

健康提醒

# 下肢静脉曲张 锻炼有讲究

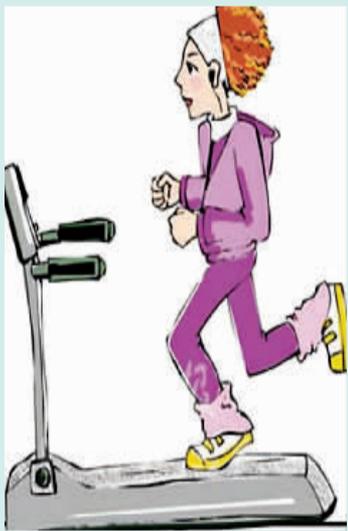
下肢静脉曲张是一种常见的疾病,多见于长久站立工作的人。患这种病常会令人感到病体酸胀、沉重乏力,严重时可能伴有小腿溃疡或浅静脉曲张,不仅影响美观,而且给患者带来很大痛苦。

运动会不会加重下肢静脉曲张呢?一般说是不会的。从有关资料来看,这种疾病在从事体育运动的人中发病的并不多。从血液动力学的角度进行观察,健康的人在运动时,由于瓣膜的功能正常,肌肉的规律性收缩使得深部静脉血液回流加速,皮下静脉的压力可较静止时还低,所以参加体育运动,不仅不会加重下肢静脉曲张,恰恰相反,还有助于预防和缓解下肢静脉曲张。

那么,已患下肢静脉曲张的人应该怎样进行体育锻炼呢?有下肢静脉曲张的人,因为静脉瓣膜有损坏,故应避免像举重、跳远、短跑、投掷等引起腹压增强的运动,但是可以进行游泳、慢跑、自行车等运动,运动的同时最好穿弹力长袜。此外,倒立行走尤其适宜下肢静脉曲张患者。各种呼吸练习有助于调节胸腔的压力,所以在运动中也应注意调节呼吸。运动后可抬高肢体或进行向心性按摩,促进下肢静脉血液回流。平时可做一些医疗操,如平卧于床上,抬高患肢45度维持1分钟~2分钟,或直抬腿向上向下运动数分钟,每日练习2次~3次,以助于下肢静脉血液加快回流。

需要特别提醒的是,以上锻炼方法只是起到预防和缓解的作用,要彻底根治下肢静脉曲张,最好是进行手术治疗。目前世界上最为先进的手术方法是在多普勒超声引导下的微创手术,病人无痛苦,恢复快,手术治疗效果彻底,是发达国家治疗下肢静脉曲张的主流方法。

(高钰)



健康知识



## 笑星侯耀文猝死再敲警钟

# 酷暑谨防心血管病

著名笑星侯耀文上周六在家突发心肌梗猝死。之前,著名小品演员高秀敏、著名电影演员古月也死于心脏病突发。中年名人猝死事件接二连三地发生,再次引起人们对突发心血管病及其急救、预防等健康知识的关注。

### 急性心梗前多无心脏病史

据上海市心血管病研究所、复旦大学附属中山医院内科主任医师周达新教授介绍,大量急诊病例研究显示,中年人的猝死大部分是由于心脏病突发所致,其中多数是心肌梗塞。心肌梗塞是由于供应心脏血液的冠状动脉突然闭塞,导致心脏的血液供应中断,心肌坏死,严重的心律失常引起心脏的功能突然丧失,出现猝死。

冠心病好发于40岁以上的男性和绝经后的女性,大部分急性心肌梗塞是突然发生的,之前一般无心脏病史。但仔细询问病史,大部分患者往往有心悸、烦躁、心前区疼痛等情况,因之前无心脏病史,所以往往不能引起患者的注意,导致猝死。一般患者常有高血压病、糖尿病、血脂紊乱、吸烟、肥胖、过度劳累等好发因素,所以有上述好发因素的患者,出现以上症状时,一定要引起重视。

专家指出,急性心肌梗塞的危险在于,患者猝死前往往没有明显先兆,身上也没

有急救药。临床研究表明,心脑血管病突发猝死,很多与中青年工作压力过大、生活方式不良等高危因素有关,喝酒、抽烟、熬夜、缺乏锻炼等是公认的损伤身体的生活方式。长期精神高度紧张或过度焦虑,同样会引起或加重冠状动脉痉挛而导致心梗。

