

夏季防心梗 牢记这五点

中暑与心梗症状有相似之处,千万别混淆

心梗大家都不陌生,这种疾病来势凶猛,而且后果非常严重。近日,福建一名19岁男生在运动后猛喝冰饮诱发心梗猝死事件引起广泛关注,让人惋惜的同时,也为我们敲响了警钟。相关医学专家表示,心梗虽然是冬季高发,但高温天我们也要小心心梗,尤其是中暑和心梗症状很像,每一年都会有一些看起来像是中暑,实则是心梗的患者来就诊,大家千万别混淆。

中暑与心梗症状有相似之处

一般而言,中暑的主要症状是头晕、出汗、乏力、恶心,常伴有发热症状。然而,心梗也常伴有恶心、胸闷等症状,尽管可能症状轻微,却也要引起重视。心梗如误诊,很容易错过最佳治疗时机。

心梗即心肌梗死,是指在冠状动脉粥样硬化的基础上形成血栓导致供应心脏的血流中断引起心肌坏死,那么患者有哪些具体症状呢?

专家介绍,典型的症状就是从下颚到上腹,突然发生了一种莫名其妙或者是难以描述的不适,这种不适持续的时间往往比较长,病发时要立即停止任何活动,然后坐下来休息,如果一到两分钟不能缓解,就需要及时吃药。常用的药物是硝酸甘油,如果含服硝酸甘油0.5毫克症状仍然不能缓解,就要立即拨打120——因为心肌梗死的胸痛一般会持续20分钟以上,含服硝酸甘油不能缓解。胸痛是心肌梗死的典型症状。除了胸痛以外,病人还经常伴有因剧烈疼痛的冷汗、面色苍白、呼吸困难、胸闷、气急等不适症状,甚至有恶心、呕吐、烦躁不安,偶有濒死感甚至眼前发黑、晕厥等。

一旦突发心梗 牢记两个“120”

一旦突发心肌梗死,应该如何应对?专家介绍,牢记两个“120”:及时拨打120急救电话,把握黄金救治120分钟。因为急性心肌梗死的最佳救治时间窗为发病后的2小时,俗称“黄金120分钟”,若能在120分钟内打通堵塞的血管,恢复心肌的血流供应,绝大多数心肌可以免于坏死。如果心梗发生超过120分钟,心肌坏死面积变大,导致心衰、休克甚至死亡,即便救回了性命,心脏功能也会严重受损。

暑热天喝水少 也容易诱发心梗

心肌梗死的发生和糖尿病、高血压、高血脂等有关联,日常要注意控制好血压和血脂指标。

吸烟也是一大危险因素,尼古丁的摄入会引起冠脉急性痉挛,发生冠脉痉挛容易诱发心梗,建议大家尽可能戒烟。此外,过劳、情绪激动、暴饮暴食等都有可能诱发心梗。

专家强调,暑热天如果摄入液体不足也会诱发心梗,每天应该保证足够的饮



夏季天气炎热,要注意补充水分。

水量,一天起码要喝2000毫升以上的水。夏天有的年轻人喜欢吃夜宵,熬夜玩手机,或者加班,半夜比较劳累的情况也容易诱发心梗,要尽量避免。需要提醒的是,患者一旦发病,身边的人切记不要随意搬动,要立即拨打120。

夏季防心梗 这五点要牢记

那么夏季应该如何预防心梗呢?这五点请收好:

1.补充水分,少食多餐

夏天喝水不能太快,渴极了猛灌水、运动后猛喝冷饮,都易诱发心肌梗死。饮食宜清淡,以低脂、易消化、富含维生素及蛋白质的食物为主,少吃甜食、油腻等食物。戒烟限酒,忌暴饮暴食。

2.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,如果突然起来活动,容易使冠状动脉血流量发生骤减而致疾病发作。

3.做运动前,先活动一下身体

夏季早晨6时前,各种有害物质在空气中聚集较多,如果一大早去晨练,容易发生心血管意外,应避开早晨晨练,改为黄昏时间,运动结束时,做些放松活动,不要锻炼后立刻上床休息。

4.控制好情绪

炎热天气时心情易烦躁,情绪太过激动可诱发急性心梗,所以应当控制情绪,保持心态平衡乐观。

5.冠心病患者不要搬抬过重的物品 因为弯腰搬抬重物时,容易诱发急性心梗。(本报综合)

把闷热三伏天变成养生好时节

近日,全国大部分地区连遇高温潮湿天气,进入了三伏天最热的时段。在炎夏的威力下,人们容易出现乏力倦怠、精神欠佳、情绪急躁、食欲不振、口干咽痛等问题。这些都是暑热侵袭人体、耗伤阴液所导致的一系列表现。

