

冬季输液通血管不靠谱

天气寒冷会使人体处于一种应激状态，对于心血管疾病患者来说是一个危险的时期。血管收缩使血压增高，冠状动脉痉挛，甚至粥样硬化斑块破裂，导致血管堵塞，从而造成心绞痛或心肌梗塞的发生。同时，冬季也是心衰、心源性休克、心律失常等病的高发季节，每年一到这个时候，医院里心脑血管疾病的就诊患者就会急剧增多。一些心血管疾病“老病号”认为，去医院挂几天疏通血管的药物就能安全度过冬天了。事实并非如此。专家表示，冬季用输液的方式通血管并不靠谱，心血管疾病患者要想顺利度过这一危险季节，平时的养生保健非常重要。

大量输液 严重会导致心衰

很多心脏不好的老人通常习惯在冬季心脑血管高发季节之前去医院静脉滴注一些所谓的活血、通血管的药物，但这种做法其实是在做“无用功”。

专家解释，心脑血管疾病的发病机制很复杂，需要根据病因长期综合防治，光靠短期一两种药物并不能起到预防作用。其中，最常见的危险因素包括高血压、糖尿病、高血脂、吸烟等，这些危险因素如果不能得到有效控制，时间一长就容易导致动脉粥样硬化、血栓形成或出血，最终出现常见的中风、心绞痛、心肌梗死等疾病，而常规的输液是无法起到想象中那么大的预防作用的。即便输液有抗血栓、改善循环的作用，也是短期的，停止输液后，这些作用很快会消失。

心脑血管疾病通常不是一天、两天短期

内形成的，过度强调短期输液的预防作用，使很多老年患者忽视了平时的治疗，甚至许多老年患者认为平时不用服药，只要一年输两次液就行了，这种做法是绝对不可取的。

再者，很多老年患者常常合并有多种疾病，平时就服药较多，如果再长期大量输入药液，还可能加重肾脏负担，增添肾衰风险。而对于有心功能不全的患者更不能随便输液，因为大量输液极易引起心衰发作，非常危险。此外，输液的风险还包括静脉炎、过敏反应等，尤其是过敏反应，严重时可出现过敏性休克危及生命。

冬季预防心脑血管疾病要“未雨绸缪”

专家建议，预防心脑血管疾病还是要从平时的点点滴滴做起，平时就需要控制好引起这些疾病的危险因素，而不是等到出现了问题才去处理。此外，保持以下健康的生活方式也非常重要。

注意保暖 天气寒冷容易导致血管收缩、痉挛，引起心血管供血不足，导致心肌梗死。建议室内温度最好在 18℃~25℃，室内外温差不要太大，房间要经常通风。避免迎风急走，同时要根据天气情况，及时增添衣服。

戒烟少酒 吸烟是造成心肌梗死、中风的重要因素，应绝对戒烟。少量饮啤酒、黄酒、葡萄酒等低度酒，可促进血脉流通、气血调和，但不能喝烈性酒。

控制情绪 保持一颗平常心，不给自己无限度加压，做到劳逸结合。切忌长时间加班熬夜，在长时间工作后应有适当调休。可

适当参加娱乐活动，调整心态。情绪激动是心脑血管病的大忌，冠心病、高血脂患者尤其要放宽胸怀，不要让情绪起伏太大。

控制饮食 冬季喝水较少，容易使血液浓缩，加重心脏负担。冠心病患者在寒冷季节要多喝开水，避免高盐、高脂、高胆固醇食物，多吃水果蔬菜，不吃或少吃火锅、麻辣烫的食物，多吃一些容易消化和富含营养的清淡食物。

适当运动 一般心血管患者不适宜晨练，每天上午 6~12 时是冠心病患者出现心肌缺血和心律失常的高发时段，因此，冠心病患者晨起时突然大幅度锻炼，神经兴奋性突然增高，极易诱发心脑血管疾病。应等到温度较适宜的时候再进行锻炼，可以适当进行慢跑、散步等。

坚持治疗 患者在冬天应按时遵医嘱服药，切不可擅自减药或停药。心血管患者身边最好常备急救药物，如心痛定、硝酸甘油和复方丹参滴丸等药。如出现头晕、头痛、心悸、胸闷、胸痛、呼吸困难、走路不稳等症状，应立即停止所有活动，舌下含服心痛定或硝酸甘油、复方丹参滴丸等，同时立即告知家属，或拨打急救电话向医院求救。

■特别注意

已有心血管病者，应保持充足的睡眠。洗脸、刷牙用温水，起夜时应穿暖和。不要在饥饿的情况下洗澡，水温最好与体温相当，洗澡时间不宜过长。冠心病患者应养成良好的排便习惯。

(据新华网)

■一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2017 年 11 月 23 日~29 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	74
交通事故外伤	61
其他类别外伤	64
心血管系统疾病	27
脑血管系统疾病	16
酒精中毒	12
其他	7
妇、产科	4
呼吸系统疾病	4
药物中毒	2
电击伤、溺水	2
儿科	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 274 人次。一进入冬季,人体水分散发快,皮肤容易皴裂,导致病菌入侵,引发湿疹、脱屑、皮肤变薄等症。冬季,正是瘙痒症好发的季节。一到冬天,很多人皮肤奇痒难熬,主要在背部、手臂、大腿内侧、小腿外侧及脚踝关节部。因此,市民要注意预防。

