



定期输液能预防心血管病吗

专刊记者 王伟

心脑血管患者呈现逐年增加的趋势,2010年烟台毓璜顶医院神经内科病房床位利用率就达到了134.1%,目前连走廊里也住满了病号,心脑血管病房里一席之地也变得紧张不已。面对着这么高的发病率,如何预防心脑血管病的发生呢?很多人通常说的定期输液对于预防心脑血管病没有确切的医学根据呢?能起到预防作用吗?带着这些疑问,2月27日,记者走进了烟台毓璜顶医院。

季节变换,从冬天到春天,万物复苏,一切生物都在觉醒,都在重新激活。常见的一句话叫“热胀冷缩”。天气转暖肯定要减衣服,再加上要停暖气,冷热交替不注意。如果减的太快,过度,就容易造成肌体含量,血管收缩,心血管疾病就容易发作。

在冬春换季时,会发现一个现象,就是一些中老年人,尤其是有心脑血管疾病的人,总是习惯性地要求大夫开一些疏通血管的吊瓶来扩张血管。他们认为那样能排出血管内的垃圾,从而可以预防心脑血管病的发作。对此烟台毓璜顶医院神经内科主任医师孙旭文的回答是否定的。“这实在是一个误区,这些药物可以缓解部分患者因换季带来的不适,但不能达到预防的目的。急症发生时输液是必须的,但定期输

液是不必要的。”孙主任这样告诉记者。

孙主任说,首先,定期输一些活血化瘀、扩张血管类、脑保护类的药物可能会导致一些液体反应,如过敏反应,增加了风险。

其次,不正规的定期输液可能会增加感染的机会。有些不正规的输液器材,杀菌不完全,这就给输液治疗的本身带来了更多的感染机会。一旦进入血管内的杂物引发血液感染,则势必造成血管内皮细胞损伤,继而损伤的部位由于炎症反应,日久便可引起脂肪沉积,形成动脉粥样硬化,进一步发展梗塞也就形成了。

此外,俗话说“是药三分毒”,老年人的心肺肝肾功能本来就比较差,如果一次输注过多的药物会增加这些器官的负担,损害这些器官的功

能,甚至可导致肾功能不全、肺水肿,心功能衰竭等严重的不良反应。

“预防心脑血管疾病的发生必须从源头做起,控制好血压、血脂、血糖等。由于每个人的个体差异不同,疾病的发展阶段不一,这就需要首先对自己有一个全面认识,做到有的放矢。”孙主任提醒市民,作为心脑血管患者的老病号,应该注意以下几方面:

注意保暖。春天到来,天气转暖,致病的细菌、病毒等随之生长繁殖,因而流行性感容易发生。“春捂秋冻”就是顺应气候的养生保健经验。若衣着单薄,稍有疏忽就易感染疾病,危及健康。患有高血压、心脏病的中老年人,更应注意防寒保暖,防止感冒,尤其是不要发烧。

戒烟限酒。烟对心脑血管



肯定是有百害而无一利的。还有就是限酒,健康人喝一点酒是有保健作用的,但酒精对胃有损伤,对血管内壁也是有影响的。

合理膳食。春季应低盐、低脂、低糖饮食,吃容易消化的食物,以控制好血压、血脂、血糖,防止诱发心脑血管疾病发作。

心态平和。很多心脏病人是急死的,气死的。我们目前的生活压力比较大,压力太大容易导致心脑血管的失衡,一定

要以一颗平常心面对生活。

适量运动。春季多做一些适量的运动,不要超出自己的承受能力。有些患者不根据自己的身体状况爬山,过于疲劳造成心肌梗塞,被120送到医院抢救,酿成悲剧。

最后孙旭文主任还提醒说,一旦出现头晕、浑身乏力、肢体麻木、胸闷、气短、口齿不清、肢体麻木等症状一定不可忽视,这是一种非常重要的信号提示,要及时去医院检查就诊。

吃出健康

原生态养生理念 ——食出健康来

时下,人们的饮食观念正在逐步更新,不再是以往的吃饱吃好,而是将绿色营养能够在首位。怎样吃的更健康,更利于养生了我们每个人都追求的目标。在各大养生节目相继播出,频受追捧的今天,人们在饮食方面也更加注重绿色、原生态,为了吃到更健康的蔬菜、鸡蛋,人们愿意驱车去郊外。去寻找纯天然的食材,纯天然的烹饪,享受纯天然的美味。体验原汁原味的生态健康。