三伏天气最盛,中医认为,人体要趁这个时段“伏避暑湿”“固护阴液”“趁阳驱寒”“盛夏防寒”,下面来说说具体应该怎么做。

伏避暑湿

暑与湿常伴随出现,又各有特点。暑邪与心经相对应,具有炎热升散、易携湿邪的特点,暑气太过容易诱发心悸、胸闷、心慌、心律不齐、高血压等心血管疾患;湿邪则重浊、粘滞,趋于下焦。古人云“长夏多生湿病”,就是因为湿困脾,夏季又与五脏之脾相应,脾若被湿邪所困就会气机粘滞、血行不畅,气血不能疏布四肢,则见四肢疲倦、乏力倦怠、不思饮食、小腹胀满、二便黏腻。

伏避暑湿可以从作息和饮食两个方面着手。一是作息规律。中午阳光最盛时尽量减少活动,劳作运动避开11时至13时,不提倡中午、下午进行爬山、跑步等户外剧烈运动,建议选择游泳或早晚慢跑、骑车等。尽量创造条件午睡,哪怕时间较短也能让人体自身阳气内敛,防暑邪



侵袭人体;二是饮食清淡,少饮酒、少吃油腻食物。酒精、肥肉等在消化吸收过程中特别容易耗伤脾胃,脾正气不足就更易被湿邪侵袭。

固护阴液

阳气炽盛,易灼阴液,大量流汗会造成体内盐分大量流失。因此,三伏天要多饮水,多食用解暑滋阴的蔬菜水果,如西红柿、黄瓜、冬瓜、苦瓜、西瓜等。一些药食同源的食物也可以适当食用,如将赤小豆、绿豆、薏米、山楂等熬粥、煮汤,晾到常



温食用,有清热解渴、利水渗湿之效。若有口苦、咽痛、口舌生疮等症状,可用金银花、桔梗、茯苓、陈皮各6g代茶饮,有理气清热、滋阴解暑、健脾除湿之效。此外,需注意不要熬夜,平稳心态,避免因熬夜不眠或肝火内动而伤阴。

趁阳驱寒

趁阳驱寒是指趁人体在三伏天腠理大开,用药来助阳化气,驱赶体内存留的寒邪。若寒邪留滞肺经,容易在冬天犯哮喘、感冒、咳嗽;寒邪留滞关节,则易导致

关节疼痛,怕风怕冷;寒邪留滞肾经,女性易子宫寒凝、例假失常,男子易阳气不升、小便淋漓。古人常讲冬病夏治,比如,膝关节、手脚冷痛的人可以在早上5时到9时太阳上升过程中晒晒颈椎大椎穴、手臂、小腿和膝盖,按揉足三里,拍打腰部,起到按摩穴位、疏通经络的作用。同时也可以咨询医生,选择一些温阳散寒的药物,选取相应寒邪所在经络穴位贴敷,可治老寒腿、哮喘、宫寒痛经等疾患。

盛夏防寒

夏季还需要防寒吗?答案是肯定的。夏季炎热,人容易贪凉,爱吃冰镇食物或吹空调、凉凉水洗,这些操作可能会使人在不知不觉中着凉。夏季因吃太多冰镇食物引发消化不良、胃肠痉挛、腹痛腹泻的病例,就是因为过食寒凉冰冷食物使寒邪直接攻入脾胃,直中脏腑,伤及脾阳。同样的,若大汗之后立即吹空调或冲凉水澡,就会让贼风邪气趁穴“门户大开”的时候,潜入四肢经络引发颈椎病、骨关节炎、风湿等疾患。

总而言之,结合中医理论,提醒大家在三伏天做好“避、养、祛、防”,即避暑湿、养阴液、祛旧寒、防寒邪。做好这几项,就能帮助自己把酷暑难耐的三伏天变成调养身心好时节。

(本报综合)

生活顾问

上班族如何防治肩周炎?

本报讯 记者江世栋报道:颈椎病、肩周炎、鼠标手都是上班族常见的职业病。据职业病相关数据发布,肩周炎在办公室常见疾病之中排名前三,可见其危害之大。既然每天的工作常态就是这样,上班族更应该学会防治。

保持正确的坐姿。上班族常年坐着,很容易就会压迫颈、肩部位,所以一定要养成良好的习惯。坐着时要挺直胸背,下颌内收。

避免长时间伏案工作。伏案工作者常低首耸肩,长时间这一姿势将使颈部及肩部肌肉的负担增大,导致肩周肌群的劳损。除了要选用合适的办公用品之外,日常在工作期间也要注意活动量,可以每隔一个小时起来活动一下筋骨。

