

健康提示



心脏病患者夏天应注意这些事

专家指出,心脏病患者夏天一定要注意日常饮食起居。

服药:慎用止痛药

美国洛杉矶验尸官办公室 26 日上午对突然死亡的迈克尔·杰克逊进行尸检,验尸官认为过量服用止痛药杜冷丁引起心脏停止跳动成为杰克逊最可疑的死因。专家指出,心脏病患者要谨慎使用止痛药。

中国医学科学院望京医院心内

科主任霍燕明指出,心脏病患者出现急性心肌梗塞和急性心衰时,临床上会使用吗啡、杜冷丁等麻醉镇静药,但只是临时用药,切不可过量使用。心脏病患者使用其他的止痛药也要适量,只能偶尔使用,以免形成药物依赖。2008 年,丹麦一项研究发现,心脏病患者服用布洛芬、西乐葆等止痛药,心脏病复发或死亡的风险都很高。美国也要求市场上所有的消炎止

痛药修订说明书,增加黑框警示,标明药品可能引发心血管事件和胃肠道出血,以保证安全使用。

锻炼:晨练不如“遛晚”

专家指出,夏天气温高,人体血液集中于体表,供应心脏、大脑的血液减少,会加重心脑血管患者的缺血、缺氧反应。另外,天热易让人烦躁,也会加重心脏负担。加上昼长夜短,睡眠质量打折扣,心脑血管患者更容易

发病。尤其早晨是心脑血管疾病的发病高峰,这时人刚从睡眠中醒来,交感神经兴奋,心率和血压也随之加快和升高,心脏负担加重。所以心脏不好的人不宜晨练,最好在晚饭后一小时再锻炼,锻炼方式不可过于激烈,最好选择散步、打太极拳等。

饮食:贪凉易发病

夏天出汗多,心脏病患者可以喝些淡盐水和果汁补充钾。不要喝大量

冰镇饮品,因为冰镇食品经食道到胃,心脏遇冷收缩,容易发生心绞痛、心肌梗塞,冷食还容易升高血压。

急救:发病要平躺

如果突发心脏病,患者一定要躺下不动,迅速拿出随身携带的药丸含服,并立即拨打 120 求助,千万不要自行下楼就医。家人在身边应马上测量病人血压、数心率,将数据提供给医生以便及时施救。

(夏文)

医生建议:35 岁以后应进行防癌体检

癌症如果能早发现、早治疗,治愈率可达 80%,而中晚期的治愈率只有 10%~20%,甚至更低。

癌症早期几乎没有什么症状,症状和普通疾病类似,不易发现。等到出现症状时,到医院一检查,往往是中晚期。

癌症防重于治。35 岁以上的市民最好每年能做一次防癌体检,有

家族史或癌症高发区的人群尤其如此。

若发现以下早期报警信号,也要进一步到医院检查:身体任何部位没有受过外伤而出现自发性溃疡,且 1 个月以上不愈;身体任何部位近期出现肿物,且逐渐增大;不规则阴道流血或白带增多;乳房内肿块或乳头排出血性液体;有吞咽梗阻感或胸骨后烧灼感;有进行性食

欲减退,上腹部不适;干咳或痰中带血;有鼻血或鼻涕带血;便血或排便异常;无痛性血尿;进行性加重的头痛,特别是伴有呕吐及视觉障碍;持续性声音嘶哑;黑痣迅速增大或破溃出血;不明原因的进行性体重减轻。

健康须知



(新华)



哪些因素会让女人越变越丑



有哪些原因会让女人越活越丑呢?下面这 10 个方面是根源。

杞人忧天,愁眉苦脸

愁眉苦脸,只会使皮肤细胞缺乏营养,脸上的皮肤干枯无华,出现皱纹,同时还会加深面部的“愁纹”。

通宵达旦,昼夜不分

熬夜是皮肤保健的大敌。睡眠不足,会使皮肤细胞的各种调节活动失常,影响表皮细胞的活力,这样很容易表现在皮肤上。女人要想美丽,睡眠充足很关键,每天至少要睡 8 个小时。

经常暴晒,不加防护

阳光直射,吸收过量的紫外线,会直接损伤皮肤深层的弹性纤维和胶原蛋白,致使面部皮肤变黑变粗,松弛无光泽,出现皱纹,甚至导致皮肤癌。所以,要养成使用优质防晒品的好习惯。

抽烟喝酒,加速衰老

尼古丁对皮肤血管有收缩作用,所以吸烟者的皱纹要比不吸烟者提前 10 年到来。而喝酒会减少皮肤中的油脂数量,促使皮肤脱水,间接影响

皮肤的正常功能。

喜怒哀乐,表情夸张

夸张的动作和过分的表情会使面部皱纹增多,所以经常大笑、皱眉、眯眼、做鬼脸等等对美丽有害无益。

不爱喝水,只喝饮料

水分如果摄取不够,会导致油脂分泌量不足,皮肤就很容易脱水。让肌肤及时补充足够的水分,才是护肤之道的关键所在,所以每天必须强迫自己喝 6~8 杯的水,而不是喝那些富含咖啡因的饮料。

不爱运动,一身懒肉

适量的运动能促使全身血液循环加速,使肌体活动张弛适度,从而增强皮肤润滑,也可令全身肌肤有大量流汗的机会,让肌肤达到健康平衡,大大降低肌肤衰老的机会。

化妆精致,卸妆马虎

化妆要精致,这很多人都知道。但卸妆不彻底,却是许多人常常会犯的错误。要想彻底清除毛孔里那些影响皮肤正常呼吸的污垢,仅仅用洗面奶是不够的,必须要定期做深层洁面工作。

