

慢病患者锻炼有禁忌

■ 金恩泽

适当的体育锻炼对增强心肺功能有帮助,可改善生理机能、预防疾病、延缓衰老。但并不是所有的运动都有益健康,尤其是对于一些慢病患者来说,如果运动不当,不但起不到强身健体的作用,还可能诱发或加重原有病症。

心肺疾病患者

不建议跑步、游泳

心肺疾病患者不建议跑步、游泳,可进行缓和的运动,如散步、太极拳等。散步能使心肌收缩力增强,外周血管扩张,降低血压,预防肺心病。每次散步最好坚持20-60分钟,每日1-2次。太极拳对高血压、心脏病等慢病有较好的防治作用。运动量应从小到大,时间从短到长,循序渐进。患者还要记得携带急救药品,运动时最好能结伴,以防意外发生。运动过程中若出现心慌气促、胸痛胸闷等症状,应立即停止运动,就地休息,服用携带的急救药物。

高血压患者

避免举重、做俯卧撑

高血压患者应避免举重、做俯卧撑等用力的锻炼方式,可以采取间歇

走的方式锻炼。走路时注意姿势舒缓,步速可控制在每分钟70-90步,约每小时3-4千米的速度,持续走10分钟。之后,可逐渐加快步速或在坡地行走。另外,运动前后患者要测血压,佩戴运动心率监测设备,总运动时间控制在60分钟内,有头痛、头晕或面红症状应停止。

糖尿病患者

忌空腹运动,运动带着糖

糖尿病患者可进行快慢交替步行、床上肢体运动、太极拳等运动,身体较好的也可进行慢跑、跳绳、骑自行车、游泳、跳韵律操等运动。糖尿病患者运动最好在晚饭后2小时进行,应避免强度过高。出现血糖过高或过低,有合并糖尿病急性并发症、心率失常、眼底病变等情况时,不宜运动。运动时建议携带一些饼干、糖果,如果出现心慌、头晕等低血糖症状,可立即食用。

腰椎间盘突出患者

不能练瑜伽、倒走

腰椎间盘突出患者身体状况好的可在单杠上做引体向上,身体素质一

般的可双手握着单杠、两脚悬空吊一会儿。手累了就休息一会儿再做,可重复多次。腰椎间盘突出患者不宜进行瑜伽、倒走、仰卧起坐、抽陀螺、乒乓球、羽毛球、网球等运动。一是因为这些运动会过度伸展,二是很多球类运动对身体移动速度要求较高,容易伤到腰部。此类患者运动时注意动作轻柔,避免颈部、腰部负重。当出现颈腰劳累、手腿发麻、行走不稳等情况,应立即休息。

退行性骨关节炎患者

避免跑步、爬楼

退行性骨关节炎常和骨质疏松症合并存在。患者需进行适度力量训练及负重有氧、柔韧性训练,如散步、瑜伽、太极拳、八段锦等。散步以没有气促、心悸为度。平时可在看电视时做一些抬腿运动,方法是腿绷直、平行上抬,目的是加强股四头肌的力量。许多人将爬山、爬楼作为每天必行的健身活动,但这两种运动会加重下肢关节软骨磨损,不适合骨关节炎患者。这类患者锻炼还要避免高强度动作,多留意肌肉关节疲劳甚至疼痛这些预警信号,一旦出现,停止锻炼。



“疑心病”是病吗？

■ 王子乔

现代人生活压力大,经常出现各种疼痛或不适,很多人就疑心自己得了病,因此紧张焦虑,烦躁不安。虽然多次去医院检查,但是发现一切正常。实际上,这些人的“疑心病”也是一种病,叫作“疑病症”。那么,疑病症到底是怎么回事呢?疑病症有什么危害?

疑病症即疑病性神经症,是一种躯体形式障碍。患者常常感到身体有不适感,但多次检查却总也查不出问题。疑病症患者的性格大多敏感、多疑、主观、固执、以自我为中心。

什么因素可能诱发“疑病症”呢?疑病症多起源于某些“诱发因素”,如经济压力、人际交往的压力、与异性关系中存在的障碍(如缺少异性伴侣或夫妻关系紧张等)、某些突发的精神创伤(如天灾人祸、失恋、外遇、离异、退休、子女离巢、伴侣去世等造成的创伤)、学习压力等。患者常自我暗示或联想自己会死于某种重大疾病。

“疑病症”会给患者带来什么影响?过度疑病行为人士的日常生活、工作及社交都受疾病影响,令他们情绪受困,容易患上强迫症、焦虑症及抑郁症。情绪困扰会令“疑病症”问题恶化,形成恶性循环。如不及早求助,“疑病”有可能演变成严重的情绪病。

“疑病症”患者应该如何治疗?疑病症的治疗主要采用心理治疗、药物治疗、物理治疗相结合。在心理治疗之外,还可以辅助药物治疗。常用的药物有抗抑郁药和抗焦虑药,主要用途在于缓解患者伴发的焦虑、抑郁情绪。

学会用理性去对待和处理困难,通过能创造新价值的行动,或把心神转移到感兴趣的活动中去,在创造中感到满足,消除烦恼,这些方法都有利于疑病症的预防。



4月11日,患者在重庆南川金佛山中医院取药。

近期,重庆市南川区多措并举,引导区内各大医院在做好疫情防控工作的同时,全面恢复诊疗,确保群众病有所医。

新华社记者王全超 摄

长寿:卫生监督协管巡查覆盖率100%

本报讯(记者 何军林 通讯员 罗艳丽 黄晓容 陈蕾颖)生活饮用水的水质是否合格?公共场所的卫生是否达标?正在开展诊疗活动的这家机构、人员是否有证?酒店餐桌上那些包装好的餐具是怎样消毒的?经常去的这家游泳馆卫生吗?幼儿园、学校的传染病防控工作做得到位吗?这些与百姓生活息息相关的问题一直是大家关注的焦点之一,也是卫生监督执法检查的重点。

去年以来,长寿区卫生计生监督执法局切实加大执法力度,全方位、多层次扎实开展卫生监督检查。该局在2019年度监督覆盖率为100%,年度人均监督户次数为129.12户,共

查处案件138件,公共场所卫生、打击无证行医、传染病防治、医疗卫生、生活饮用水卫生、放射卫生、学校卫生七个类别,每个类别均有超过1个行政处罚结案案件。根据全市统一部署,认真明确任务清单,全区共抽取“双随机”任务258家,关闭3家,监督完成率98.84%,完结率100%,并按规定将结果通过当地门户网站和信用中国—重庆市“双随机一公开”监管信息系统向社会进行公示。同时,完成公共卫生监督抽查、学校卫生监督抽查、代孕等突出问题“回头看”执法工作,并按时报检查结果。结合长寿区实际,该局通过集中开展儿童青少年近视矫正、医疗废物与医疗废水

规范处置、个体诊所依法执业等专项监督检查行动,有力震慑和打击了违法行为。

如何使卫生监督服务更加贴近百姓,保障人民群众身体健康?去年,该局先后组织召开全区卫生计生监督协管员培训会,组织部分街镇协管员在渡舟中心校、幼儿园开展学校传染病防控及饮用水卫生现场业务指导暨培训会,组织全区协管员参加医疗卫生、职业卫生、学校传染病防控、饮用水卫生、卫生监督协管等相关知识培训。督导人员每个季度对各街道社区卫生服务中心、镇卫生院开展卫生计生监督协管督导与考评,开展监督协管巡查覆盖率100%。