传统养生之道认为“春三

月,天地俱生,万物以荣”,经过严冬的禁锢,万物在轻柔春光的抚摸下开始复苏,人体的新陈代谢也进入了最活跃的时期。通过饮食等方略做好春季保养,是最科学有效的方法。如何让您和家人的春季餐桌上吃到的健康?在急速发展种植业的今天,鸡肉、猪肉也不如以前的香了,面粉也可以作假了,鸡蛋也能山寨了,奶粉也不靠谱了。有些家长为了孩子能吃到野生的鸡蛋费劲周折到处购买。人们不禁开始怀念小时候妈妈做的

馒头香,健康的五谷杂粮,野生的土鸡、土鸡蛋,人们开始寻找那些吃着放心又没有防腐剂与人工饲料养殖的食物,于是生态野生食品成了大家追求养生的新方式。各类生态农庄在大城市也开始火爆,形成了一股生态饮食养生热,而形成了生态食物链的绿色山庄更是受到了市民的青睞,老少皆宜。

下期小夏将带您走进烟台原生态山庄——金牛岭庄户城!

夏超

七成家庭自我用药不当

我国内地约有70%的家庭存在自我用药不当问题,不合理用药的发生率为12%—32%;超过一半消费者不知道自我药疗首先应选非处方药(OTC),很多人把去痛片等处方药和非处方药混淆。

据相关数据分析显示:近七成家庭出现疼痛等轻微身体不适时,都首先自行到药店购买药品。但在购药时,近半数的消费者并不了解非处方药(OTC)标识及其含义,盲目购买药品自我药疗,存在明显的认知误区。

专家称,以自我药疗最常用的止痛类药物为例,超过40%认为去痛片是非处方药,而实际上去痛片属于处方药,用法用量应根据医师处方及医嘱使用,长期滥用

很有可能导致肾功能衰竭,且损害骨髓造血系统。

专家认为,由于公众自我药疗知识缺乏,造成很多不该发生的悲剧。要保障公众自我药疗安全,促进经济社会协调发展,迫切需要普及合理用药知识,培养科学的自我药疗意识和行为习惯。专家指出,日常常见的关节肌肉疼痛,感冒咳嗽等疾病都是适合自我药疗的,但一定首选带有OTC标识的非处方药。

专家提出,“自我药疗”的安全原则是:认准OTC标识,首先选择外包装上有OTC标识的药品,按照说明书,采取正确方法、剂量来对症服用;同时适量购买,及时清理药箱;不能使用过期变质药品。

医药信息

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如

何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之。最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡

酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天只需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药,隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)
【御品膳食通】烟台专卖店:
新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北
咨询电话:0535-6131216
15965154859

健康提示

买回的干货多晒晒

红枣、香菇、杭白菊……各种各样的干货不但方便美味还营养丰富。可是,干货储存起来并不省心:一不留神,不是会长出虫子,就是生出点点霉斑。怎样保存干货更好呢?

其实,干货只是水分少了点而已,但并不能杀菌。就算是真空包装,里面也有潜伏的虫卵。遇到合适的环境,虫卵很快就能生长。再加上许多干货是散装的,没有保质期的约束,春天室内温度较高倘若通风不足,这些都非常容易让干货霉变、生虫。

干货买回家后,要先在太阳下暴晒48小时,确保真正干透,杀死虫卵。也可以放入微波炉内加热,温热时



取出,冷却后再封存。干货晒完以后,最好放进密封的储藏器皿中。然后,再放到气温较低的地方,比如没有暖气的阳台架子上,或者冰箱的冷藏格。

最后,我们要尽量买真空包装的干货。只要打开包装,就要晒完后再放入密闭容器中保存。