

一男子冬泳后突发心肌梗塞

120医生提醒:冬季易发心脑血管疾病

本报96706热线消息(记者 尉伟)12月6日清晨,在解放阁附近的护城河中,一男子游泳后上岸时突感不适。随后他被120急救车送往附近的医院救治。医生初步诊断,他突发心肌梗塞,存在生命危险,需立即手术。

12月6日上午,济南市中心医院急诊室里,一男子半躺在病床上,正按医嘱服药。尽管他看上去并无大碍,但陪伴在一旁的家属却表情严峻。“他心肌梗塞,有生命危险,需要立即手术治疗。”接诊的120医生介绍,这名男子今年52岁。6日早上,他在护城河内游泳后突然出现身体不适。

不过,对于详细情况,这名男子和家人并未多说。而与他一同乘120急救车赶来的还有一名热心的王先生,王先生也是一名游泳爱好者。6日上午7点半左右,这名男子在护城河里游泳。他上岸后突感不适,王先生连忙上前帮忙,并拨打了120求助。随后这名男子被120急救车迅速送往医院救治。

至于这名男子突发心肌梗塞是否与其冬泳或是与气温骤降有关,120医生表示,诱发病因很多,也很复杂。不过,120医生也提醒,冬季来临,不少中老年人依然坚持晨练,但冬季是心脑血管疾病的高发期。冷暖不定的温差,会使一些既往有高血压、动脉硬化、脑血栓、脑梗死、冠心病的患者遇到冷空气刺激时引发血管骤然收缩,血液流通受阻,局部组织缺氧,从而引起心脑血管疾病的复发。

因此,中老年人在冬季晨间应注意防寒保暖,衣裤要保证柔软宽松以利于血液循环。同时,广大中老年人也应将晨练时间适当推迟,在早上8点后进行。

(线索提供人 高女士)



12月5日下午,一位市民在东护城河内冬泳。见习记者 刘德峰 摄

●小链接

老人冬天晨练有十“忌”

许多老年人都有坚持晨练的好习惯,即使在寒冷的冬天也不例外,值得称道。但要提醒老年朋友的是:冬天晨练不当,会适得其反,特别是以下“十忌”,更应引起注意和重视。

一忌“早”

指晨练不宜太早。冬季气候寒冷,尤其在清晨,由于气温低,如果太早外出锻炼,易受“风邪”侵害,轻者伤风感冒,重者引发关节疼痛、胃病发作,甚至冻至嘴(面神经麻痹)。

二忌“雾”

指晨练要避开大雾。冬天的早晨,常常会出现大雾弥漫的现象。而雾中含有从工厂里喷发出来的烟粒和集聚在空气中的微尘及飘浮着的病原微生物,尤其是烟粒中的二氧化碳、二氧化硫等对人体危害极大。

三忌“空”

指晨练时不宜空腹。老年人代谢能力较差,早晨血流相对缓慢、体温偏低,且经过一夜的消化,早已腹中空空;加上晨练时的体力消耗,会使大脑供血供能不足。

四忌“露”

指晨练时肢体不要太裸露。冬季寒冷,雾气多,晨练时肢体裸露部分过多,容易受寒诱发关节疼痛及手脚生冻疮等。

五忌“过”

指晨练时不能过度。老年人体质较弱,适应能力差,运动时要量力而行,循序渐进,以舒适为度。

六忌“急”

指晨练前不做热身活动。早晨起床后全身肌肉多处于松弛状态,而关节韧带僵硬,四肢功能不协调,老年人尤甚。因此,锻炼前应该先进行几分钟的轻柔性热身活动,使人从安静状态慢慢过渡到运动状态。

七忌“猛”

指晨练过程中不要做猛蹲、猛立或猛回头等危险动作。

八忌“憋”

指晨练前别忘了大小便。夜间,机体代谢废物如不及时排出,其中的有害物质会被人体重吸收,对身体造成危害。

九忌“刹”

