

医热线

市中医院 急救电话:3353120 2659562 2659966 鹤煤总医院 老区急救电话:2920000 新区急救电话:2960000 鹤煤二院 急救电话:2816120 市传染病医院 咨询电话:3922861 中古友好眼科医院 咨询电话:3291120 按摩医院肛肠科 咨询电话:2647015 3320085 范氏骨科 咨询电话:3313380 2612120 张志刚皮肤科 咨询电话:13939285245 原有全肛肠科 咨询电话:6988554 13939241809 军分区门诊部皮肤病专科 咨询电话:3322774 3976644

心脑血管病人 如何安全度夏



一般来说,气温较高时血管会舒张,所以心脑血管病患者在夏天要比在冬天安全一些。然而很多悲剧提醒我们,如果心脑血管病患者因为天气放松警惕,那么夏天也会很危险。日前,专家总结了心脑血管病患者安全度夏的八项注意事项。

再热也要让空调温柔 酷暑将至,让空调温柔是非常必要的,降温要缓步来,切忌在外面热坏了,突然走进低温房间,会造成体表血管突然大面积收缩,血压波动剧烈。 高度警惕“魔鬼时间” 专家介绍,通常每天的6时~11时,人的交感神经

兴奋度即开始升高,血压上升,心率加快,血黏度上升,因此增加了心血管系统的负担和耗氧,心血管病人就容易心肌缺血、心肌梗死、脑卒中,所以国外把这段时间称为“魔鬼时间”。如果有心血管疾病,这段时间应尽量避免大量活动,避免情绪急

剧波动。 牢记“3个半分钟”,可能悄悄救了命 专家建议,夜间醒来方便时,应先在床上躺半分钟,然后坐起半分钟,再双腿下垂半分钟,这样能有效防止许多致命性意外事故发生。 不渴也要喝水,绿茶最合适 心脑血管病人发病死亡,原因与出汗过多、未及时喝水、血液浓缩有关,所以患者不能跟普通人一样渴了才喝水,而应主动补水,标准以每日1500毫升尿量为准,只要有1500毫升左右的尿量即表示人体内水分足够。绿茶有强抗氧自由基作用,有防癌、防动脉粥样硬化效果,是心脑血管病患者的首选夏季饮料。 膳食要“好色”,红黄绿白黑 心脑血管病患者在夏季膳食问题上一定要“好色”,红黄绿白黑通吃最好。红是指红葡萄酒,每日饮50毫升~100毫升,有助于预防冠心病。黄指黄色蔬菜,如胡萝卜、红薯、西红柿等,富含胡萝卜素、番茄红素等,能减轻动脉硬化。绿指绿叶蔬菜。白指燕麦粉、燕麦片,每日50克,能有效降低血甘油三酯、胆固醇。黑指黑木耳,每日5克~10克,对降

低血黏度、胆固醇有明显效果。 勿暴饮冰水,以防招惹心梗 天一热,大家都喜欢冷饮,猛喝冰凉饮料来降温是主动去招惹心肌梗死的“恐怖分子”。医生发现,只要饮用3杯以上冰水,心电图几乎都有变化。由于短时间内饮用大量冰凉饮料诱发心绞痛或急性心肌梗塞者,临床上已屡见不鲜。 半小时午睡,可换安全健康 研究表明,每日午睡半小时者比不睡者冠心病死亡率少30%,其原因与午睡时血压下降、心率减慢、白天的血压高峰出现一段低谷有关。所以,心脑血管病患者不妨都养成午睡的好习惯。 戒“焦”戒躁 夏日炎炎、酷暑难耐,人们情绪往往容易变得焦躁、不稳定,心脑血管病患者要特别小心。预防心绞痛、心肌梗塞最重要的养生方法是情绪稳定、淡泊宁静,所以再热您也得戒“焦”戒躁。 另外,有一半冠心病第一次犯病的表现是急性心肌梗塞或猝死,有冠心病危险因素的人一定要在家里备点急救药阿司匹林和硝酸甘油。(新华)

治疗痤疮 小心留下面部瘢痕

痤疮在临床上表现为皮脂腺分泌慢性炎症,多见于面部、背部,可形成黑头、粉刺、丘疹、结节、囊肿等,常伴有皮脂溢出,如不及时治疗,会引起面部瘢痕。 痤疮患者禁忌:1.用手或针头挤压面部患处;2.食用辛辣刺激性高蛋白食物;3.乱用抗生素药物,这会导致肝、肾损害。 鹤壁军分区门诊部皮肤科提醒患者,如果得了痤疮(青春痘)应合理用药,规范治疗,内外兼治,让痤疮快速愈合,且不留下面部疤痕。 垂询电话:3976644 3322774