防寒保暖。风、寒、湿侵袭肩部,是引起肩周炎的重要因素。在平常生活中,要注意做好肩部防护工作,不宜让肩部反复地冲凉水;也不要让电风扇直接对着颈、肩、背部吹。

加强运动。对于已经得了肩周炎或者肩周炎高发人群而言,运动必不可少。左右手互拍肩膀,进行甩臂或者肩部拉伸等都是有助于减轻肩周炎的运动。当然了,不管选择什么样的运动,都是应该在不伤害到肩周炎关节周围软组织的前提下进行的。

注意营养。营养不良可导致体质虚弱,体质虚弱又常导致肩周炎,所以日常生活饮食要补充营养,可多吃富含植物有机活性碱的食品,少吃肉类,多吃蔬菜。同时,还要加强钙质的补充。

当然,也可以通过拔火罐、热敷法等物理方法来帮助治疗肩周炎,如果病情严重的话,在医生的指导下服用止痛药。

泳池嬉戏小心“泳”病

本报讯 记者江世栋报道:炎热的夏季,水中嬉戏无疑是让人享受的事情。然而,夏季泳池人满为患,细菌更容易生长繁殖,这样会增加疾病交叉感染的机会,稍不注意,就可能患上“泳”病。

皮肤病。游泳池里大家泳装上阵、亲密接触,极易染上各类传染性皮肤病。再加上游泳池常用氯制剂消毒,又会刺激皮肤。除此之外,卫生间、更衣室、沐浴室以及扶手和躺椅都可能成为皮肤感染的“罪魁祸首”。所以,一定要选择正规泳池,在游泳之后,一定要彻底清洗皮肤。

眼部疾病。眼睛接触不清洁的水后,容易造成眼结膜和眼角膜病菌感染,引发眼部疾病。所以游泳时,要提前准备防护眼镜,近视者不要佩戴隐形眼镜。

耳部炎症。游泳时,水会进入耳朵,浸湿耳垢后,容易阻塞外耳道,诱发外耳道炎。所以在游泳前,要做好耳朵清洁工作。游泳后,必须及时清理耳朵中的水。

游泳性腹泻。游泳性腹泻,除了受凉等原因外,也可能是池水进入口腔,导致细菌感染引起的。为了避免出现游泳性腹泻,游泳后除了要用淋浴洗个热水澡外,还要及时漱口,刷牙,清洁口腔,以免病菌通过饮水、进食等进入胃肠道,诱发疾病。



弘扬中医文化

颐仁中医医院开展义诊活动

本报讯 记者朱亚平报道:8月16日,咸宁市颐仁中医医院挂牌成为咸宁市区域医疗联合体第50家成员单位。现场,来自咸宁市中心医院、颐仁中医医院的10多名专家,还举行了义诊活动,吸引了城区200多名群众慕名而来。

活动现场,专家和工作人员分工合作,形式多样,为群众进行常见病、慢性病的初步诊断,并宣传如何预防、早期治疗和控制疾病的方法;同时还提供测量血压、血糖,糖尿病筛查等护理服务,并发放常见病、慢性病等防治科普宣传资料,深受居民们的欢迎及好评。

咸宁市颐仁中医医院院长李家庚介绍,医院将以此次挂牌活动为契机,继续开展更多类似的义诊活动,争取将优质的医疗服务和中医健康知识送到群众的家门口。

据了解,颐仁中医院是一家综合性中医院,现为湖北科技学院产学研基地,咸宁市肿瘤康复协会合作医院。医院以中医中药为特色,开设了名老中医诊室、专家诊室、老年病门诊、内科疑难病门诊、特需门诊,设施配套齐全,医院配备了美国GE螺旋CT、多普勒彩超等高精尖设备。

民之所盼 行之所向

咸宁城发集团开展党员干部“下基层 察民情解民忧暖民心”实践活动记事

“民之所忧,我必念之;民之所盼,我必行之。”咸宁城发集团以这样宣示,开展党员干部“下基层察民情解民忧暖民心”实践活动,切实解决基层所急、群众所需、民生所盼。

下工地,现场解急送关爱

一想到工地上还有挥汗如雨的同志们,在空调房里办公就再坐不住了。城发集团董事长王永红心里装着项目进度,更放心不下工地的生产安全。七月份以来的高温天气持续不退,尽管日程排得满满的,但他一有空就冒着烈日下工地视察。他先后来到机关二幼项目、餐厨垃圾处理就地化处理和建筑垃圾项目、餐厨垃圾处理项目、渗滤液处理项目等重点项目现场,听取项目建设和运营情况,对存在的困难问题现场分析研判、交办督办。

