

生活习惯不好,一家4人先后心梗

“大姑子、小叔子和侄子三个人轮流住进了江苏省人民医院。好在有惊无险!”家住南京的杨女士在朋友圈发了一条信息,亲友纷纷询问她,发生了什么事?杨女士无奈地说道,家中3人突发急性心肌梗死,同时都伴有高血脂血症症状,而丈夫也在最近三年做了两次心梗手术抢救。

三年两次突发急性心梗

据兄妹中排行老四的陈宁(化名)的爱人杨女士说,2014年到2017年期间,丈夫曾两次因突发严重急性心梗住进江苏省人民医院接受抢救。

第一次是2014年9月,当时陈宁参加同学聚会时喝了一点酒,就感觉心脏不适,且大汗淋漓。首诊的贾恩志



主任医师判断他患有急性心梗,需立刻手术。就在办住院的过程中,陈宁突然瘫倒在地,医院为其紧急手术,安装了支架。

2017年10月份,陈宁喝了一点酒后与人发生了口角,回家后喝水时突然呛到,心脏很不舒服,连硝酸甘油也吐了出来,在医院再次被诊断为急性心梗。之后的几分钟内,陈宁大小便失禁,心跳也没了,直

接被送往重症监护室。

兄妹4人都有心肌梗死

陈宁共有5兄妹,探病时兄妹们又谈论起8年前陈宁的二哥也曾因急性心梗植入支架救了一命。想到兄弟二人都是因为心梗住院,其他兄妹们不免也有些担心。为防患未然,陈宁的大姐和五弟接受检查,竟也查出心肌梗死,在医生建议下都接受了支架手术。此外,陈宁大哥的儿子,也就是陈宁的侄子也出现头晕症状,出于担心,也接受了检查,结果发现血脂、血压均高于正常值,进行了住院治疗。

不良生活习惯是罪魁祸首

“他们姐弟受父辈饮食习惯影响很大,无肉不欢,不喜欢

吃蔬菜。同时兄弟几个都喜欢饮酒,常常一喝就是半斤或一斤。”杨女士说,姐弟五人也都不爱运动,除老四会定期体检外,其余几人鲜少体检。

“这一家人存在一定的遗传倾向,但心血管病与日常的生活习惯更加密切相关,可以通过控制饮食、运动等外因进行预防。”贾恩志提醒:心血管慢性病可防可治,自主能动性很强,要加强自我健康管理:饮食上少油少盐,不要过饱;健康人群应加强锻炼,慢性病患者可选择散步、打太极拳等较温和的运动;一定要戒烟限酒。一旦出现急性心肌梗死临床表现如胸闷、胸痛、大汗淋漓等症状,要迅速将患者送往附近医院救治。(摘编自《南京晨报》)

跷二郎腿危害大

经常长时间跷二郎腿会增加多种健康隐患:1.导致膝关节疼痛。尤其是原本有关节疼痛的患者,更要避免弯曲、扭转关节。2.损伤腰背肌肉和脊椎。3.加重静脉曲张。特别是已有下肢静脉曲张的患者跷二郎腿,易造成症状加重。4.压迫下肢神经,造成肢体麻木,甚至导致神经受损。

跷二郎腿的时间最好不要超过15分钟,注意两腿交替。坐着时腰部最好靠着椅背,减少腰椎压力;要根据身高、腿长调节椅子的高度,以端坐时大腿与小腿呈90度角,让双腿处于放松状态;每坐1小时就应起身活动。(长沙市第三医院骨科副主任医师 刘堂友)

落枕试用热敷法

很多人都有过落枕的经历,早上起来发现脖子酸软动弹不得。落枕让人很难受,快速治疗落枕可以采取热敷法。

取300-500毫升米醋,将一块棉纱布浸泡在米醋中,然后将此棉纱布平敷在颈部肌肉的疼痛处,再将一个装满热水的热水袋放在浸有米醋的棉纱布上进行热敷,持续热敷20-30分钟。热水的温度不宜过高或过低,必要时可更换热水袋中的热水以保持温度。在进行热敷的同时,患者可不断活动颈部以加强疗效,活动的范围应由小至大。(摘编自《体坛报》)

平地卷腹减肚腩

平地卷腹是最普遍的腹部运动的一种,主要锻炼腹直肌。经常练习,对减小大肚腩的效果明显。训练方法:1.平躺于地上,双膝弯曲90°,脚平放在地面上。2.双手交叉于胸前或置于两耳旁,沉肩收腹,下颚微收,上至肩胛骨离开地面,腰部固定,下至肩胛骨平贴地面,向上呼气,向下吸气,一上一下为一个。3.一组15到25个,每组做完的休息时间为20秒到30秒,一周训练四次以上。(广东省第二中医院脊柱养生专家 范德辉)

有效步数要看运动心率

健步走的有效步数要看运动心率。计步器把每天闲散的步子也计入在内,参考意义不大。真正有效的步数,应当来自有效运动,要达到中等强度以上。有一个简单的判断标准就是运动心率:健康且体质较好的,心跳可以控制在120-180次/每分钟;中老年或慢病人群,心跳大致控制在(170减去年龄)-(180减去年龄)次/每分钟。心率可以简单地通过摸一分钟脉搏来测,也可以佩戴心率带,使用手环、智能手表等设备。(摘编自《北京晨报》)

患银屑病需勤洗澡

银屑病患者平时要注意生活细节:

1.勤洗澡,并且最好用温水,切忌使用碱性沐浴液。2.洗完澡要涂保湿霜等护肤品。3.对于中老年患者,早上采用“果浆+稀饭”食谱对控制病情十分有利。皮损面积不超过3个巴掌的话,不用服药。4.烦躁或压力大时,听音乐放松也非常重要。(复旦大学皮肤病研究所所长 张学军)

