

心脑血管患者安度盛夏

人到中年和猝死，本不该联系在一起的名词，近期频繁冲击眼球，禁不住心头一凛。当前的梅雨时节、紧接着的漫长酷暑，人体心脑血管经受的考验丝毫不逊色于寒潮、严冬。安度盛夏，理应成为每个成年人共同关心的健康话题——



夏天为何容易发病

炎炎夏日，人体为散热会扩张体表血管，血液集于体表，供应心脏、大脑的血液减少，加重心脑血管患者的缺血缺氧反应。其次，夏天出汗多，血液易粘稠，血粘度升高易形成血栓。第三，闷热的天气，病人容易急躁，植物神经紊乱容易引发心律失常。第四，夏夜天气燥热，而且昼长夜短，睡眠质量大打折扣，缺乏休息的心脑血管患者容易发病。

专家支招

■ 合理安排作息

盛夏昼长夜短，心脑血管病人应早睡早起，尽量保持每天7小时左右的睡眠时间。中午温度最高，适当午睡能弥补夜间睡眠时间的不足。据专家调查，夏季午睡能降低脑卒中和冠心病的发生率。一天24小时中，70%—80%的心脑血管病发作都在上午4—10时，因而这段时间被医学专家比喻为好发心脑血管疾病的“魔鬼时间”。这期间，服药、饮水要早（醒来时服一次药喝一杯水），锻炼要少（避开这段时间）。

■ 避免贪凉受冷

炎热夏天不要喝大量冰镇饮品。一旦喝多了，很容易诱发心血管疾病。因为食道在心脏的后侧，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。

空调的温度以26℃为宜，室内外温差不宜过大，以控制在6℃—8℃

为宜。使用时间不可过长。室内经常通风换气，保持空气新鲜。

■ 出汗多不洗冷水澡

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，使体内存在的大量余热散发不出来而导致中暑，此外，血管的收缩会导致血压升高，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。

■ 合理安排锻炼

夏天，高血压病人仍可适当健身锻炼，但应避免在高温、高湿和通风不良的环境下进行。值得注意的是，一定要适度，不可盲目加大运动量，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。

■ 饮食清淡营养搭配

盛夏强调老弱者饮食宜清淡，但过分清淡也不好。随着大量汗水排出的不仅是水和盐，更有大量的蛋白质、维生素，特别是钙和锌也会随汗液排出，老弱者盛夏适当吃些瘦肉、鱼类、蛋类，还是很有必要的。

饮食中适当增加富含钾、镁的食物，如芹菜、黄瓜、大蒜、绿豆及香蕉等。因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。饮食上“红黄绿白黑”搭配好：“红”指葡萄酒每日50—100毫升；“黄”指西红柿、胡萝卜等；“绿”指绿叶蔬菜，每日适量；“白”指燕麦

粉、脱脂奶粉等；“黑”指黑木耳、黑芝麻等。将膳食中的盐包括所有食物中的钠折合成盐，减少到每日平均4—6克。

■ 及时补充水分

盛夏时，要及时科学补水。尤其是老年人对体内缺水反应能力低，若到渴急了才喝水已为时过晚，应采用“多次少饮”的补水方法。因为人的体液是逐渐消耗的，一次喝水不能过多，否则会引起“水中毒”，出现胃脘不适、头晕等症状。老年心血管病人晨起可空腹饮一杯温开水，不但能冲刷胃肠利于通便，更能将已经浓缩了的血液稀释，减少心血管病的发生。饮水半小时后，水已经吸收入血，此时进食会吃得更香。

通常认为，有心脑血管疾病的老年人在疾病稳定期一天需要约2000毫升水。也可以通过尿液来判断体内的水是否足够。首先，如果晨尿非常黄，说明体内水量不够。第二，一天原则上应有约6次尿。如果有充足的尿液，可充分保护肾脏，此时肾脏负担最轻。如果没有足够的水，要排出体内的废物时，就需肾脏反复浓缩，会加重肾脏负担。

■ 适时调整降压药物

夏季，由于血管扩张，体内水分蒸发，血压较平时低。因此，高血压患者须听从医嘱，适时调整降压药用量，不能擅自增减用药。

钟远 谈世进（上海交通大学附属第六人民医院老年病科主任医师）

防范中年猝死

心脏超负荷，作息没规律，忽视健康而英年早逝，尤其是多位名人留下的教训，给身心疲惫的中年人敲响了健康警钟！

重视定期体检 定期体检是早期发现疾病的有效办法。有许多疾病在早期可以没有任何症状，不做定期体检，往往难以发现。所以，中年人切莫过于自信，不能对定期体检抱无所谓的态度。

有病早治不要扛 中年人往往运动太少，吃得太好，会引发疲劳、头晕、胸闷、心悸等，这是疾病的预兆。很多人对此不以为意，不仅带病上班，还不肯积极配合治疗，最后加

重病情，甚至丧失生命。

对自己的健康负责 中年人生活要规律，睡眠要充足，运动要适量，营养要合理，情绪要稳定，心情要放松，体检要定期，服药要按时，烟酒要远离……这些保健措施都靠自己来完成，他人不能替代。中年人只有生活方式健康，才能拥有健康的身体。而只知工作不懂休息的人，犹如没有刹车的汽车，极其危险。疲劳过度等于追逐死亡。

