

心脏健康,离不开饮食保健

●记者 叶子

健康的饮食需要均衡的营养,还需要我们有良好的饮食习惯,这对于我们每个人来说都很重要,而对于身体有疾病的朋友来说在饮食上就更需要注意一些,而针对心脏病人来说,日常饮食保健则更需要注意。



如何预防心脏病

“随着现在人们生活压力逐渐加大,有很多年轻人加班加点地熬夜工作,而心脏疾病的年轻化,与工作压力大、精神紧张、生活不规律、熬夜、酗酒、抽烟都有关联。”咸安区中医医院内科主任张朝阳提醒,一些年轻人平时没什么疾病,但在工作压力增大、持续熬夜等疲劳状态下,很容易诱发潜在疾病。

“要想创造良好健康的的心脏环境,最基础的就要从预防开始,而合理的饮食和适当的运动是最好的预防方式。”张朝阳建议,在饮食方面,市民不宜暴饮暴食,同时注意养成低盐、低脂的饮食习惯,戒烟限酒。控制体重,多吃水果和纤维素含量高的食物,保持大便通畅;运动方面则建议市民每天进行规律的有氧运动,如

快走、慢跑等,运动程度以微微出汗为宜。除以上两方面外,张朝阳同时强调,肥胖、高血脂、高血压、糖尿病都极易引发冠心病。

在预防心脏病方面,张朝阳建议,市民应注意不要长期居住在阴冷、潮湿的环境中。饮食要营养均衡,尽量不吸烟及避免接触二手烟,并根据自身的情况适度运动,以提高抵抗力。

早发现早治疗降风险

“心血管疾病在生活中是有体现的,例如心慌、气短、耐力差、平躺时呼吸困难、睡时易惊醒、胸部憋闷、高血压、血脂异常等等。”张朝阳提醒,当身体出现以上迹象时,应尽快到医院进行体检,早发现病症,可及时进行治疗或调整,从而降低心血管疾病

恶化的风险。此外,45岁以上的中年人、肥胖者、有高脂血症家族史者、经常参加吃喝应酬者、高度精神紧张工作者等都属高危对象,应定期到医院检查血脂、血压等指标。

没有健康的心理,同样很难保持健康的心脏。“要热爱生活,热爱自己的工作,善于在生活中寻找乐趣。遇到不顺心的事,别憋在心里,要善于把心中的烦恼或困惑及时讲出来,使消极情绪得以释放,这样对心脏十分有好处。”张朝阳称。

张朝阳表示,在日常的生活中,作息时间规律,保证充足的睡眠也同样重要。同时,要学会心理的自我调节,必要时可寻求心理医生帮助减压。除此之外,张朝阳还提到,经常锻炼身体,合理饮食,养成良好的生活习惯,这些对于保持一份好心情、保证心脏健康也是至关重要的。

咸宁市惠民医院
咸安区中医医院

★新农合定点医院
★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
★商业保险定点医院

走中西医结合之路
发挥中医特色优势

健康热线:8324525

院址:咸安区长安大道73号
网址: <http://www.xaqzyyy.com>

咸宁新闻网
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

咸宁新闻网
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

长假出游,这些急救常识你知道吗?

●记者 叶子

刚过完清明小长假,马上又迎来劳动节。每逢长假,人们都喜欢外出游玩。但到了陌生的地方,出现意外的情况不可不防。所以我们要知道旅游中的突发情况怎么处理。那么,长假出游必须知道的急救知识有哪些呢?日前,记者采访咸宁市第一人民医院急诊科主任吕平。



食物中毒

旅游在外,如果吃东西不注意或是不适应当地饮食习惯,容易引起肠胃不适或腹泻。吕平提醒,旅途中最常见的就是因在外地吃东西不洁,导致腹泻或是急性肠胃炎,所以随身带上治疗肠道感染的药物(如黄连素片或诺氟沙星胶囊)是必要的。

“市民一旦怀疑自己食物中毒,要立即停止进食,用手指、筷子等刺激舌根催吐。如已经开始呕吐,要注意在上吐下泻之后及时喝水,以免缺水导致休克。”吕平强调,如果

因食物中毒引起腹泻,并伴有面色苍白、出虚汗、手脚冰凉等症状,即便年轻体力好,也一定要终止旅游,及时就医。

急性心梗

旅途中,冠心病患者及血糖血脂高的患者一定要预防急性心梗。吕平介绍,急性心梗的患者中,约有一半是因为没有及时到医院救治而死的。悲剧的发生除了此病凶险之外,另一个重要原因就是发病初期救治不当,如急于送病人去医院,人背、车

拖、一路颠簸,使病情更为恶化。

“急性心肌梗死发生时,首先表现为胸闷、胸痛,且为压榨性的疼痛,剧烈程度远大于心绞痛,并且呈持续性,病人会有濒临死亡的感觉,伴有大汗。”在吕平看来,当患者出现上述症状,怀疑急性心肌梗死时,应立即停止活动,最好躺下休息,取一片硝酸甘油含于舌下,并及时拨打急救电话。

骨折、扭伤

“扭伤常发生在踝部、腰部、颈部及手腕等处。扭伤的一般处理原则是让患者安定情绪,用冷湿布遮盖患处,固定受伤部位。”吕平介绍,扭伤其实是韧带损伤伴内出血,最好进行加压包扎,做法是用毛巾压在患处,用绷带缠绕固定,然后抬高患肢,比如平躺时,给脚下垫个背包等,以消除肿胀。

“颈部、腰部或四肢外伤者在搬运时要避免二次损伤。”吕平强调,外伤常伴有关节脱臼或骨折,不要马上洗澡、按摩,必须立即送到医院治疗。另外,如果是脚踝扭伤,患者仍要继续走路的话,不要脱掉鞋,若脚穿不上鞋,可用脚踩着鞋用布带固定好,等待医生救援。

医生简介

咸宁新闻网
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来



咸宁市第一人民医院

★新农合定点医院
★市、区两级职工医保
居民医保定点医院
★铁路医保定点医院
★大病救助定点医院

办公电话:0715-8332914

院址:渔水路与107国道交界处
网址: www.xndyrmmy.com