膝骨关节炎可导致O形腿

经常可以看到一些老年人双腿弯曲,有的甚至需要依靠拐杖等才能正常行走,也就是我们常说的O形腿。很多人觉得O形腿是老年人骨头老化造成的,不算大问题,其实这是个误区。

O形腿多由骨关节炎引起造成老年人O形腿的最主要原因是骨关节炎,也就是膝关节内侧的软骨磨损变薄,内侧关节间隙变窄而外侧间隙变宽,两侧关节间隙不一样宽导致腿变弯。老年人O形腿除了腿形有所改变,主要症状是膝关节内侧疼痛。如果长期得不

到矫正,疼痛不仅会影响走路,还影响下蹲和美观。

尽可能减少下蹲站起老年人O形腿早期站立位表现为罗圈腿,而平卧位时腿可以伸直。所以,一般建议负重正侧位拍片子,以便医生发现问题。

一般情况下,如果患者不是特别疼,对日常生活影响不大,可保守治疗,在医生的指导下吃消炎药、镇痛药或贴膏药即可。但如疼得厉害,影响日常生活,就可以考虑置换人工关节了。但人工关节置换也有指征和年龄限制(适合年龄在

六十岁以上者),患者需先拍X光片,看关节间隙还有没有,如果关节间隙完全没有了,就需要置换人工关节了。另外,建议O形腿患者平时尽可能减少上下楼梯、爬山、下蹲站起等,可选择走平路或游泳。

三类人更容易变成O形腿有三种人更容易变成O形腿:1.内八字走路的人。2.肥胖者。3.运动过量。很多老年人运动过量,每天走一两万步,走得太多,关节磨损严重,也容易变成O形腿。(河南省中医院骨科主任医师 郭会卿)

腰椎病连续戴腰围不宜超3个月

浙江杭州的吴先生患有腰椎间盘突出7年,严重影响了生活,吴先生平日喜欢戴腰围减轻疼痛,疼痛加重时甚至会24小时佩戴。近半年来,吴先生发现不但疼痛未缓解,反而腰肌萎缩明显,这才赶到医院求助。腰椎间盘突出症患者佩戴腰围有一定的支撑作用,但腰围的佩戴有讲究。

1.腰围的规格要与自身腰的长度、周径相适应,其上缘须达肋下缘,下缘至臀裂。不用过窄、过紧的腰围。一般可先试戴

半小时,以不产生不适感为宜。

2.佩戴腰围可根据病情掌握时间,在腰部症状较重时,不要随时取下,病情轻的患者,可在出外时,特别是要较长时间站立或一个姿势坐着时戴上腰围,在睡眠及休息时再取下。在症状逐渐消退、体征逐渐变为阴性后,应及时去掉腰围,开始逐渐恢复腰的正常活动。

3.腰围仅限制了屈曲等方面的活动,而不能减少重力,所以戴上腰围仍要注意避免腰部过度活动,一般以完成日常生

活、工作为度。对于手术后、严重腰椎骨折、脱位等患者,腰部活动要按医嘱进行,解除腰围也应经医生同意。

4.使用腰围期间,应在医生指导下,逐渐增加腰背肌锻炼,以防止和减轻腰肌的萎缩。

5.佩戴腰围一般为4-6周,最长不应超过3个月。不能长时间佩戴,以免使肌肉和关节活动降低,继发肌肉的废用性萎缩,腰椎各关节不同程度的强直,导致活动度降低。(浙江医院骨科七病区护士长 黄小琴)

别怕坐冷板凳 有人给你递话筒

快乐老人报是个大舞台,大家一起玩一起嗨
所有栏目都可以参与,有些版面更是只发读者来稿
有各种各样的俱乐部,还有大量免费活动和公益讲座
每个人都能找到自己的圈子和朋友
除了新闻热线,编辑记者的电话、邮箱也放在版头
还有专门的QQ群、微信群,大事小事都能跟我们唠嗑
心灵寄托。



快乐老人报

快乐老人报全年定价96元
邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版

订阅方式

中国邮政订网热线:11185
中国邮政订网(bk.11185.cn)
微信订网:扫描左图二维码
报社咨询热线:0731-88906498

莫把打鼾不当病

前不久,我到河北省讲学。在高铁上,一位邻座的乘客让我心里犯了难。这位男士身形肥胖,目测体重超过100公斤,落座后不一会就呼呼大睡,鼾声震天。作为一名多年从事睡眠呼吸病学的临床医生,看到身边有疑似阻塞性睡眠呼吸暂停的患者,不闻不问,心里过意不去。可如果冒昧叫醒他,可能人家会说你多管闲事。我内心纠结了几分钟,最终还是选择推醒了这位男士。他告诉我,自己睡眠质量一直不太好,还有高血压、高血脂。我建议他到医院查一查是否患有阻塞性睡眠呼吸暂停。

阻塞性睡眠呼吸暂停最典型的症状是打鼾,大家对此不陌生,但对其危害知之甚少,甚至误认为打鼾是睡得香的表现。

阻塞性睡眠呼吸暂停的高危人群有肥胖、颈粗短、小颌畸形、下颌后缩等体态特征。患者临床表现为睡眠中存在中度以上打鼾,鼾声不规则,呼吸暂停,夜尿增多,尿床,白天嗜睡,乏力,晨起头痛、咽干。病史、体征和整夜多导睡眠图监测结果是当前诊断该病的标准。治疗上,持续正压通气呼吸机使用广泛,特别有利于中重度患者。(北京大学人民医院呼吸内科教授 何权瀛)