医生提醒,第一,市民最好不要穿化纤内衣。瘙痒症主要是由于皮肤干燥引起的。我们穿的是棉衣棉裤,而且穿得又多又紧,这时毛衣毛裤上的皮屑就会刺激到敏感的皮肤,令人发痒。第二,冬季应该适当减少洗浴次数,每周洗 1~2 次即可,不要使用碱性沐浴用品。特别是老年人,不要勤洗澡,洗澡时间不要过长。第三,冬天的时候,饮食上要清淡,要多喝开水,以补充体内流失的水分,增加皮肤的滋润度。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

■一周病情报告

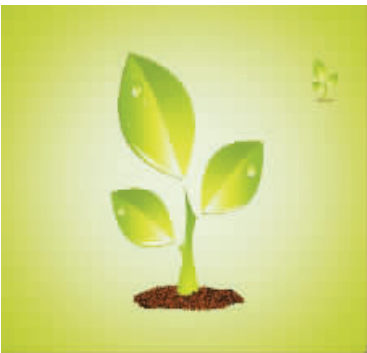
样本采集地:市中医院
采集时间: 2017 年 11 月 23 日~29 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1251
妇、产科	985
脑病科	968
肺病科	807
肝病科	695
皮肤科	608

温馨提示:每年初冬,气温骤降,往往都是中老年人中风发病的高峰期。中风的发作与气温有很大关系,冬季昼夜以及室内温差较大,容易超出人体的生理调节范围,每次一降温,中风患者就会增加。

医生提醒:首先,中老年人除了要注意科学合理使用降压药、降糖药、降脂药外,还要安排好生活,注重劳逸结合,保证每天充足的睡眠。其次,中老年人要重视一些容易诱发中风的疾病,比如,高血压、高血脂等。最后,中老年人要注意防寒保暖,保持良好的心态和愉快的心情,日常饮食建议以清淡为主。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)



公民健康素养 66 条

第二十一条



阿尔茨海默病是一个渐进的老化过程，轻度和中度患者经过治疗会延缓疾病的进展，甚至可以通过治疗恢复部分功能。

哪些人容易得呢

遗传因素:家里长辈患病的、受教育程度低的人群。

生活习惯:饱食、营养过剩、营养不均衡、头部有过外伤、环境因素、吸烟、过量饮酒。

什么情况下容易得呢

退休、亲人或朋友亡故、环境发生大的变化、遭受重大打击。

怀疑得了阿尔兹海默病该怎么办

一旦有怀疑,就应该到正规医院检查。您可以到神经内科、精神科、老年科、记忆障碍门诊就诊。

需要做哪些检查

提供详细的病史很重要。除此之外,还要做神经心理的检测,医生会先提一些简单的问题要您回答,如:今天星期几? 我

们在哪个市? 可能还需要做血液的化验和磁共振等辅助检查。

当您得病时怎么办

保持乐观心态——您应该接受患病现实,正视疾病带来的不便,保持积极心态,乐观面对疾患,存有希望。

保持环境接触——多与他人一起出去散步,与能和您分享快乐的人在一起;加入患者之家,与其他患者多交流,不要封闭、隔离自己,要出去多活动。

及早就诊——接受药物治疗,长期规范服药。

活好每一天——做自己喜欢的事,要记住您一生中重要的、有意义的事情。

享受每一刻——从大自然中感受生活的快乐。

继续保持爱好——如烹调、园艺、钓鱼或运动。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)

关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆。

您了解阿尔茨海默病吗

阿尔茨海默病约占老年期痴呆的 59%,即通常所说的“老年性痴呆”。阿尔茨海默病是老年人的脑部疾病,患者的脑细胞会急速退化,但并不是正常的衰老过程。脑部功能逐渐减退会导致智力减退及情感和性格变化,最终严重影响日常生活能力。

阿尔茨海默病一般发生在 65 岁以后,起病不易察觉,发展缓慢,最早期往往是以逐渐加重的健忘开始。

阿尔茨海默病十大危险信号

- 1.记忆力日渐衰退,影响日常起居活动。
- 2.处理熟悉的事情出现困难。
- 3.语言表达出现困难。
- 4.对时间、地点及人物日渐感到混淆。
- 5.判断力日渐减退。
- 6.理解力或合理安排事物的能力下降。
- 7.常把东西乱放在不适当的地方。
- 8.情绪表现不稳。
- 9.性格出现转变。
- 10.失去做事的主动性。

如何区别阿尔茨海默病与健忘

阿尔茨海默病患者:记不起发生过的事,即使经过反复提醒也回忆不起来;丧失了识别周围环境的能力,不知身在何处;会逐渐丧失生活自理能力;毫无烦恼,思维变得越来越迟钝,语言越来越贫乏,缺乏幽默感。

一般的健忘者:只是遗忘事情的某一部分,一般经人提醒就会想起;对时间、地点、人物关系和周围环境的认知能力丝毫未减;日常生活可以自理;对记忆力下降相当苦恼,为了不致误事,常记备忘录。

阿尔茨海默病的认识误区

误区 1:

人老了,记性不好了,是正常的,没有关系。

正确认识:

有的老人记忆力下降是正常的,但有的人就要警惕阿尔茨海默病了。要及时去医院看病,早发现、早治疗才能早获益。

误区 2:

得了阿尔茨海默病也没有办法,反正是治不好的,不要那么麻烦了。

正确认识: