

# 夏季心脏病多发 四招可防心梗

生活报讯 (刘宇 记者宋菲) 进入夏季,高温加闷热,对心脑血管疾病患者十分不利,哈医大四院心内科近日就接诊了多位老年心梗病人。王大娘今年73岁,胸闷气短,不愿吃饭,乏力出汗,没想到突发急性心肌梗死,幸亏家人及时送医,经哈医大四院心内科抢救,好转出院。

据哈医大四院心内科四病房主任支宋湘教授介绍,人们常认为冬季是冠心病高发季节,其实,夏季也是心脑血管疾病高发期。当环境温度在30℃-35℃时,人体血液循环加快,代谢能力加强,对血液循环系统产生较大影响。特别是“湿闷”的桑拿天,空气中湿度增高,含氧量降低时,平时患有高血压、冠心病的人常常会感觉不适,出现胸闷、气促、头晕等症状。

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脑血管疾病的发生,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,他走路时总觉得腿没有力气,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动脉管壁增厚、斑块形成的基础上,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。一般休息六七分钟之后可以好转,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瘍或者坏疽,伤口怎么也不长不好。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,管腔内充满实性中低回声,彩色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。已经出现溃瘍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,选择行微创小、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就可以下床活动了,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

生活报讯 (记者宋菲) 泌尿系结石包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石。多见于青壮年,男性多于女性。通常尿路结石是在体检时发现的,但大多数患者是因为症状发作而明确诊断的。泌尿系结石的典型症状就是疼痛和血尿。一般情况下可以通过B超或X线检查而确诊。生活报记者从哈医大四院泌尿外科了解到,结石分析仪可以帮助患者了解结石成分,有助于预防。针对不同结石成分,制定个体化诊疗方案,调整饮食习惯,从根本上预防结石。

**不同结石注意啥?**

**草酸钙结石:**要避免摄入富含草酸的食物,如甘蓝、菠菜、花生、杏仁、甜菜、红茶、麦麸、大黄、可可粉等(尿液的PH在5.5-6.0)。忌食菠菜、欧芹、芦笋、苜蓿、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。遵医嘱生采用药物治疗。

广告

B03 Advertisement

本版热线 ▶ (0451)84691043 84652819

2017·8·3 星期四

买一赠九

TY6336-10  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 5580/5980<sub>RMB</sub>  
**3799**  
/3999<sub>RMB</sub>

赠九件大礼

赠品价值2153元

TV2+49寸 液晶电视  
原价: 1299  
大家电满减2  
大家电满减2  
大家电满减2

TY5903-10  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 4280/4580<sub>RMB</sub>  
**2099**  
/2299<sub>RMB</sub>

TS6228-4  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 1980/2180<sub>RMB</sub>  
**999**  
/1099<sub>RMB</sub>

TS6480-4  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 1380/1580<sub>RMB</sub>  
**699**  
/799<sub>RMB</sub>

TS6966-4  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 1980/2180<sub>RMB</sub>  
**1099**  
/1199<sub>RMB</sub>

AD6953-4  
规格: 150x215/200x230/220x250cm  
原价: 980/1080/1280<sub>RMB</sub>  
**299**  
/399/499<sub>RMB</sub>

DY6488-4  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 1980/2180<sub>RMB</sub>  
**899**  
/999<sub>RMB</sub>

AM7450-4  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 1780/1980<sub>RMB</sub>  
**899**  
/999<sub>RMB</sub>

TS7096水洗蚕丝夏被  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 1980/2180<sub>RMB</sub>  
**1099**  
/1299<sub>RMB</sub>

TS7016衍缝夏被  
规格: 150x215/200x230/220x250cm  
原价: 880/1198/1298<sub>RMB</sub>  
**299**  
/399/499<sub>RMB</sub>

TY6893-4  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 4280/4880<sub>RMB</sub>  
**2399**  
/2599<sub>RMB</sub>

TY6320-4  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 3980/4280<sub>RMB</sub>  
**1999**  
/2199<sub>RMB</sub>

TY6397-4  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 8580/9280<sub>RMB</sub>  
**3799**  
/3999<sub>RMB</sub>

TY6935-4  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 1580/1880<sub>RMB</sub>  
**799**  
/899<sub>RMB</sub>

丝系系列

吸湿透气

顺滑细腻

贴身亲肤

臻粹·奢华蚕丝厚被  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 9280/1080<sub>RMB</sub>  
**4299**  
/4999<sub>RMB</sub>

羽绒系列

轻柔蓬松

恒温舒适

吸湿透气

臻品型大朵绒春秋被 II  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 5580/7780<sub>RMB</sub>  
**2399**  
/3299<sub>RMB</sub>

AUTUMN & WINTER

Safe

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

总部特供

AD7565-4  
规格: 150x215/200x230/220x250cm  
原价: 980/1080/1280<sub>RMB</sub>  
**299**  
/399/499<sub>RMB</sub>

秒拍

DY6946-4  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 1980/2180<sub>RMB</sub>  
**999**  
/1099<sub>RMB</sub>

限量款

DE7230-4  
规格: 200x230/220x250cm  
原价: 1680<sub>RMB</sub>  
**499**  
/599<sub>RMB</sub>

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路在安街下车  
乘106、102、110路在交升街下车

营业时间:  
8:30-18:30