

哈尔滨市龙江旅游中等职业技术学校

- 塑造企业精英 培养管理人才
- 入学签订就业协议 安置工作

招生专业

旅游 / 航空 / 铁路交通 / 公共事务管理 (银行方向)
幼师 / 汽修 / 装饰设计 / 新媒体运营

报名电话 0451-88877755 400-997-2229

夏季心脏病多发 四招可防心梗

四招防心梗



1.夜间喝杯白开水

多喝白开水，保证充足的血容量，避免因血液黏稠度增高诱发心肌梗死。老年人如果在夜间喝一杯白开水，有助于预防中风和心肌梗死等心脏血管疾病的发生，夜间缺水会使血液黏稠度升高，血小板凝聚力亢进，使原来粥样硬化的血管更易产生栓塞。

2.动静适宜 饮食清淡

纳凉时间不宜太长，长时间静坐会使血流速度减慢，回心血流量减少，这时如果突然起来活动，很容易使冠状动脉血流量发生骤减而致疾病发作。适当的运动有助于维护正常的血管机能，运动以心情舒畅、不感到疲惫为度，不要过早过强。劳累时不要马上洗澡，先休息一会儿，恢复一定体力之后再洗，也可以在浴室里放个小板凳，坐着洗。饮食清淡可以减少高血压、高血糖、高血脂的风险。很多新鲜蔬菜、水果、粗粮等含有天然的抗氧化成分，经常食用，也能起到保护血管的作用。

3.保证睡眠 心态平和

大脑中管理心脏功能的区域会在强大的压力下失去平衡，促使脑细胞向心脏组织发出讯号，导致心脏承受压力而出现病症。情绪激动会引起血压、心率的快速变化，成为血管内斑块破裂的诱因，应当避免。

4.室内外温差别超7℃

一般空调房间空气质量较差，冠心病患者容易因为室内氧气逐步减少而出现胸闷、心绞痛甚至更严重的症状；而如果从高温的外界直接进入冷气开得很低的空调房间，更容易发生因为血管遇冷急剧收缩而导致的心肌梗死。所以，如果开空调，要经常开窗换气，最好在开机1至3小时后关机。室温最好定在25℃至27℃左右，室内外温差不要超过7℃。

老人走路费劲 竟是得动脉硬化闭塞症

医生：患病与长期吸烟有关



生活报讯 (李硕 记者宋菲) 张大爷有二十多年的吸烟史，近日，他走路时总觉得自己没力气，走不出几百米就要停下休息一会儿。万分困惑的他来到医院，经哈医大四院超声检查后，医生告诉他得了动脉硬化闭塞症。动脉硬化闭塞症是什么？有哪些症状？如何治疗？对此，生活报记者采访了黑龙江省科普分会主任委员、哈医大四院超声科主任董晓秋教授。

1.什么是动脉硬化闭塞症？

众所周知，随着年龄增长，人体的血管会发生动脉硬化。动脉硬化的老人，血管壁弹性都会下降，管壁上也会附着由于血脂增高等导致的动脉硬化斑块。而动脉硬化闭塞症指的是在动脉硬化造成的基础上，发生动脉管腔的狭窄，进一步发展就会引起动脉闭塞，也就是老百姓俗称的“血管堵死了”。动脉一旦堵死之后就会出现缺血症状。这类患者大部分都有长期吸烟史。

2.临床表现有哪些？

动脉硬化闭塞症早期仅仅是感到皮肤的发凉，或者感到轻度麻木，活动之后小腿有些酸痛感。随着病情的加重就会出现行走时下肢肌肉痉挛、疼痛。一般休息六七分钟后可以好转，然后继续行走，在医学术语上，这种现象叫做间歇性跛行。如果即使休息时，也会有肢体的疼痛麻木和感觉异常，就进入了静息痛阶段。往往夜间睡觉时加重，疼痛难

忍，患者一般都喜欢坐起来，抱着脚才能入睡。即便是遇到轻微外伤也非常容易发生溃烂或者坏疽，伤口怎么也长不好。一旦到这个阶段，最大的风险就是截肢了。

3.超声怎样诊断？

动脉硬化闭塞症最简便无创的检查方式就是超声，其超声表现主要是动脉的管壁增厚、毛躁，管壁上可见动脉硬化斑块附着，管腔内充满实质性中低回声，色彩多普勒显示不出血流信号，就好比生满了锈的水管流不出水来。通常超声图像再结合患者的长期吸烟史以及临床表现，通常可作出诊断。

4.如何治疗？

动脉硬化闭塞症的治疗重中之重就是戒烟，只有不再吸烟才能减缓病情加重的速度。如果动脉已经完全闭塞，可以尝试手术治疗，主要的方式包括血管搭桥，血管介入治疗等等。已经出现溃烂或者坏疽的患者可以应用一些抗感染、扩血管的药物，伤口清创也在一定程度上有利于创面的愈合。