### 4分钟内为最佳抢救时间

据报载,侯耀文生前并无心脑血管病病史,但长期处于亚健康状态,又因现在正值夏季,炎热高温的天气很容易导致突发心脑血管疾病。而40岁以上的男性和绝经后的女性都是心源性猝死的高发年龄。此类疾病一旦发生,4分钟内为最佳抢救时间。

专家提醒市民,典型的心绞痛是在心前区、胸骨后持续3分钟至10分钟不等的一种压迫痛,可伴有向左上肢放射痛,如果超过15分钟至20分钟,往往就会心肌梗死。不典型的心绞痛可有牙齿痛、腹痛、窒息感、颈部哽噎感,如已有这些症状,再出现明显的胸痛,一定要在第一时间去医院就诊。一旦发生心肌梗塞,4分钟内为最佳抢救时间。如果病情许可,医生会疏通血管,尽快使闭塞的血管再通。

### 晨起头晕、浮肿应及时就医

以下症状出现时一定要重视:正常情

况下,早晨起来时应该感觉头脑清醒。如果晨起后头脑昏昏沉沉的,或者有头晕现象,提示患有高黏血症或患有颈椎病。高黏度的峰值一般在早晨出现,高黏血症是突发心脑血管疾病的高危因素,所以早晨头晕、头昏者要警惕。

另外,健康人在早晨醒后面部也可能出现轻度浮肿,但起床活动后浮肿现象会在20分钟内彻底消失。如在清醒后,面部仍有明显浮肿,特别是眼睑浮肿,提示患者有心脏病或肾病,应到医院及时检查一下心脏和肾脏的情况。

周达新教授说,心梗重在预防,要控制好血压,对血脂紊乱进行干预治疗,控制糖尿病,养成良好的生活习惯,绝不能有侥幸心理。

### 相关链接 何谓心源性猝死

貌似健康或症状不明显,以及病情平稳的人,由于体内潜在的器质性病变或功能性突变所引起的突然或意外的自然死亡,称为猝死或急死。

心源性猝死多由于心电不稳定所致,症状突然出现,往往立即死亡。

### 引起心源性猝死的主要原因

导致心源性猝死最常见的心脏病是冠心病。据国内外资料报告,冠心病引起的心源性猝死占70%至90%,其次是心肌炎、心肌病(特别是梗塞性心肌病)、心脏动脉瘤破裂、先天性心脏病、梅毒性心脏病及各种心脏病引起的心律失常,如室性心动过速、心室颤动等。以上各种心脏病是引起心源性猝死的主要原因。但是,猝死的诱发因素,如吸烟、过量饮酒、过饱饮食、过度劳累等也不应忽视。

### 急救措施

如发现猝死的病人,应立即拳击病人的心前区,拳击的部位是病人的左胸前乳头部位。拳击的次数一般为2次~3次,拳击要有力,而后立即进行心脏按摩。按摩时用力要均匀,以一手掌平放在病人胸骨下段的胸壁上,另一手掌压在该手背上,上下起伏垂直按压。

在对猝死者进行急救时,人工呼吸要和心脏按摩同时进行。先解开患者的领口和裤带,使其平卧,抽出枕头垫在肩下,用一手将患者的颈部托直,使头后仰,打通气道,然后一手捏紧患者双侧鼻孔,施救者口唇与患者口唇密合后进行吹气。(姚雨)

## 心血管病患者应警惕流感

据美国心脏学会最新研究显示,流感易引起心血管疾病的发生,心血管病患者预防流感尤为重要。初步研究结果表明,机体对流感病毒感染的免疫应答导致了修饰后低密度脂蛋白自身抗体的产生,从而加速了动脉粥样硬化的发展,诱发心血管疾病。

专家指出,在流感高发季节,除了加强锻炼外,还可适当服用一些抗病毒和预防流行性感冒的药物,如板蓝根颗粒、中草药

汤剂等,在抗病毒的同时提高自身免疫力,预防心血管疾病的发生。

板蓝根为传统的抗病毒中药,传统医药和现代药理研究表明,板蓝根颗粒的抗病毒活性稳定,对甲型及乙型流感病毒均有明显的防治作用。因此,心血管病患者多服用板蓝根有利于增强对流感病毒的抵抗力。