八旬老人患贲门癌 精湛医术使其顺利康复

近日,一位82岁高龄的男性患者在鹤壁总医院心胸肿瘤外科接受贲门癌根治手术,由于医生医术精湛且准备充分,手术进行顺利。日前,患者已康复出院。 这位82岁的张老先生,身体一直很好,近两个月来却开始食量减少,日渐消瘦,并渐渐进食困难。到医院检查后,确诊

为贲门癌,要想解决根本问题必须进行手术治疗。而患者年龄大,代偿功能差,因此,手术风险较高。该院外科副院长主任医师秦合军、科主任副主任医师张军祥、麻醉科主任副主任医师李庆凯,对病情进行全面研究讨论后,制订了手术方案。考虑到病人耐受能力差,专家们决定要尽力使手术时间

最短、创伤最小、不出现并发症。 手术中,秦合军、张军祥、李庆凯凭着精湛的医术,顺利切除病灶。术后用药科学合理,切口甲级愈合,张老先生按期进食,顺利康复出院。患者及家属对医生的医术赞不绝口,张老先生高兴地说:“真没想到会这么快就好了。”(王水兰)

眼睑出疹子 查查血脂

如果眼睑上出现淡黄色的小皮疹,刚开始时为米粒大小,略高出皮肤,严重时布满整个眼睑,那么就要注意看看是不是血脂高了。 这种小皮疹被形象地称为“胆固醇痣”。胆固醇痣又叫睑黄疣,是由于脂质沉积于眼睑部位而引起的皮肤黄色或橙色斑块。多发生在眼睑上,初如米粒大,微微高出皮肤,与正常皮肤截然分

明。胆固醇痣跟脂质代谢障碍有关,但并不是每个人出现胆固醇痣都会有高血脂。有些人会通过激光等方法消除胆固醇痣,不过如果是高血脂所致,这种方法只能治标不能治本。 由于高血脂是导致冠心病、高血压及中风的危险因素,因此一旦出现胆固醇痣,一定要到医院检查是否患有高血脂。(和渝斌)

印象淇河鹤壁原生态商务礼品 浚县庆春泥人 泥咕咕 淇河奇石 水晶内画 电话:13803927244 2185444 地址:淇滨区衡山路175号(汉唐广告一楼)

Best 宝视达眼镜 控制近视 快速发展 宝视达1+1眼镜是首选 太阳镜送一副 鹤壁宝视达眼镜:山城区红旗街地王广场A区101号 2699177

皮肤病专家会诊通知 2009年以来,我市已成功举办了三届大型皮肤病会诊,来自省会郑州的皮肤病专家亲临我院,为患者耐心解答每一个疑惑,并以其丰富的临床经验,为众多皮肤病患者解除了病痛,深受我市皮肤病患者的好评。 应广大患者要求,我院再次邀请省著名皮肤专家李主任于7月23日来我市会诊。 敬请相互转告。 咨询电话:3806206 3308090

便民服务电话 家政:兴鹤清洁:13033891162(疏通大中型管道、便池) 淇河家政:3360777 13939275900 君事达物业(家政):2168326 13633927811 疏通各种疑难管道、便池、清理化粪池:13103926404 疏通大中型管道、清理化粪池:13030393419 水电改装、疏通管道、清理化粪池:13084221448 希望家政:3302701 13839236648 东方家政:3951778 13569631600 利民家政(外墙清洗)疏通管道:3298881 兴浩家政:13033874070 玉洁家政:13030390094 13693925959 芳洁家政:13033876216 舒宜家政:13613920200 13613920091 荣原洗衣:3322459 2655459 心意家政:13569647934 鑫磊金属回收:3365608 13033878985 三灵开锁(开锁不毁锁):6663030 中通速递:承接国内快件 3322211 3921666 订餐:味道名厨:3367100 东海渔港:3382222 燕京啤酒、雪花啤酒销售热线:3281112 13503921198 老根山庄:3366666 汽车维护:鹤壁市汽校:3367050 13939207503 鑫昌汽修:3338572 13343928572 非常车饰:3322268 13323921658 综合:水宜生:13323926333 韩都汗蒸养生馆:3302888 国画长卷《正月》总经销:3359666 大明眼镜销售热线:3336036 “水管家”净水直饮机—您的健康饮水专家:13939282520 黄河古陶:3333598 3939518 金节拍一周钢笔字速成楷书、行书招生:13663922918 “办公司找我”实业投资、增资、快捷诚信13949020108 工商全程代办:大额注册、投资担保专办:15981887272 销售安装围栏:13303920444 供水投诉:3368855 维修电脑、数码相机:15839208517 佳能数码相机:13939279001 电脑、手机靓号:13137234555 阎律师热线:13939255595 印象淇河原生态商务礼品:13803927244 专办中小额贷款:3818000