

夏天最怕用力过猛 有些动作足以触发心脑血管急症

■ 郑荣华

每年最热的7—8月和最冷的11月—翌年1月,都是心脑血管疾病的高发期。有时触发心脑血管急症的未必是剧烈运动,而只是一个简单的动作,比如猛回头。炎热的夏天,用力过大、过激,会大大增加心脑血管意外风险。

回头太猛

临床统计发现,近半数中风都与颈动脉狭窄有关;

45岁以上中风患者中,颈动脉硬化斑块检出率达76%。猛回头、猛然转身这样的动作,容易导致斑块脱落,堵塞血管,诱发脑梗,还可能伤到颈椎。尤其在夏季,人体很容易出现血容量不足、血液黏稠度高的情况,这个危险的动作更应避免。

专家建议:转身、回头时都应慢一些,避免幅度过大,最好是整个身子都转过来,这样说话也方便,还能避免伤到脖子。暑天尽量避免一些需要突然发力的动作,比如打羽毛球、打篮球等,运动前充分热身,血压不稳的人更要小心。如果感觉头颈不适,不要随便到小诊所推拿按摩,建议到医院系统检查后对症治疗。

喝水太猛

高温天人体出汗多,水分补充不够,不利于身体排汗散热,更易中暑,还会增加泌尿结石风险。很多人渴了会大口灌水,但喝水太快、太猛会对心脏产生刺激,严重的甚至会诱发心衰。

专家建议:高温天不要等渴了才想起喝水,每隔1~2小时就应主动饮水200毫升左右。即使渴了,也不要大口灌水,正确的方法是,把一口水含在嘴里,分几次徐徐咽下。不要一次性补充大量水(大于500毫升的水),成年人每天至少饮水1500~1700毫升,儿童每日饮水量约为1200毫升。晚上睡觉前和早晨起床后,喝一杯水(200~300毫升),既可降低血液黏稠度,又能预防血栓形成。肾脏病和心衰患者,不可喝水太猛,也不可随意增加饮水量。

空调开太猛

夏季室外气温很高,如果将空调温度调得很低,在冷热两种环境转换时,人体会有应激反应。比如血管突然收缩,可能引发心梗、中风等急症;肌肉筋膜痉挛,诱发肩背痛等。空调开的时间过久,室内含氧量会下降,还可能造成胸闷、头晕等不适。

专家建议:空调温度最好不低于26℃。不要频繁出入空调房,出汗时应该先擦干汗水再吹空调。用空调的时间不宜过长,一般开空调两三个小时,就应开窗通风半小时。空调不能直吹身体,并重点护好颈肩、膝盖、脚踝等部位,可以给空调安装挡风板。

晨练太猛

夏天天亮得早,但晨练过早、过激可能带来致命风险。晨起后人体处于交感神经兴奋状态,血压上升,心率加快,晨练过激容易出现运动损伤,或因活动量突然加大而给心肺造成负担。

专家建议:炎热的夏季,不妨将锻炼时间改到晚饭后。有晨练习惯的人,要充分热身,因为热身有助降低受伤概率。老年人热身可控制在10~15分钟,直到微微发汗。运动时要注意循序渐进,不宜做鼓劲憋气、蹲下起立、剧烈用力的动作。晨练不宜选择激烈运动项目,可根据自己的情况,选择散步、打太极拳、打羽毛球等中低强度运动。

蹲便太猛

有些人存在高血压、动脉硬化等情况,血管的弹性较差,不能承受太大压力。用力屏气排便,会引起腹压升高,有诱使血管破裂出血的可能。

专家建议:上厕所时放下手机,尽量在2~3分钟内解决,最长不宜超过5分钟。便秘的人可通过每天定时蹲便来培养排便习惯,久了会形成条件反射,到了时间就会产生便意,胃肠道也会出现推进性的蠕动。

起床太猛

清晨是心脑血管急症的高发时段,早上6—10点,约有40%心肌梗死、29%心脏性猝死在此时发生。夏天人体出汗多,经过一夜睡眠,血液黏稠度升高,血液循环减慢。一骨碌爬起床,血管可能处于应激状态,容易出现头晕、眼花,对老年人来说,还可能诱发心脑血管意外。