白云山板蓝根颗粒首家采用中药GAP基地药材生产,采用指纹图谱技术控

制整个生产过程,保证了产品的高质量和稳定疗效。2006年,身为中华医学会会长的钟南山院士亲自主持板蓝根抗病毒机理的四期临床研究,进一步揭开“中药抗生素”板蓝根抗病毒的神秘机制。初步研究表明,白云山板蓝根颗粒不但对流感病毒、疱疹病毒等十几种病毒具有明显的抑杀作用,而且还可大大提高人体的免疫力,具有标本兼治的神奇效果。在 services 上,白云山和黄中药每年斥资8000万元,在全国推出6600家“永不过期”药店,使广大消费者放心购买,过期药物免费换新,这意味着白云山中药将“永不过期”。

(广高)

**北大附中河南分校/外语小学/双语幼儿园 招生**

热烈祝贺我校学子连续两年摘取郑州市文科状元桂冠(06年王伟、07年何健!)

**名师教学 成绩辉煌** 2007年高考, 我校理科最高分692分, 690分以上2人, 680分以上6人, 670分以上16人, 660分以上32人, 650分以上51人, 640分以上80人; 文科最高分657分, 650分以上1人, 640分以上3人, 630分以上5人, 620分以上19人。文理两科共有313人达到一本录取分数线, 662人达到本科录取分数线。

2004-2006年三届毕业生中共有25名学生考入北大、清华、香港中文大学, 800多人考入全国92所重点大学, 2500余人考入435所国内外高等院校, 1000多人在国际、国内各类学科及文体竞赛中获奖。

**中学、小学、幼儿园招生**

即日起学校面向全省限额招收部分幼儿园、小学、初一、高一新生、大河沿志生及少量初中复读生。除高三复读生以高考成绩作为录取参考之外, 其他各年级均经入学面试择优录取。我校从高一一年级开始, 开设播音主持、影视编导、美术、声乐、器乐、舞蹈和体育特长生, 详情请电话咨询。

**免费招收优秀高三复读生**

作为北京大学、北京大学附中的有机组成部分, 我校学生拥有更多的进入名牌大学的机会。北京大学教授、高考命题专家、北大附中名师、北大校长定期指导, 心理专家专业辅导, 前沿的高考信息, 坚实的心理基础, 宽松的高考绿色通道! 2007年6月中旬, 包括北大、清华、浙大、人大、南开、复旦等在内的二十八所全国最知名大学招生办主任亲临我校做招生宣传, 充分体现了我校优秀生源对各校的吸引力和双方良好的合作关系。

04-06学年在我校复读的学生高考成绩平均提高91.87分。免费全年在校学习生活费, 招收优秀复读生。

中学地址: 郑州市新郑东开发区 0371-62421300 62421491 62421377 中学驻郑州招生站: 郑州市农业路与老107国道交叉口向东200米北大附小院内 65576038 65576088 62555960 62555503  
小学地址: 郑州市农业路与老107交叉口 0371-65576038 65576078 65576088 网址: www.bdfz-hn.com  
鹤壁: 弘阳宾馆306房 淇滨大道中段市政府北门 0392-3373306 15939281129 浚县: 金大地宾馆303房 15939272269 淇县: 淇县图书馆二楼 淇县县政府对面 15939248114

■ 有此说法

## 食物中毒要学自救

### 喝浓盐水和生姜水 是自我解毒第一步

很多食物中毒的患者不能发现自己的中毒症状,往往在送到医院的时候,症状已经非常严重,因此,食物中毒后早期的发现和处理特别重要。

解放军总医院附属第一医院急救科主任何忠杰提示,食物中毒后第一反应往往是腹部的不适,中毒者首先会感觉到腹胀,一些患者还会腹痛,个别的还会发生急性腹泻。与腹部不适伴发的还有恶心,随后会发生呕吐的情况。

