

夏秋交替谨防冠心病 冠心病急发作怎么办?

在我们日常观念里,比起夏季高温食欲不振,立秋过后,天气逐渐转凉,胃口也变得好起来,正是“贴秋膘”补身体的时候,而专家却提醒,“贴秋膘”不是“大吃大喝”,也要有讲究。特别是一些心血管患者,如果吃太多大鱼大肉,会直接增加冠心病发病率。上海远大心胸医院心内科主任医师宋贺介绍,冠心病是中老年人最常见而且危害最大的心脏病,季节的变化是一个重要影响因素,这主要是由于天气忽冷忽热会直接刺激血管强烈收缩、扩张,导致血压升高,加重心脏负荷。而当下,尽管立秋已过,但是气温依旧属于冷热交替,诱发冠心病概率本身就很大,如果饮食再不当,那么,冠心病发病率就会迅猛增加。

冠心病吃出来?

有资料显示,超过80%的冠心病患者是“吃”出来的。宋贺表示,这主要是大多数人饮食不注意,经常吃胆固醇过高食物,这样使得血液中的低密度脂蛋白胆固醇含量过高,无法被完全吸收而堆积,这样就会堵塞血管,造成动脉粥样硬化,导致冠心病。

专家指出,预防冠心病一定要把住饮食这一关,“贴秋膘”并不是一定要“大鱼大肉”,甚至是“大吃大喝”,像带鱼、鲑鱼、猪、牛、羊等肉类食物都含有丰富的胆固醇,并且过度饮酒也有伤于心脏,就会给冠心病的发生种下了祸根。

那么,对于多数人,特别是一些冠心病患者来说,如何饮食,才能吃得健康养生呢?宋贺认为,饮食必须结合自身营养状况,有所讲究和选择。在夏秋交替时节,必须少吃过于油腻的肉类、油炸食品以及辛辣的食物,提倡低盐、低脂和低热量的食物,适当多吃一些果蔬。

专家也罗列出一份“贴秋膘”食物清单给予参考:蔬菜类多吃芹菜、西兰花、马铃薯、大蒜、菠菜等等;水果比如适量的苹果、香蕉、橘子柚子、黑莓等;肉类不宜多吃,每日大约50克,多以鸡鸭鱼虾肉为主,鱼肉要选择深海鱼类,要食用猪肉选取瘦肉;同时,平时多吃一些核桃、杏仁等坚果对心脏也有一定好处。另外,可适当增加海产品,如海带、紫菜、海蜇等,还可以多选用豆类及豆制品。平时,也可准备一些玉米粉粥、韭白粥、山楂玉面粥等等作为食疗。

上吐下泻、貌似感冒 竟是心脏出问题?

夏秋之交,气温忽冷忽热,体感闷热不适,不少人因此受凉感冒。80岁的李老伯受凉拉肚子已经好几天了,吃了点止泻药,但丝毫不见效,整个人也显得无精打采的。在家人的陪同下,老人前往医院检查,可抽血结果却让家人吓出了一身冷汗——心梗三项指标严重超标,结合心电图异常,竟然确诊是心肌梗死!宋主任指出,近期天气变化较大,可使原本有心脏病或高血压的病人病情出现波

动,极易诱发急性心肌梗死。但多数心肌梗死病人无法正确识别病前兆,耽误了治疗时机。

宋主任表示,临床上约三成心肌梗死没有胸闷胸痛等症,也被称为无痛性心肌梗死,较多见于老年患者。有的患者表现为腹部胀气、腹痛、恶心、呕吐等,常常被误认为消化不良、急性胃肠炎;有的患者表现为气短、咳嗽、不能平卧,但患者自己还以为只是感冒了。此外,无痛性心梗患者还可能表现为其他部位疼痛,如上腹痛、背痛、咽喉痛、牙痛,但患者却往往想不到疼痛的缘由是心脏出了问题。

宋主任特别提醒,如果莫名其妙出现呼吸道、消化道的不适,或是无缘由地出现牙痛、咽痛、颈肩痛,也要考虑急性心梗的可能性。有类似病史的人群最重要的还是定期检查,应在医生指导下坚持服药治疗。此外,还要经常观察自身的血压和心率,当血压和心率不正常时,要及时治疗。而避免过于激动的心理波动及过激行为的发生,对预防心肌梗死也有重要意义。

胸闷胸痛、大汗淋漓 冠心病紧急发作怎么办?

“门急诊中因为救治方法不当加速病人死亡的情况十分常见”,宋主任表示,曾有一位男性病人,独自一人在家时发病,然而只是致电了自己的儿子。儿子半小时后赶到,搀扶老人下楼,打车前往医院。但送至医

院时已经出现呕吐、昏迷、呼吸停止等复杂病情。虽全力抢救,最终依然没能成功。宋主任指出,没有第一时间拨打120,还搀扶患者让他自己下楼,下车后还从医院门口一路走到急诊室,这其中任何一个让患者增加心脏负担的环节都在加速消耗心脏的寿命。