护肤用品,拿来就用

很多女人并不了解自己的皮肤,一看到护肤品也不管适不适合自己,拿起就用。若有机会,不妨抽空做个肌肤测试,多了解一下自己的肌肤,然后对症护肤。

追求刺激,冷淡果蔬

辛辣、油炸等刺激性的食物,对于皮肤犹如大规模杀伤性武器。要想越活越漂亮,对这些食物要适量减少,这样才有助于肌肤内分泌平衡,减少暗疮和油腻等皮肤问题。而果蔬中的维生素对皮肤大有好处,无论是直接食用,还是做成天然面膜,效果都极好。

健康美容



周口市交通医院

腰椎间盘突出专科 (仅收 680 元),40%一次性治愈,不愈者再次治疗免费。
地址:中心汽车站东 300 米路北
电话:8219120 13949956845

周口市钱氏中医骨病医院

主治:股骨头坏死、骨髓炎骨坏死、风湿类风湿合并股骨头坏死、强直性脊椎炎合并股骨头坏死。
地址:七一一路界牌街荣阳清真寺东 100 米
电话:8260682 8865228 13526225081 13838608833 13623943712

头晕头痛哪里看 周口耳鼻喉医院

电话 8380632 13803949698
地址:周口市八一南路火车站北 300 米路西
网址:http://www.zkebh.com
周口耳鼻喉医院是豫东南唯一一家以激光治疗为主的耳鼻喉专科

医院,主治耳鼻喉、鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎等,不吃药、不打针、随治随走。该院先后获得“健康中国诚信医院”、“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉称号,院长王银邦当选为“中国时代十大卓越人物”。

周口市烧伤医院

穴位埋线减肥
无副作用 疗效突出
作用持久 防止体重反弹
省时方便、繁忙现代人的首选减肥方法
电话:13592208703 6199197



寻医问药

患者问:甲状腺疾病都有哪些症状,如何自我发现甲状腺疾病?

周口市专科病医院甲状腺科医师康红梅答:

当你发现颈部增粗或有肿块时,即使没有什么不适的症状,也应想到是否发生了甲状腺肿大或其他甲状腺疾病。当你出现怕热、多汗、心悸、性情急躁、食欲亢进、消瘦等症时,应该想到是否有甲状腺功能亢进的可能。当你发现有怕冷、浮肿、体重增加、皮肤干燥、食欲减退等症时,应该注意有无甲状腺功能减退的可能。当你感觉颈部疼痛并有发热,尤其可在甲状腺部位摸到肿块并有压痛时,应想到有无急性或亚急性甲状腺炎的可能。遇到以上这些情况,应及时到医院内分泌科或甲状腺专科门诊就诊,以便做进一步检查,这样可以得到及时的治疗。

咨询电话:0394-8239117

地址:周口市人民路东段
专科医院甲状腺科

患者问:我家小孩今年六岁了,春秋季节身上起红疙瘩,痒的很,有的上面还有疤,这是怎么回事?咋治?

周口市专科病医院皮肤科科主治医师王凤芝答:

根据你的叙述,孩子可能是丘疹性荨麻疹,又称虫咬皮炎,本病多由跳蚤、螨虫、蚊虫叮咬有关。春秋多见,好发于儿童,皮疹多发于四肢,躯干,约黄豆至花生米大小,皮疹成水肿性红色梭形风团样疹,中心有丘疹或水疱,有时可见紧张性大疱,瘙痒,皮疹水肿消退较快,中心留下的丘疹约经 3~7 天消退后留短暂色素沉着,约数周逐渐痊愈,但来年又可发疹。轻者可外用炉甘石洗剂及皮质类固醇霜,如:尤卓尔、无极膏等。重者可口服抗组胺药。由于本病每年都发疹,又有明显的诱因,我院皮肤科可针对病因做免疫学治疗,即脱敏疗法,有 90% 的儿童经治疗以后不再发疹,建议你抽空带孩子前来咨询治疗。祝孩子早日康复。

咨询电话:0394-8236301

地址:周口市人民路东段
专科医院皮肤科

水博士



你喝的水安全、健康吗?

调查发现,有 80%以上的人认为“水能解渴就可以了”。由于对水的功能和品质优劣缺乏认识,水可能每天都在蚕食着自己的健康。

正常人体血液中的水占 83%,血里面的水每 18 天更新循环一遍,所以饮水质量直接影响着体内血液的质量。市面上的瓶(桶)装水五花八门,却不外乎 3 大类:

一是纯净水。一般采用城市自来水等水源制作而成,属于工业用水的大分子团酸性不饱和水。长期饮用不仅会导致体内矿物元素大量流失,还会造成体内电解质和体液酸碱度紊乱。

二是矿物质水。在纯净水中人工添加含有氯化钾、硫酸镁等几种矿物质的矿化液制作而成。其营养、安全和有效性至今仍无定论。PH 值比纯净水的 PH 值还低,长期饮用也不利于人体健康。

三是天然(矿泉)水。国家对这种水的相关规定和标准非常严格,要求必须采自远离污染的天然(矿泉)水源制作而成。水质呈天然弱碱性,富含人体需要的适量均衡离子态矿物元素,且水分子团较小,对人体的生理活性功能较强,长期饮用尤其对少儿体质发育和中老年身心健康十分有益。

(子峰)

河南桶装水品牌推荐

健之泉水 弱碱养胃

订水:8269981 咨询:8687999