领导出现在工地,靠前指挥,一线人员就吃上了“定心丸”。为推动全市重点项目建设,集团主要领导多次前往官埠城乡融合发展试验区、市一高、市妇幼、茶花北路、机关二幼等重点项目现场,实地调研,现场办公,按照“一把手走流程”的标准和要求,全过程亲身解决具体问题,为项目高质量迅速推进提供助力。

在集团领导的带动下,各施工单位的负责人顶烈日,冒酷暑,纷纷下到一线,现场办公解难题。在站前大道沥青路面刷黑工程施工现场,市交投集团党委书记、董事长张杰强,兴达

公司总经理霍红义一行,为高温下坚守岗位的一线施工作业人员送去防暑降温用品,还详细了解路面质量、施工材料、安全管理和施工进度等情况。针对项目沥青原材料紧缺、价格上涨造成成本上升等困难,现场与生产供应商取得联系,争取厂商支持,解决了施工队的燃眉之急。

进社区,精准解愁送真情

咸宁城发集团领导班子带头前往文笔路社区开展“下基层察民情解民忧暖民心”实践活动,通过开展体验式、蹲点式、沉浸式调研,听取意见建议,深入社区体察民情,重点掌握群众“急难愁盼”问题,迅速形成一批基层群众和服务对象反映强烈的问题清单,截止目前已形成问题清单104项,完成任务清单48项,促使“三个清单”真正变成群众的“幸福账单”。

为破解二电机C地块停车场扩建及后期规范管理问题,城发集团下属旧改投公司、停车投公司联合合作,下沉资源,投资42.92万元,迅

速完成围挡拆除及周边覆绿工作,使得小区入口处空间得到释放,变得更加美观。同时完成地块硬化改造工作,增设道闸、监控安防系统,提供停车位95个(含2个无障碍车位),进一步规范了该地块的停车秩序,拓宽了小区进出安全通道。

为帮助文笔路社区关音小区党群活动阵地建设任务圆满完成,城发集团下属桂泉物业公司投资约7万元,为关音小区党群活动中心建设提供了门窗水电的更新安装、办公设备、家具购置、安全监控以及红色文化广告上墙等。改造完成后,关音小区党群活动中心、图书室焕然一新。

探市场,降温解暑送清凉

盛夏季节,民众反映温泉中心市场内闷热难耐。集团党委副书记、总经理饶军同志随即带领有关工程管理和设计单位的技术人员到市场,对如何改善市场内高温环境做好充分论证和规划设计。

经过实地调查,很快查明了原因。一是沿街墙体侧夹层做了封闭处理散热难;二是市场内三条采光井封闭致空气流通难;三是热源多。为满足商户经营需要增加了较多大功率用电设备,热量散发聚集,加上水产区不断散湿,导致市场内湿热加重。

民生所盼刻不容缓。集团领导当即安排下属农贸公司结合实际对温泉中心市场进行降温解暑。从2022年7月9日起,农贸公司在市场内开展物理降温。一是摆放冰块。每日在早上7时30分到下午17时,在市场内布置120块工业冰块进行临时性降温。二是加强市场内通风。在已经安装了82台吊扇和7台壁扇的基础上,又在市场五个大门口放置高风速的工业风扇,营业时间内保持持续开启;同时保证市场内机械抽风系统每日上、下午各运行1个小时。三是减少市场内热源集中。对市场内热源进行排查,对空置摊位的冷鲜柜全部关闭电源;在客流量较少的时段关闭公共通道电源;并根据商户菜品的存储量,可以不用冰柜也提醒关闭,减少热源散发。对症下药见初效,通过市民和商户反馈,市场内高温环境得以改善,大热天去市场购物,也能感受到丝丝清凉。

(宋志强)

咸宁城发

赤壁市民政局 拓展基层社区治理

本报讯 通讯员魏颖、龙从智报道:今年以来,赤壁市民政局坚持稳中求进总基调,兜牢基本民生底线,不断提升基层社会治理现代化水平。

夯实村居政权建设治理基础,推进规范化建设。指导187个村(社区)全面修订村(居)民自治章程和村(居)民公约,进一步加强工作督办检查,出台《“阳光村务”管理细则(试行)》,促进村务公开机制常态化。加强村(社区)两委人员培训,6月份举办全市新一届村(社区)两委培训,通过系统培训不断明确职责,提升服务群众能力;推行积分管理模式。积极探索以“积分制”为抓手,4月份以赤壁镇小柏村为试点,切实将村规民约内容全面形成村级积分细则。为形成可推广、可复制的经验,市民政局积极探索积分有约APP,便于基层群众网上积分,实现基层治理“一网打尽”,激发村(居)民自治活力。