“冠心病紧急发作时,只要处理正确、及时,绝大多数病人都有机会获救。”宋主任表示,安静休息和冷静应对,对冠心病病人非常关键。

“一旦突然发生持续性前胸胸闷、胸痛、心慌、呼吸困难并大汗淋漓,特别是伴发一过性意识丧失,很可能是冠心病急性发作了。此时应该

专家简介

宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。

毕业于东南大学医学院,医学系。中华医学会心血管分会委员,中国医师协会会员,在国家级杂志及核心期刊发表医学论文二十余篇,医学著作两部,在郑州大学附属医院工作二十余年,对心血管疾病有较深研究,尤其是冠心病介入治疗,高血压,心律失常,心脏病,心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇,医学著作二部,主持科研项目二项,科研成果二项。

擅长:冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心肺复苏,心内科急、危重病人及疑难杂症等。



上海知名口腔种植专家魏兵提醒您 拔牙太可惜! 松牙、残根残冠可重获稳固



据第三次全国口腔健康流行病学抽样调查结果显示,中国40岁以上的成年人中,有85.5%的人存在不同程度的牙周问题。很多人误以为“老掉牙”是因为年纪大了才掉牙,其实牙周病是导致人们牙齿松动、脱落的“元凶”!

牙周病发展到一定阶段,牙齿会出现松动或者缺失,咀嚼能力下降,接触到冷热酸甜的食物牙根会酸涩敏感,不仅很多食物无法享用,还有口腔异味,严重危害中老年的身心健康。

不少医生会告知患者:牙周病治不好,不如尽早拔除松动的牙齿。可中老年朋友往往对拔牙都很抗拒,总觉得把天然的牙齿拔掉太可惜,另外拔牙也有一定的禁忌症,心脑血管疾病、肝肾功能疾病的人拔牙有风险。那牙齿松动后无药可救了么?特别是中晚期牙周病患者,该怎么办?

其实,通过现在的医学,松动的牙齿、残根残冠可以很好地保留。比如松动度在1度-2度的松动牙,通过科学合理的固定,可再次恢复稳固,让牙齿保留更长的时间;而无根尖周病、无松动的残根残冠,在现在的显微牙科技术下,也可以毫无疼痛地保留数十年。由于不需磨牙、拔牙,这个方式被誉为“人性化地修复”。而且修复时间很短,几乎没有任何异物感,吃饭咀嚼美食也可以放心大口大口地嚼。

但松动牙的固定和残根残冠的保存都有一定的适应症和原则要求,并不是所有的松动牙、残根残冠都能固定保存,需要临床医生结合口内具体情况进行全面方位衡量。

(文/魏兵)

专家介绍

魏兵

知名口腔种植种植总监
美国罗马琳达大学种植临床硕士
中华口腔医学会会员
多档电视节目特邀嘉宾

毕业于中国医科大学口腔临床专业,曾就职于中国医科大学附属第一医院,拥有近14年日本口腔医院工作经历,深谙日本齿科在服务、细节上的独特理念,坚持遵循“治未病”理念,擅长上颌窦内外提升植骨等多种植骨技术、熟练掌握即刻种植、即刻负重种植技术、ALL-ON-4/6、穿翼板等疑难手术,对口腔疑难疾病诊疗和齿科美学修复有扎实的理论和丰富的临床经验。

疑难种植牙零距离交流会 院长级专家团科普刷牙修复新理念

9月26日,新民健康特邀沪上院长级专家坐阵,为缺牙朋友们带来一场爱牙护牙的科普讲座,提供全方位的口腔保健指导建议,同时科普“不植骨、创伤小、出血少”的种牙新理念。现免费发放30个专家讲座名额,送完即止。

讲座活动福利:

- 1、免费参加口腔保健指导课堂
- 2、免费提供全方位口腔健康建议
- 3、全面科普“不肿不痛,当天种好牙”理念
- 4、有机会获得爱牙礼包

讲座时间:9月26日上午10:00
新民健康报名咨询热线:021-52921992
或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”
发送至:13331917156

好灵芝 中科牌

专注灵芝研究35年

中科创新牌灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶)

用中科专利技术CO₂萃取的中科灵芝孢子油

专利号: ZL 99 123952.0
发明名称: 一种灵芝孢子的超临界加工方法

中科牌爱特胶囊(100粒/瓶)

以葡聚糖含量高的姬松茸、云芝、香菇、赤芝、破壁孢子粉、虫草菌丝体等六种真菌组成。

中科灵芝 2元体验计划

关爱市民健康,“中科灵芝2元体验计划”真情起航。符合条件的市民以**2元的价格获得总价值960元的**
中科灵芝孢子胶囊2瓶。因领取者需符合条件,务必电话预约,否则无效!每人终身限领一次!

活动期限:长期不限额。
领取条件:1、一年内享受过大病医保的(精神类疾病及肾移植除外)
2、本人身份证

领取步骤:电话预约——《申领表》复核审查通过——按通知时间前往。
体验预约专线: **021-35110789** (活动详情请见店内海报或来电进行咨询!)

另外,为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉,上海科院药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务!

中科创新牌灵芝孢子油软胶囊: 国食健字G20100316号 不适宜人群: 少年儿童。本品不能代替药物。 中科牌爱特胶囊: 卫食健字(2000)第0434号 保健功能: 增强免疫力。适宜人群: 免疫力低下者。不适宜人群: 少年儿童。本品不能代替药物。 中科牌灵芝孢子胶囊: 卫食健字(1999)第133号 本品不能代替药品。 苏食健广审(文)第2018100780号

热线: **021-34010789/64311772** 网站: www.zhongke.sh.cn

上海科院药房地址: **肇嘉浜路526号(近岳阳路)** 南京中科药业出品