“换季前后应注意自我防护,慢性呼吸道疾病患者应及时用药,提高免疫力。”韩医生说。

如何应对突发性心脑血管疾病

“突发心梗或脑梗的人通常会有一些早期症状,比较明显的有:单眼或双眼视物模糊或看东西重影,短暂失明,并伴有眩晕;突然一侧手、脚,或面部发麻(木)或伴有肢体无力;突然舌头发木,说话不清楚;突然眩晕,并伴有恶心呕吐,甚至伴有心慌出汗等情况;突然跌倒,没有任何预感,或伴有短时神志不清等。”市第二人民医院的韩医生告诉记者,如果出现这其中一种或几种症状,且短暂或反复发作时,就要高度警惕,这有可能是突发心脑血管疾病的前兆,此时应及时就医。

韩医生告诉记者,突发心脑血管疾病的患

者就医越早越好,尽量在发病20分钟内送至医院。

自驾车送医不如救护车安全,以便病人在送医途中就能得到有效治疗。

在拨打120急救电话时,应提前告知医护人员关于患者的病情,让其做好抢救的准备。

在救护车到来之前,家属或身边的人应该沉着冷静,将患者面朝上放平,不要枕枕头,头偏向一侧,避免口腔内的分泌物被误吸到肺部,引起窒息。

在患者病情没有确诊之前,不要随意用药,以免加重病情。

七个“做到” 预防心梗、脑梗

为预防突发性心血管疾病,老年人和家属要注意了解相关防治知识,专家介绍了七个“做到”:

1.得过脑血管病的患者,5年内第二次发病的几率为30%,病人最好坚持终身服药,不要怕麻烦,如果预防不利,每次复发的症状会比前一次更严重。

2.脑血管病、高血压、心脏病、糖尿病患者最好每半年到医院做一次检查,日常注意检测血压和血糖,发现异常及时就医。

3.春天仍要注意饮水,可以适量饮用0.9%含盐饮料,口感微咸即可。要特别注意在清晨空腹饮用一大杯白开水。

4.应注意休息,保证睡眠充足。如果夜间睡眠不足,就要睡午觉。

5.保持心态平衡、乐观,保持心情舒畅。

6.适当运动,早晚散步。

7.限制脂肪和胆固醇的摄入,即使植物油也不宜过多食用。注意荤素搭配、粗细混吃。注意补充奶类、豆制品类蛋白质,以增强抵抗力。多吃蔬菜瓜果,蔬菜瓜果中含有丰富的维生素C、胡萝卜素和矿物质钙、磷、钾、镁以及较多的膳食纤维,这些都对防治心脑血管疾病有良好的作用。(据《家庭医生》)

