

常州日报

T1

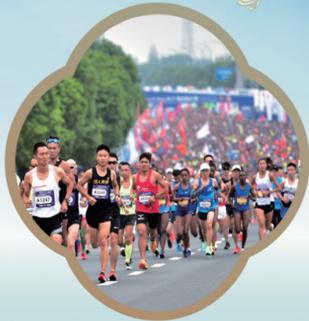
2024年7月9日 星期二
农历甲辰年六月初四

常州新闻 健康

责任编辑：沈芸 热线：88066183 E-mail:2472480746@qq.com 组版：周铭珪 校对：薇薇



让运动走进生活 让健康护航人生



高温酷暑，心脑血管疾病患者要注意这三点

□本报记者 李青
通讯员 杜菁

夏季是心脑血管疾病高发的季节，随着副热带高压加强，我市本周开始将出现一波晴热高温天气。在市四院急诊抢救大厅，心脑血管疾病的病人逐渐增多。有冠心病发作导致心绞痛乃至心梗、猝死的患者，有因血压突然升高并发脑出血的高血压患者，还有一觉醒来一侧肢体麻木不能动的患者。



胡平 摄

不能仅凭血压高低简单决定是否服药

“不是说，天气热，血管扩张，血压下降，不用服用降压药了吗？”在市四院心内科门诊，一些血压高的患者就诊时都会问上这一句。

心内科主任徐正平介绍，在医院神经内科、神经外科住着好几例有高血压而不注意监测血压变化的患者。他们不规律服用降压药或者凭自我感觉服用降压药，直到出现言语含糊、饮水呛咳、肢体麻木、偏瘫后才到医院就诊，发现血压已经高达200mmHg以上。

外地来常务工的丁先生，2年前被发现患有高血压，一直自己到药店购买

降压药吃，也不监测血压的变化，自己凭感觉吃药。今年7月初，他和家人一起在歌厅唱歌的时候，突然出现左侧肢体麻木无力，不能站立、行走，说话也含糊不清，到医院一检查，居然是脑溢血了。

徐正平说，夏季随着气温升高，血管会有所扩张，部分高血压患者可能会出现不服用降压药物血压依然正常的情况，但是高血压患者绝对不能自行调整用药或者停用降压药，一定要在医师的指导下调整用药剂量，并定期监测血压的变化。“目前很多患者服用的是长效降压药，除了降压作用外还具有抗动脉粥样硬化的作用，高血压患者不能简单的凭血压高低来衡量自己是否要服用降压药。”

夏季饮食即便清淡也要坚持服用降脂药

“夏天胃口不好，一般不吃油腻的食物，是不是可以不吃降脂药了？”很多市民存在着这样的误解，认为不吃高脂食物，就可以不服用降脂药，其实降脂药除了降低血脂以外，还有抗动脉粥样硬化和稳定斑块的作用。

徐正平表示，高血压只是心血管疾病的一个窗口。我国高血压患者有一个突出的特点：一旦确诊往往已经伴有多种心血管疾病的危险因素了，如动脉粥样硬化，这与血脂有莫大的关系。高血压患者往往伴有高血脂，短时间内的清淡饮食并

不能降低血脂，故而在夏季饮食即便清淡，也要坚持服用降脂药。

另外，夏季有些人消化功能减退、食欲下降，可以多吃一些新鲜蔬菜、水果，饮食宜清淡易消化，适当增加富含钾、镁的食物，如芹菜、黄瓜、大蒜、绿豆及香蕉等。钾和镁既可保护心血管，又可促进钠的排泄，有利于保持血压稳定。

适当锻炼良好睡眠少喝冰饮忌洗冷水澡

夏天，心脑血管疾病患者仍然要注意适当锻炼身体。傍晚时分，心血管功能是最稳定的时间段，天气也较为凉爽，是适合锻炼的时候。活动要适度，以不感到疲劳为度，时间不宜超过1个小时，以防能量消耗过大影响血压和体温调节中枢，诱发血压骤增，加重心脏负担，甚至危及生命。