专家建议:睡醒后,最好先在床上躺一会儿,然后坐起来伸伸懒腰,活动一下胳膊腿,使关节充分舒展,再缓慢下床。



糖尿病患者 怎么吃水果

■ 于康

糖尿病患者在血糖平稳时可以适当吃水果,且要和正餐隔开2小时。血糖是否平稳主要看两个指标:餐后2小时血糖小于11毫摩尔/升或糖化血红蛋白小于等于7%。如果最近血糖有点波动了,吃了水果后应减少半两主食。

要注意的是,水果含糖量与甜度并不成正比。比如说,按含糖量高低划分的话,西瓜、猕猴桃属于低糖水果;苹果、橙子属于中糖水果,含糖量高于西瓜;而吃起来并不是很甜的火龙果,属于高糖水果,含糖量较高。

糖尿病患者可以大致按照含糖量高低选择水果,不过,低糖的水果如果吃得很多,一样会造成血糖波动较大。

大致来讲,西瓜一牙、或苹果三分之二、或橙子一半、或猕猴桃一个、或草莓一平盘,含糖量大致相等。选择的话,只能选一种,吃一次。

全国基层中医馆总数已达3.63万个

新华社北京电(田晓航 徐鹏航)记者从近日举行的国家卫健委新闻发布会上了解到,我国加强基层医疗卫生机构中医馆建设,方便群众在家门口看中医,截至2020年底,全国基层中医馆总数已达363万个。

“全国85.4%的社区卫生服务中心和80.1%的乡镇卫生院都已设置了中医馆。我们了解到,部分基层医疗卫生机构中医药诊疗量已经占到40%以上。”国家中医药管理局医政司副司

长严华国近日在发布会上说。

他表示,“十四五”期间我国将进一步加强中医馆建设,力争实现所有社区卫生服务中心和乡镇卫生院全部设置中医馆,“让人民群众在家门口就能闻得到中药味、感受得到中医药文化、接受得到高质量的中医药医疗健康服务”。

严华国说,国家有关部门支持中医院牵头组建医联体,带动基层中医药整体水平提升;鼓励和支持中医院牵头组建县域医共体、城市医疗集团

和中医专科联盟,推动“以治病为中心”转向“以健康为中心”。

另外,国家有关部门推动逐步实现每个家庭医生团队都能够提供中医药服务,开展常见病、多发病的中医药诊疗,以及0至3岁儿童和65岁以上老年人的中医药健康管理,提供个性化的中医治未病服务;支持中医类别医师牵头组建家庭医生团队,鼓励有条件的中医诊所组建团队开展家庭医生签约服务。

川渝两地电子健康卡实现“一码通用”

新华社成都电(记者 董小红)川渝电子健康卡互联互通启动仪式近日在成都举行,标志着川渝两地电子健康卡“一码通用”正式开启。

据介绍,电子健康卡是按照国家标准生成的、具备身份识别功能的“健康身份证”,可实现就诊过程各环节医疗服务“一码通用”,能解决“一院一卡、重复发卡、多卡并存、互不通用”等传统就医难题。

四川省卫生健康信息中心应用推广部部长毛云鹏介绍,川渝电子健康卡实现互联互通,意味着在四川或重庆申领的电子健康卡,可以在对方医疗机构实现“扫码就医”“一码通用”,方便川渝往来人员在两地看病就医,改善就医体验。

目前,四川省累计发放电子健康卡3800余万张,448家二级及以上公立医疗机构和717家基层医疗机构实

现“扫码就医”;重庆市累计发放电子健康卡1000余万张,170家二级及以上公立医疗机构和971家基层医疗机构实现“扫码就医”。

据了解,下一步两地卫生健康部门将指导督促辖区内各级医疗卫生机构加快普及应用电子健康卡,推动川渝卫生健康一体化高质量发展。未来,两地还将推动电子健康卡和电子医保凭证的多卡融合。