指晨练后不要急“刹车”——马上停下来。不然的话,身体内部的运动惯性与外部动作的停止发生矛盾,容易造成身体机能失去平衡,从而给健康带来负面影响。

十忌“浴”

指晨练后不宜马上洗热水澡。运动刚结束时,四肢及皮肤血管都处于扩张状态,此时在热水的刺激下,周身血管进一步扩张,使内脏和大脑循环血量随之下降,这样就容易造成脑部供血供氧不足(缺血),引发虚脱而晕倒。

成龙学校

培训不再东奔西走,小学、初中、高中一条龙培训

一对一辅导

专业教师针对每一位学员制定一套学习方案,快速提高成绩。咨询电话: 86164999

VIP 会员最低 5 折

随报随学

小学部

趣味数学
少儿英语
少儿舞蹈

快乐作文
牛顿科技
少儿美术

秋季双休日班

初中部

初中双休日班:巩固提高、总结重点难点,指导学习方法,初中备考班:总结复习,专题训练,指导考试技巧和方法。

高中部

高中双休日班:巩固提高、总结重点难点,指导学习方法,高考备考班:按高考大纲为导向,总结复习,专题训练,指导考试技巧和方法。

不满意随时可退学,寒假衔接班预报中! 空调教室,就近入学!

解放桥:86464405 86408666 大观园:86019637 86019541 网址:www.cljn.net

暖风大王空调器

开机就热

可让浴室、房间、办公室、车间厂房迅速热起来

天气越来越冷,许多人感冒发烧,引发关节炎、风湿骨病,血管变脆容易导致高血压、心脏病和脑血栓,影响身体健康。特别是身体免疫力较低的老人、妇女和儿童。

近日,国内第一台暖风大王空调器正在我市集中安装。暖风大王空调器不同于传统的钨丝金属体发热,采用日本进口的高级陶瓷晶体发热,不发光、不耗电、无噪音,空气温暖新鲜、不干燥。

专家指出,传统的取暖器发光耗氧,引发气管炎和哮喘,还容易触电,老式火炉容易发生煤气中毒,在家不在家都得烧着,灰尘满屋不卫生,十分浪费煤炭资源。暖风大王空调器两级变频,可自由转换功率,开机就热,随时关停,节电省费。

为维护广大消费者的合法权益,减轻经济负担,公司决定本产品不进商场,砍掉近30%的中介价格,直供用户;全国物流配送,青岛品牌,中国制造;售后服务有保障,产品已打入对质量要求极高的欧美发达国家。(2008 第 22676-1 号)

特别提醒:外壳表面贴有国家质监总局中国防

仿行业协会核发的防伪标志,无此防伪标志一律视为假货。

送温暖到万家

惠民工程活动通知

凡于本日购买者可享受电器下乡惠民工程补贴政策 700 元,其它时间一律执行 980 元的全国统一零售价,每天仅限 200 台,名额有限,

安装热线

0531-88222272

0531-88222292

0531-66963811

400-6606-369

(诚招经销商加盟)

李阳疯狂英语

李阳疯狂英语

2011冬令营全新改版隆重登场!

时间:

第一期年前:123日-130日(腊月20-腊月27)

第二期年后:29日-216日(正月初7-正月14)

李阳疯狂英语集训营创新版!

吃得更好!玩得更爽!学得更快!

课程特色:

★ 15分钟,小时教学,一位中外教师全程指导,强力打造全英文环境;

★ 口语突破成必修课程,让你在掌握流利口语的同时成为考试高手!

★ 口语实践,疯狂特训,克服羞涩,突破自我,自信表达,培养习惯,改变人生!

盛大喜讯!本周六下午两点举办“疯狂英语名师见面会”,在短短2小时之内传授给你学习英语的秘诀!欢迎来电预约!

学校地址:济南市历山路142号融捷商务中心C座2楼

咨询电话:0531 67800005 67800006

官方网站:www.sdhyc.net