徐正平提醒，心脑血管疾病患者要早睡早起，尽量保持每天有7个小时的睡眠时间，中午适当午睡以弥补夜间睡眠时间的不足。天气炎热容易使人感觉烦躁，夜间入睡困难，容易诱发心绞痛、脑溢血。家有心血管等慢性疾病的市民，适当开启空调，温度不低于26℃，室内外温差控制在6℃—8℃，每天定时开窗通风，保持空气新鲜。

夏季不要喝大量冰镇饮品，尤其是心脑血管疾病患者。徐正平解释，食道在心脏的后侧，胃在心脏底下，冰镇食品经食道到胃，心脏遇冷收缩，容易发生心绞痛、心肌梗塞，且冷食容易升高血压。

盛夏季节，人的体表毛细血管扩张，汗腺全部开放，突然遇冷，体表血管和汗腺会收缩关闭，容易导致血压升高，诱导心脑血管疾病的发生。据测定，盛夏洗温水澡其排汗量约为正常排汗量的25倍，能使汗腺更加通畅，更好地发挥散热功能，皮肤也能洗得更干净。

炎炎夏日，警惕脑梗死

□本报通讯员 孙镇江

天气虽然炎热，但喜爱运动的陈先生和往常一样出门跑步，65岁的他跑完几圈汗流浹背，全身湿透了。回到家，陈先生一头钻进了空调房，找换洗衣服。这时候，他发现自己左半边身体慢慢变得麻木，接着左腿和左脚都无法抬起，头晕、满身大汗，连讲话也含糊不清。家人赶紧带陈先生到市二院就诊，经过头颅CT、验血等检查，判断他得了脑梗死，随即进行了静脉溶栓联合支架取栓治疗。

梅雨一过，就是三伏，三伏天是一年中最热的时期，也是各种疾病的高发期。在这个季节里，大家需要特别注意健康，尤其是对于心脑血管疾病患者来说，更需要警惕可能出现的健康问题。其中，脑梗死就是一个需要我们高度警惕的疾病。不少人有误区，脑梗死不是天冷容易得吗？怎么夏天还那么多人患病呢？

市二院神经内科副主任张志翔解释，高温可能会导致人体血管扩张，血压降低，这可能会使血管壁的弹性减弱，血液流动变慢，从而增加心脑血管

疾病的风险；夏日贪冷饮、吹空调，冷热交替，血管频繁扩张收缩，脑血液循环障碍，造成脑梗死的发生；高温容易引起情绪急躁、激动，导致血管神经调节失常，脑血管痉挛收缩，诱发脑梗死。“天气炎热往往只是一个诱因，患有高血压病、糖尿病、高血脂症、肥胖或是脑血管狭窄的人，在高温天气下就更容易脑梗死。”

张志翔表示，预防夏季脑梗死的发生要做到以下三点：

一要保持良好的生活习惯。保持充足的睡眠，避免熬夜；根据个人

体质选择适合的运动方式，如散步、慢跑、太极等，增强体质，促进血液循环；适当休息，避免长时间紧张或压力过大。

二要合理饮食。多吃富含维生素和矿物质的蔬菜水果，有助于维持血管健康；减少高脂肪、高糖食物的摄入，避免肥胖；保持充足的水分摄入，有助于维持血液循环。

此外，心脑血管疾病患者要戒烟限酒，控制血压血糖，合理服用药物，注意个人卫生，保持良好心态，避免中暑，避免过度使用空调。

防治夏季胃肠道疾病，中医有妙招

□本报通讯员 高亚华

烧烤啤酒小龙虾，空调冷饮西瓜。炎炎夏日，谁能抵挡得了这份清凉与美味？近日，美食爱好者王先生就时常感到腹部胀闷、食欲不振，打不起精神，大便也总不成形。自行服用一些胃药，并没有好转，便来到天宁区红梅街道社区卫生服务中心中医科寻求帮助。