食物中毒后自我急救的最常用的办法就是催吐。对中毒不久而无明显呕吐者,喝浓盐水或生姜水是催吐的常规办法,如果还不能吐的话,可用手指或筷子等直接刺激咽喉引吐。但因食物中毒导致昏迷的时候,不宜进行人为催吐,否则容易引起窒息。

这种紧急处理只是为治疗急性食物中毒争取时间,在紧急处理后,患者应该马上到医院进行治疗。同时要注意保留导致中毒的食物,以便医生确定中毒物质。(吴尧)

■ 健康生活

## 把烦恼写出来 手边放本笑话书 要放权给下属 中年男人减压小技巧

面对忙不完的工作,面对复杂的人际关系,面对上有老、下有小的生活负担,中年男人的压力无处不在。放松自己并不是一件容易的事,特别是当你属于那种努力工作,追求事业的男人。那么,来看看中国教研网家庭教育研究中心主任、婚姻家庭教育专家牛琳的建议吧!

把烦恼写出来 美国心理协会备加推崇写作减压这种方式。写作的內容是什么呢?包括你的压力体验,生理、心理上的一切烦恼。写作是一种效果显著的减压办法,只要一支笔、一张纸,走到哪里都可以实行。在美国,不仅医院大夫鼓励心理疾病患者记病历日记,就连一些书店也开始出售空白的“病历日志”,甚至还有专门的书籍和杂志指导自感压力较大的人们如何操作。

带只“开心急救箱” 工作并不意味着总是绷着。适时放松一下,正如一休说的“休息,休息一会儿”,会对身心有益处。因此,不妨在办公室里放几本笑话书,当你感到紧张烦躁时,利用5分钟的时间看两个小笑话,或是跟同事聊聊天,

互相猜几个脑筋急转弯,都是调剂心情的良方。相信仅仅一个微笑都能让你重振良好的情绪。

吃点减压食物 医学研究发现,某些食物可以非常有效地减少压力,如鲑鱼、鲱鱼等鱼类。此外,富含硒元素的金枪鱼和大蒜也能有效减压。维生素b2、b5和b6也是减压好帮手。工作的间隙,可以来一杯冰咖啡,能够很好地舒缓心情。

适当放权给下属 许多领导往往事必躬亲,凡事都要亲自把关。可一个人的精力是非常有限的,工作的方方面面不可能都能兼顾。因此,丢掉完美主义的枷锁,信任下属和同事,适当放权才是避免“积虑成疾”的正道。

让生活多姿多彩 不妨开动脑筋,变换一下生活的方式,如买本菜谱,尝试着做一些新鲜的菜肴,或是找点理由,偶尔全家人来一顿烛光晚餐。每天定时定点看电视的时间,是否可以改为出去散步或是运动一下。到了节假日,全家可以集体出游。(魏雅宁)

■ 宝宝健康

## 皮肤瘙痒多吃含锰食物

美国一份调查资料表明,锰与人体皮肤瘙痒有密切关系。在皮肤瘙痒患者中,约半数人体内缺锰。调查材料还表明,以细粮、精加工食品和奶制品为主的人体内锰含量偏低,患皮肤瘙痒症的比率偏高。对此,专家们认为多吃含锰的食物有利于皮肤瘙痒症的防治。含锰较多的食物有粗

粮、豆类、核桃、花生、葵花子、芝麻、茶叶等。绿叶蔬菜含锰也较多,但含草酸也较多,影响人体对锰的吸收。鱼、蛋等含锰量不高,但易被人体吸收利用。所以,食物宜杂不宜偏,以达到取长补短的目的,增加锰的摄入。(张国玺)

■ 关爱女性

## 笑是最佳良药

据德新社慕尼黑6月4日消息,人们普遍认为,笑是最佳良药。现在,越来越多的科学研究提供证据说明这一点。

笑,对人身心都有好处,这是医学研究的范畴。这一新的研究领域已发现,人越是经常笑,笑得时间越长,对身体健康越有益。

在慕尼黑的德国笑疗协会负责人舍费纳解释说,多种刺激可引人发笑,其中包括情绪刺激,譬如放假情绪好;心理刺激,譬如有趣的笑话;身体刺激,譬如挠痒痒肉。

舍费纳说:“谈到心理和身体刺激,关键成份是出其不意,给人意想不到的感觉。”