14岁女孩遭腰痛折磨脊柱侧弯 椎间孔镜微创手术助少女挺直腰板

生活报讯 (刘宇 记者宋菲) 日前，哈医大四院疼痛科为14岁少女行椎间孔镜微创手术治疗，帮脊柱侧弯的花季少女挺直腰板。14岁的哈尔滨市初中生小佳本应和同龄人一起在课堂读书学习，但因患腰椎间盘突出症，小佳已半年没有正常上学了。酷爱排球的她不仅无法继续校队比赛，而且因为疼痛，正值青春期的她甚至出现了脊柱侧弯。

小佳的父母为她尝试了各种保守治疗手段，但疗效均不理想，听人介绍来到哈医大四院疼痛科就诊，选择行创伤小、疗效确切的椎间孔镜微创手术治疗。周华成手术团队仅用2小时即顺利完成手术，术后小佳仅需卧床一天以下床活动了，被病魔压弯的腰又直起来了。

疼痛科张名硕医生介绍，椎间孔镜与脊柱内窥镜类似，是一个集光源、工作通道和冲洗系统一体化的外径为0.6cm的工作系统，通过一个外径为7mm的工作套管从病人身体或者侧后方或后方经椎间孔或椎板间隙等人体自然孔道进入椎管内，清除压迫神经的突出间盘组织或炎症反应物，在孔镜直视下可以清楚看到突出的髓核、神经根、硬膜囊和增生的骨组织。然后使用各类抓钳摘除突出组织、镜下去除增生骨质、射频电极修复破损纤维环，起到神经减压、炎症物质清除和纤维环修复的作用。椎间孔镜手术创伤小，出血少，术后恢复迅速。

泌尿系结石要引起重视

结石成分不同注意事项也不同

芹菜、芦笋、草莓、李子、浓茶、巧克力以及各种干果。

磷酸钙结石：要减少高动物蛋白、高钠食物和磷酸的摄入，如乳酪、鱼、虾皮、咖啡和浓茶；减少碳酸饮料、高蔗糖食物的摄入。不宜饮用碱性饮料，例如各种可乐等。每日限用食盐5克以下，忌食味精。大幅限食肉、蛋等高蛋白食品。

尿酸结石：要忌食动物内脏和酒类；限食肉、鱼、虾类，每日不超过100克；少食蘑菇、花菜、豆类、花生。蛋、奶中的嘌呤含量很低，可以食用，以补充人体所需的蛋白质。

胱氨酸结石：复发率很高。避免大量高甲硫氨酸饮食，如蛋、禽、鱼、肉、花生和豆类；应该多饮水，饮食以大米为主食，素食为主，多食蔬菜、水果。遵医终生采用药物治疗。

联系电话：
13946066601

2017·8·3 星期四



AUTUMN & WINTER Sale 2017 07.28-8.6

罗莱秋冬大型促销

图片仅供参考 产品以店内实物为准
更多优惠的商品可到店选购

分类广告 中缝声明 企业招聘 现因扩展报纸广告业务特招聘人员如下：

1.客户经理：
要求：有一年以上报纸广告工作经验，年龄不限，语言表达能力强，能带领团队者优先。

2.客户代表：
要求：有无经验均可，语言表达沟通能力强，接受新工作适应能力强，有积极上进心。
以上待遇：底薪 + 提成 + 补助+奖金+福利。

3.平面设计：
要求有一年以上工作经验，能独立完成设计工作，会用Ps软件，如果会用方正飞腾软件者优先，待遇面议。

总部特供: AD7565-4, 规格: 150x215/200x230/220x250cm, 原价: 980/1080/1280RMB, 299 RMB /399/499

秒拍: DY6946-4, 规格: 200x230/220x250cm, 原价: 1980/2180RMB, 999 RMB /1099 RMB

限量款: DE7230-4, 规格: 220x250cm, 原价: 1680 RMB, 499 RMB

活动门店: 道里区新阳路30号 (市工商局斜对面)
维多利亚妇产医院同侧相距200米 电话: 84554490
乘车路线: 乘66、61、54、14、5路在北安街下车 乘75、206、91路在安宁街下车
乘106、102、110路在交升街下车

营业时间: 8:30-18:30

TY6320-4, 规格: 200x230/220x250cm, 原价: 3980/4280RMB, 1999 RMB /2199 RMB

TY6893-4, 规格: 200x230/220x250cm, 原价: 4280/4880RMB, 2399 RMB /2599 RMB

TY6488-4, 规格: 200x230/220x250cm, 原价: 1980/2180RMB, 899 RMB /999 RMB

TY7096-4, 规格: 150x215/200x230/220x250cm, 原价: 980/1080/1280RMB, 1799 RMB /2599/2999

AM7450-4, 规格: 200x230/220x250cm, 原价: 1780/1980RMB, 899 RMB /999 RMB

TY6693-4, 规格: 150x215/200x230/220x250cm, 原价: 1580/1780/1980RMB, 599 RMB /799 RMB

TS7096-4, 规格: 200x230/220x250cm, 原价: 1980/2180RMB, 1099 RMB /1299 RMB

TS7016-4, 规格: 150x215/200x230/220x250cm, 原价: 898/1198/1298RMB, 299 RMB /399/499

TY6935-4, 规格: 200x230/220x250cm, 原价: 1580/1880RMB, 799 RMB /899 RMB

ZY6397-4, 规格: 200x230/220x250cm, 原价: 8580/9280RMB, 3799 RMB /3999 RMB