主治中医师朱丹妮仔细询问病情，了解到王先生因为天气炎热，喜食冰啤酒、冰西瓜，像他这样因贪凉引发肠胃

不适的患者最近不在少数。夏季的特点是暑湿盛，而人体毛孔大开，呈现“外热内寒”的状态，若此时过食生冷，进一步损伤脾胃阳气很容易导致腹痛腹胀，食欲不振，大便稀溏。此外，夏季细菌病毒活跃，稍有不慎便可能让肠胃受罪，尤其是家中的老人与孩子，更易成为“受害者”。

朱丹妮提醒，防治夏季胃肠道疾病，中医有以下四点提醒：

饮食宜“适度”。步入长夏，肠胃功能易显脆弱，饮食之道在于“适度”。避免暴饮暴食，少吃生冷、辛辣、油腻之物，

夏季炎热又多雨，湿邪重浊黏腻，容易伤害脾胃功能。因此，宜多吃清热利湿之物，如冬瓜、丝瓜、薏苡仁、赤小豆等。此外，夏日汗流淋漓，津液易耗，适量摄取酸味食物，如乌梅、柠檬、番茄等，既能防止过度流汗而耗气伤阴，又能激发味蕾，生津止渴。

贪凉需“节制”。夏日炎炎，毛孔大开，脾胃容易受到寒邪的侵袭。避免长时间使用空调和电扇，睡觉时应用薄毯轻搭胸、腹、脚，以防寒风趁虚而入。少食生冷之物，在食用海鲜时可加些生姜、紫苏等中和寒性。

生活讲“平衡”。良好的生活习惯是预防急性肠胃炎的重要方法。不吃腐烂变质的食物，冰箱中的食物，热透后再食用，家庭烹调或凉拌食品时，做到生熟严格分开，防止交叉污染。另外，保持愉快的心情，保证充足的睡眠，适当运动，增强体质。

进行穴位按摩。穴位按摩是以中医理论为指导，以经络腧穴学说为基础，用来防病治病的一种手段。每天按摩天枢穴、中脘穴、足三里穴有助于调节脾胃，提高人体免疫能力。

市一院与中国药科大学共建专业学位研究生院级示范实践基地 推进院校互补，助力药学发展

本报讯(陈荣春 李社莹) 7月1日，市一院与中国药科大学共建专业学位研究生院级示范实践基地签约揭牌仪式在市一院举行。

中国药科大学是我国第一所由国家创办的药学高等学府，是一所以药学为特色的多科性、研究型大学，其中以药学、中药学学科为龙头的药学学科群建设始终保持国内领先水平，素有“中国生物医药人才摇篮”的美誉。基础医学与临床药学学院是以基础医学研究为支撑、临床精准治疗为目标、临床药学人才培养为核心、成果转化特色的教学科研型学院，近年来获国家科技进步奖二等奖1项，江苏省科技进步二等奖1项，国家教学成果奖一等奖1项，江苏省教学成果奖特等奖1项、一等奖1项。

作为常州市医院药学院首批获批的首家重点实验室，市一院药学院在以基因为导向的个体化药物治疗、抗菌药物合理使用、群体药代动力学、药物相互作用、药物不良反应及肠道菌群研究等方面取得一定成果，近3年共立项省市级科研课题40余项，发表论文60余篇，获省医学新技术引进二等奖2项，市医学新技

术引进一等奖1项、二等奖1项，省药学会科研项目二等奖1项，专利6项。同时，药学院注重创新药学服务，率先在全省开展区域内药学联盟建设，带领团队建立智慧药学服务平台，获江苏省药事管理优秀质控中心，今年3月成为PSM药盾公益江苏常州分站，联合临床开展多项义诊和科学用药宣教活动，党支部先后获得2018年度、2024年度常州市卫健委先进基层党组织称号。

市一院院长周军和中国药科大学基础医学与临床药学学院常务副院长胡容签订市一院——中国药科大学专业学位研究生实践基地合作协议，并为市一院——中国药科大学专业学位研究生院级示范实践基地揭牌。

据了解，基地成立后，双方将聚焦临床关键科学问题，以药理学和学科建设为基础，协同深化药学人才培养，促进优质医疗资源转化为教学资源，向层次更深、范围更广、要求更高的药学人才培养不断迈进，同时大力推动临床药学研究、药物临床实验、成果转化等方面的交流合作，真正实现院校优势互补、共同发展。