当人脑受到适度刺激,人便开始发笑。柏林自由大学人类生物学和人类学研究所的卡斯滕·尼米茨教授说:“笑牵动从面部到呼吸系统的100多块肌肉。”

尼米茨教授说:“发自内心的大笑牵动整个身体,譬如摇头晃脑,屈

身弯腰。”人大笑时呼吸比平时深长,这会对整个身体产生影响。勃兰登堡的一家心理疗法机构的米夏埃尔·蒂策说:“人笑的时候,吸入更多氧气供给身体细胞,使支气管扩张,分解代谢过程加快,肌肉放松,并促进心脏功能和血液循环。”

另外,笑有助于伤口愈合和受损机体的修复。人笑的时候,大脑会抑制受压力时荷尔蒙的释放。但不只这些。尼米茨教授说:“人笑的时候,会分泌出更多血清素(也称作快乐荷尔蒙)。因此,笑得越多,你就越觉得快乐。”

美国科学家所作的研究表明,笑能增强人体免疫力。它似乎可以活化可吞噬癌细胞的T淋巴细胞。不过,尼米茨教授说,这方面的证据还不够充足。

笑还有精神影响,这也值得关注。蒂策说:“譬如,参加体育比赛,取胜之后大家一起欢笑,这是一个表明大家团结一致的重要迹象。”(美子)

■ 有此说法

## 中暑人应少量、多次饮水 饮食有四忌

夏季,天气炎热,特别是进入盛夏后,空气湿度明显增大,空气流通性差,天气更加显得闷热异常。常在室外劳作的人们,很容易中暑。中暑后除及时采取治疗外,在饮食上也有四忌需要引起人们的重视。

第一,忌大量饮水。中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法,每次以不超过300毫升为宜。切忌狂饮不止。因为,大量饮水不但会冲淡胃液,进而影响消化功能,还会引起反射性排汗亢进。结果会造成体内的水分和盐分大量流失,严重者可以促使热痉挛的发生。

第二,忌大量食用生冷瓜果。中暑的人大多属于脾胃虚弱,如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物,会损伤脾胃阳气,使脾胃运动无力,寒湿内滞,严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。

第三,忌吃大量油腻食物。中暑后应该少吃油腻食物,以适应夏季胃肠的消化功能。如果吃了大量的油腻食物会加重胃肠的负担,使大量血液滞留于胃肠道,输送到脑的血液相对减少,人体就会感到疲惫加重,更容易引起消化不良。

第四,忌单纯进补。人们中暑后,暑气未消,虽有虚症,却不能单纯进补。如果认为身体虚弱急需进补就大错特错了。因为进补过早的话,则会使暑热不易消退,或者是本来已经逐渐消退的暑热会再卷土重来,那时就更得不偿失了。(辛龙)

■ 老人健康

## 夏日 当心脓疱疮

东南大学附属中大医院皮肤科副主任医师张敬东提醒,脓疱疮是一种传染性很强的皮肤病,蔓延迅速。夏季是脓疱疮的高发季节,家长和学校要重视,以免细菌传播,感染儿童。

由于夏季多雨潮湿,细菌繁殖较快,加上孩子自身免疫力低,卫生习惯不好,容易感染脓疱疮。一般多见于2~8岁的小儿,容易在幼儿园及小学的儿童中蔓延。引起脓疱疮的主要细菌是金黄色葡萄球菌和链球菌。该病病程为1~2周内,但对于免疫力差的儿童则可能绵延数月。专家特别指出,由于该病无全身症状,常常会被忽视。一旦病情发展,脓疮迅速遍布全身,皮肤发红,出现发热、呕吐、腹胀、休克、黄疸,严重的并发淋巴管炎、淋巴结炎,甚至引起急性肾小球肾炎。

专家提醒说,孩子皮肤出现不明原因的丘疹、水疱,要提高警惕,及时带孩子就诊请专科医生鉴别诊断。脓疱疮患儿要严格隔离1~2周,其所用的洁具、被褥、衣物要严格消毒晾晒,以免再次感染。(杜恩)