

冬季心梗高发 警惕这些危险信号

冬季是心梗的高发季。在危险来临之前,身体也会悄悄给我们发出一些警示的信号。心梗发作前、发病时身体有哪些反应?心绞痛和心梗有什么区别?突发心梗时该如何处理?心内科专家给出了解答。

心梗发病前1个月,可能出现嗓子发紧、胸闷、出汗等症状。发病前1周可能会出现胸闷、牙疼、肩膀疼、背疼、腹痛、乏力等迹象。发病时胸口像压了块大石头,范围有一个巴掌大,持续15分钟不缓解,伴出汗和憋气。

心梗发作时,身体会出现

血或氧的“供不应求”,并出现一些明显信号:首先是疼痛,心梗的疼痛程度较重,可持续几小时,休息或含服硝酸甘油片也无法缓解;其次是可能出现恶心、呕吐、腹胀、腹痛,严重时可能导致血压下降、神志模糊、晕倒等现象。

遇到突发心梗的紧急情况时,应保持镇定。如果身边无其他人陪同,要做好自救。拨打“120”急救电话,告知接线员患者的准确位置,说明自己可能是急性心梗发作;保持房门门开放状态,以便急救人员到达后能够顺利进入房间;在最

靠近门的合适位置平卧休息,保证急救人员到达后能够第一时间发现患者;可舌下含服硝酸甘油,有条件者可口服阿司匹林;尽量舒缓情绪,耐心等待。

当冠状动脉闭塞20到30分钟后,病变血管所供应的心肌开始出现坏死,即开始了急性心肌梗死的进程。由于1到2小时之间,绝大部分心肌会发生坏死,所以120分钟是黄金救治时间,在这一时间段内,必须做到分秒必争。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪



防治冬季感冒 中医推荐了3个食疗方

进入冬至,天气越发寒冷干燥,冷空气刺激呼吸系统,损伤并降低呼吸系统黏膜的防御功能,从而诱发各种呼吸道疾病。淄博市中医医院专家表示,以冬季常见的呼吸系统疾病感冒为例,除流感外,一般从中医的角度可以大致分为三个症型,轻症患者可通过食疗的方法增加抵抗力。

风寒感冒:神仙粥

冬季最常见的感冒类型就是风寒感冒,其临床表现是怕冷、低烧、流涕清稀、无汗、头痛、肢体酸痛、舌苔薄白。

原料:糯米100克,葱白7根,生姜15克,食醋30毫升。

做法:先将糯米洗净,加适量水煮成粥,再将葱、姜捣烂,沸后煮5分钟,加入食醋。温执30毫升,搅匀起锅服,上床覆被,微热而出小汗。每日早、晚各服1次,连服4次。

燥邪感冒:雪梨川贝冰糖饮

一到寒冷的冬季,很多人特别是白领喜欢处处被暖气呵护着,加上工作忙的时候来不及喝水,又喜食火锅类的辛辣食品。久而久之,身体被燥邪慢慢伤害,导致头痛无汗、鼻咽干燥、咳嗽痰少、唇燥不渴、皮肤干燥、舌质淡红等燥邪感冒的症状。

原料:大雪梨1个,川贝末5克,冰糖适量。

做法:将雪梨洗净,切顶去壳。川贝末与冰糖放入梨内,加适量水,上笼隔水武火蒸30分钟即成,食梨饮汤。

气虚感冒:黄花炖鸡汤

有些人感冒后,无论是服用治疗风寒的感冒药还是治疗风热的感冒药,都不见症状好转。在排除病毒性感冒的情况下,这种情况建议请中医看看是不是属于气虚导致的

反复感冒。

原料:鸡肉750克,黄40克,生姜3片,老酒适量。

做法:黄用2碗水煎成1碗。鸡肉(连骨)切成小块洗净,加7碗水煮,水滚去除泡沫,改用慢火,加入老酒和姜片,以中火煮30分钟后放入黄蔗汁,用慢火煮2小时即成,食肉喝汤。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

过敏性皮炎莫用面膜来“拯救”

近日,李女士因面部过敏性皮炎来到张店区中医院皮肤科就诊,面部红肿,自觉瘙痒,灼热,有刺痛感。经医生了解,李女士为敏感肌,平时稍有刺激就容易发红,瘙痒,进入冬季后皮肤明显干燥,所以每晚敷面膜,但面部症状不减反而逐渐加重。医生了解到情况后,及时制定治疗方案,给予中药内服以急解皮肤过敏性症状,外用冷膜冷喷以修复镇定,并嘱忌食辛辣腥发刺激食物,停用可疑护肤品。

敏感性皮肤与过敏性皮肤

张店区中医院皮肤科主治

医师张玉介绍,敏感肌是一种高度敏感的皮肤状态,特点为耐受性差、敏感度高、反应性强,受刺激后极易引发成过敏性皮肤。敏感性皮肤与过敏性皮肤是两个相对不同的肌肤状态。过敏性皮肤是皮肤出现的过敏反应,主要症状为红斑、瘙痒、肿胀、灼热、刺痛等。