游泳正当时，小心耳部感染

本报讯(陈荣春 三院宣) 进入夏季，天气炎热，不少人喜欢游泳这项运动。但要注意的是，游泳后要注意耳部清洁，6岁的小宝就是不小心导致了中耳炎。

前几天，小宝常说耳朵疼痛，起初家人也没在意，后来发现小宝的耳朵竟流出脓水，还有一种奇怪的气味，这才赶忙带小宝到市三院耳鼻喉科门诊就诊。经过医生详细的问诊和专业的检查，小宝被诊断为“中耳炎”。

原来，最近小宝爱上了游泳，加之天气炎热，常吹空调，感冒又找上了门。医生介绍，儿童的咽鼓管解剖结构比较特殊，呛水时容易发生中耳进水，就会造成中耳炎。若孩子不慎着凉感冒，还会使中耳炎症状加重。

市三院耳鼻喉科主治医师印秀文提醒游泳爱好者，出现以下症状要注意耳朵健康：1.痒痒：最典型症状是耳内发痒，有的痒痒难忍，以夜间为重，合并细菌感染还会出现疼痛、流脓等。2.耳内流水：可有一种伴恶臭、黄色的液体由耳内流出。3.耳内疼痛：尤其在活动头部或轻轻牵拉耳廓时。4.听力改变：造成听力下降和耳鸣。

那么，因为担心耳部感染，就不得不放弃游泳这项很好的运动，针对这个观点，专家介绍，只要正确应对，完全不必过于担心：

1.选择水质干净、持有卫生证明的泳池，尽量不去游“野泳”，以免水中细菌过多引发中耳炎。

2.减少耳部积水。使用耳塞是预防积水的一种简单而有效的方法。耳塞可以有效地阻止水进入耳道，降低中耳炎的发生率。

3.保持耳朵的清洁是预防中耳炎的关键。在游泳之后，及时清洗耳朵，尽量排出残留的水分。使用柔软的毛巾或纸巾轻轻擦拭耳朵的外部，但不要深入到耳道中。同时，可以倾斜头部，轻轻晃动几次或掌心压耳数次，帮助水分流出耳外。借助吹风机的低挡也可缓解耳道的湿气。

4.避免呛水。游泳时尽量不做跳水之类的大动作，以免发生呛水。5.正确清理鼻腔进水。鼻腔不慎进水时应用手指按住一次鼻腔，将另一侧鼻腔的水轻轻擤出，同法擤另一侧鼻腔。错误的擤鼻方法可能使污水通过咽鼓管进入中耳，引发中耳炎。



胡平 摄

高温雨水天气

武进疾控提醒：防蚊灭蚊防控登革热

□本报通讯员 沈波波

近日，常州地区梅雨渐退，气温逐渐升高，蚊虫孳生活动更加频繁，为登革热传播创造了有利条件。武进区疾控中心急传科科长赵学成表示，登革热是登革病毒经蚊虫叮咬引起的急性虫媒传染病，属法定乙类传染病，主要

在热带和亚热带地区流行，我国云南、广东、广西、海南、福建等省份是登革热的主要流行区。

每年5—11月是登革热的高发季节。人感染登革病毒后主要症状为发热、头痛、关节痛，可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状，病后3—6天有皮疹出现，严重

者会出现皮肤、牙龈等出血。登革热患者、隐性感染者和带毒的伊蚊是登革热的主要传染源。目前尚无疫苗可以预防登革热，防蚊灭蚊、避免蚊虫叮咬是现阶段预防登革热最有效的措施。

赵学成提醒，如到登革热流行区旅行或生活，应尽量穿着浅色长

袖衣服和长裤，并在外露的皮肤上喷涂蚊虫趋避药物；从流行区返回本地后，若2周内出现发热、皮疹等症状，要及时就医并说明外出史。市民应经常清理家中花瓶、小鱼缸及托盘中的积水，避免蚊虫繁殖，必要时可安装纱门、纱窗、蚊帐等，避免蚊虫叮咬。