

夏秋交替之际老年人要注意自我保健

现在夏秋交替,冷热更迭,正是“多事之秋”,老年人一定要注意自我保健。

家住杭州万松岭馒头山社区的王大妈今年70岁,有多年高血压病史。

平时,王大妈还挺注意自我保健的,患了高血压后,她每天都坚持服用降压药,前两个月还特地去医院检查了血压,整个夏天都安然无恙。昨天,她一觉醒来,突然感到一阵眩晕,刚站起来,就倒在了地上。

“每天都吃降压药了呀?怎么还会出事呢?”王大妈的儿女们既着急又迷惑。后来仔细一问,原来因夏天天气热,血管舒张,王大妈自我感觉良好,因此她就每天少服了一片药,到了秋季也没注意及时调整。

急诊科的陈主任解释说,王大妈虽然每天坚持服用降压药物,但初秋暑气未散,昼夜温差大,年老体弱者往往来不及适应,到了秋天,



老年人应该在医生的指导下及时调整用药,将血压控制在一个合理的水平。

夏秋更迭之际也正是高血压病、冠心病、中风等疾病的高发期。目前正处在夏秋交替的时节,早晚凉爽,昼夜温差增大,一冷一热,易导致血管痉挛、血压波动大。老年人一定要注意自我保健。

陈主任提醒,过低的室温会使患者血管急剧收缩,易发生脑血管破裂出血、脑栓塞、脑梗塞;高血压患者也不宜多吃冷饮,否则会使血压急剧升高,易发生中风、心绞痛、心肌梗塞;不要让自己受到“冷刺激”,如不要吃过多的冷饮料,不要用冷水洗澡、洗脚;夏天时很多人喜欢开着空调睡觉,但立秋以后的睡眠,要特别避免受凉气侵袭,晚上睡觉时,要注意保暖。

(今早)

常吃爆米花不利肺部健康

喜欢一边看电影一边大嚼爆米花的人应该注意了,美国最新公布的一项调查表明,常吃爆米花可能危害健康,特别是对肺部造成伤害。

据美国全国职业安全卫生和卫生研究所日前公布的调查报告,医务人员已经发现一些人在长期食用爆米花后患

了肺病,这种肺病与一些在爆米花厂工作的工人所患的肺病一样,俗称“爆米花肺”,主要症状是呼吸困难和哮喘,严重的话会危及生命。

报告认为,造成“爆米花肺”的主要原因可能是在爆米花制作过程中使用了一种名为联乙醚的添加剂。这种化学

物质可引起支气管疾病。据其间媒体报道,生产此类爆米花的四家美国公司已经表示,将改善爆米花制作工艺,不再使用联乙醚。

荷兰研究人员日前公布的调查也表明,长期接触联乙醚,可能会增加患闭塞性细支气管炎的风险。

(高原)

女性缺少睡眠易患高血压

英国一项研究显示,睡眠不足会使女性罹患高血压的风险增加。

据英国媒体日前报道,英国沃里克大学的研究人员在伦敦对20个政府行政部门的5766名文职人员(其中4199名男性和1567名女性)进行了调查,研究睡眠与高血压之间的关系。

研究人员发现,在接受调查的女性中,每晚睡眠5小时以下的女性与每晚睡眠7小时以上的女性相比,患高血压的风险高一倍;但在接受调查的男性中,每晚睡眠5小时以下和每晚睡眠7小时以上者,患高血压的风险则没有明显区别。

沃里克大学研究人员将

高血压定义为血压等于或高于140/90mmHg(毫米汞柱)。

研究人员说,虽然缺少睡眠对男性和女性的影响不完全相同,但持续睡眠不足对男性和女性的健康都会有不良影响。除高血压外,睡眠不足还可引发肥胖和糖尿病等。

(葛秋芳)

中华神酒

五盛佳酿

五盛佳酿

豪华五粮液 面向鹤壁两县三区隆重招商!

WULIANGYE GROUP

盛世佳酿

WULIANGYE GROUP

鹤壁地区特约经销

中国·宜宾

五粮液股份有限公司出品

豪华五粮液

中国的五粮液 世界的五粮液

加盟条件

- 热爱五粮液事业,有强烈的加盟意愿;
- 上层社会关系良好,社会资源丰富;
- 有营业用门面房;
- 有雄厚的经济实力;
- 保证严格遵守公司规定,合法经营。

回报政策

- 保证使用豪华五粮液标识进行营业;
- 享受厂价供应豪华五粮液、五粮液系列产品;
- 享受高档手提袋及其他礼品供应;
- 定期接受总部营销指导,人员培训;
- 加盟店人员工资由总公司提供。

诚聘: 团购营销多人,直销人员多人,有一定资源者优先,待遇面谈,女士优先。

招商热线: 0392-3297888 13939266777

地址: 淇滨区华山路与黄河路交叉口北100米路东

联系人: 詹先生

热烈祝贺鹤壁市盛世贸易商行巨资加盟豪华五粮液事业!