敏感肌的诱发因素

敏感肌的形成原因有很多,有遗传因素、环境因素、皮肤疾病、饮食作息及护肤习惯等等。下面列举几种日常容易诱发敏感肌的事项:

1.日晒。紫外线可通过一

系列的光化学反应诱发炎症反应损伤皮肤。

2.过度清洁。频繁化妆彩妆,强力卸妆,反复清洁,会破坏皮肤的抵御功能。

3.过度保湿。皮肤处于过度水合状态,犹如一面墙始终处于潮湿环境,哪里还经得起风吹雨打。

4.钟爱美白、抗痘类产品。此类产品常含有剥脱角质成分,过度使用无异于对皮肤外墙的强拆。

5.不使用任何护肤产品。这会让皮肤暴露于相对恶劣的环境下而孤立无援。

6.滥用激素类药膏。尽管

糖皮质激素对皮炎、湿疹能发挥暂时不错的功效,但长期使用会破坏皮肤屏障功能,甚至出现色素沉着或者毛细血管扩张等症状。

防治方法:

从治疗上来说,敏感肌以日常护理为主,可以从以下几方面注意:

1.合理防晒。尽量选择使用硬防晒:遮阳伞,防晒帽,避开日光强烈时间、地点等。

2.减少清洁的力度和次数,尽量选用接近人体皮肤正常pH值的弱酸性洗面奶。

3.护肤品的正确选择。选

用保湿修护舒缓为主要功能的护肤品。避免使用含有水杨酸、果酸、维A酸等损伤角质的产品。

4.忌食辛辣油腻刺激性食物。

而过敏性皮肤应及时就诊帮助其对抗过敏反应。秉着标本同治的原则,中医治疗过敏性疾患,采取综合治疗措施,从日常护肤指导,到中医辨证论治、随证遣方用药,结合外部冷膜冷喷,充分发挥内外兼治,以让患者获得更快更佳疗效。

大众日报淄博融媒体中心记者 王超

肿瘤遇到糖尿病,合理膳食应注意啥?

随着生活水平和检查技术的不断提高,2型糖尿病和恶性肿瘤的发病率也不断上升,而二者的关系也受到越来越多的关注。大多数恶性肿瘤及糖尿病的发生率与患者年龄呈正相关,除去性别因素显著的癌症(如子宫内膜癌、宫颈癌、前列腺恶性肿瘤等),其余肿瘤中,大多男性患者较女性患者更易罹患癌症和糖尿病。

超重和肥胖是胰岛素抵抗的常见因素和临床特征,同时超重和肥胖又可增加癌症

的发病率。与超重和肥胖关系最密切的肿瘤是子宫内膜癌、胆囊癌、卵巢癌、乳腺癌、大肠癌等。

高脂饮食会导致脂肪细胞的胰岛素抵抗,然而高纤维摄入量、植物性食物等则可增加机体对胰岛素的敏感性。饮食与运动也与多种肿瘤相关,谷物和膳食纤维的摄入量减少、脂肪的摄入量增加是结肠癌的风险因素。此外,女性乳腺癌患者增加自身运动,减少BMI可减少乳腺癌的复发及病死

率。与不吸烟者相比,吸烟者发生肺癌的危险性明显升高。同时,吸烟也是2型糖尿病和糖尿病并发症的危险因素。

肿瘤合并糖尿病的患者在日常生活中更应该注意膳食结构的调整,限制高动物脂肪食物、咸菜、腌制食品等,并且根据患者具体血糖情况制定个体化饮食方案。

肿瘤晚期患者常会出现消瘦,甚至恶病质,那么对于能量摄入不足的糖尿病患者,即使血糖偏高,也应当适量的

增加能量。患者可一方面通过降糖药物或胰岛素的用量将血糖控制在正常范围内;另一方面,可通过糖尿病患者专用肠内营养制剂来补充能量及营养。需要注意的是,肿瘤合并糖尿病的患者在补充能量时应限制糖类的摄入,多选择含纤维素较多的杂粮。

对于肥胖的患者应当适当控制体重,在身体状况允许的情况下进行适量的体育运动,但不建议通过节食或饥饿疗法减肥,正确的做法是选择高

营养,低热卡的食物来控制体重,并且适量的增加粗粮、谷物、蔬菜、高蛋白的豆制品等作为主要的食物,尽量避免或减少动物性食物及含糖量高的食物的摄入。

此外,体重稳定的肿瘤合并糖尿病患者,在每日总热量得到控制的情况下,可增加优质蛋白质、粗粮、适当坚果及蔬菜的摄入,适当减少优质碳水化合物化化合物的比例而控制血糖。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