多学点健康知识 中年人健康不能透支，生命切莫按揭，平时多学一点健康知识，就不会有那么多认识误区了。

毛颂赞

中老年人的心脏检查

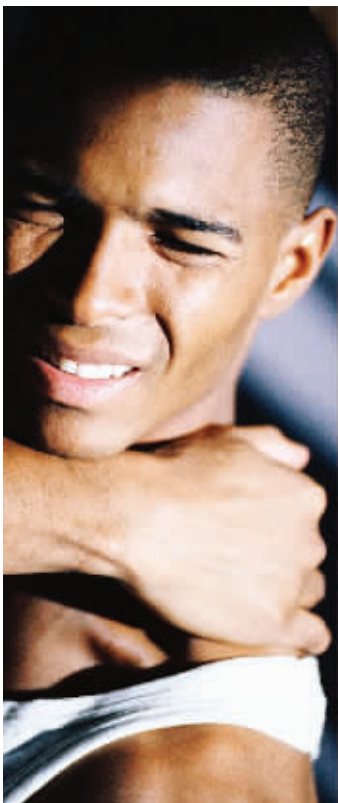
近年来，冠心病露出年轻化的苗头。一般人都知道，心肌梗死发作时会有胸闷、剧烈胸痛等自觉症状，但是在临床上也经常见到有的病人，平时感觉身体状况很好，常规体检血脂、血压、心电图也都正常，只有在做特殊检查时才能发现心肌缺血。这些病人往往发病很急，可能就在跑步、过劳、上下楼梯后突然出现心肌梗死的隐性冠心病，但病情凶猛，同时伴有严重并发症，如室颤、室速、心源性休克、急性心衰等，许多猝死事件就是这样发生的。在死亡的病人中有30%死于发病后的2小

时以内，往往来不及送到医院抢救。

中年患者比老年患者更易猝死，因为老年人大多逐渐出现冠状动脉管腔狭窄，人体会建立侧支循环，而突然出现的心肌梗死如果不能及时救治，更加容易猝死。

一年中有两个心脑血管病的发病高峰期，一个是气温在0℃以下的隆冬，一个是气温在33℃以上的盛夏。

建议在每年的定期体验中，把心脏列为重点检查项目之一。这种检查不单纯停留在血常规、心电图上，要做专科检查，如平板试验，运动核素心肌扫描(ECT)等。董苏琳



近日，在上海举行的全国体操锦标赛上，来自浙江队15岁的体操运动员王燕在高低杠预赛中意外受伤，造成第二、三颈椎骨折脱位，严重影响她的肢体运动功能和感觉功能，这就是医学上常说的脊

从运动员意外受伤谈脊髓损伤术后康复

髓损伤。她的伤势牵动着社会各界无数人的心。据悉，她已顺利接受了手术治疗，将要进入术后康复治疗阶段。

脊髓损伤是由于多种原因引起脊髓结构及功能的损害，是一种严重的致残性损伤。据统计，我国脊髓损伤的病因依次为高空坠落、车祸和重物砸伤等，而运动创伤所致的脊髓损伤也屡见不鲜。

对脊髓损伤的急性期治疗往往以手术治疗为主，手术的目的是去除脊髓及神经根的致压物，使用内固定和植骨恢复脊柱的稳定性。但手术无法解决患者全部功能障碍问题，如术后患者仍可存在脊髓损伤平面以下的肢体无法正常活动、感觉异常以及大小便功能障碍等问题，严重影响患者的生活质量。而康复治疗可帮助脊髓损伤患者在一定程度上改善这些症状，恢复患者的部分功能，成为脊髓损伤术后最主要的治疗手段。现代康复治疗的观点是，脊髓损伤后康复治疗越早效果越好。

脊髓损伤术后康复

1.关节活动及肌力训练：在脊

髓损伤病情稳定后，可立即开始全身各关节轻柔、缓慢而有节奏的被动活动，每天1~2次，以避免关节挛缩。同时，对健存肌肉进行力量训练以代偿或完成瘫痪肌肉的功能，为将来实现身体的移动及基本的生活自理作准备。

2.循序渐进地进行站立训练：在保证脊柱稳定性的前提下，患者可尽早利用起立床进行站立训练。训练时，站立床倾斜的角度逐日增加，以无头晕、心慌、出冷汗等不适症状的出现为度，既帮助患者适应直立位，又可预防骨质疏松，改善患者呼吸功能等。

3.大小便功能训练：当脊髓损伤患者出现小便困难时，可为其制定饮水及排尿时间表，并采用间歇导尿的方法，帮助患者形成良好的小便功能习惯。当脊髓损伤患者出现便秘时，在增加纤维食物摄入的同时，可采用适当的润滑剂和缓泻剂，并建议患者养成在早饭后排便的习惯。

4.轮椅训练：在患者完成坐位平衡后，可选择适合的轮椅。良好的上肢力量及耐力是操纵轮椅的前提。注意每坐30分钟，必须用下肢

撑起躯干，或侧倾躯干，使臀部离开椅面减轻压力一次，以免坐骨结节发生压疮。

5.呼吸训练：脊髓损伤患者进行积极的呼吸训练可有效预防肺炎的发生。其训练主要是通过长呼气 and 深吸气，逐渐增加换气量。在患者呼气时，可将手放在胸骨下或上腹部，呼气末突然松手，以帮助患者完成有效的呼气。

6.心理治疗与家庭支持：几乎所有的脊髓损伤患者都可出现严重的心理障碍，包括抑郁、烦躁、易发脾气等。因此康复治疗时必须向患者进行耐心细致的心理工作，鼓励患者，帮助患者建立信心，积极配合康复治疗。

脊髓损伤的康复治疗包括早期的医院康复治疗和后期的社区、家庭康复治疗，这是一个漫长而复杂的过程。

脊髓损伤患者在术后及早接受有计划的康复治疗，有助于患者预防各种并发症，最大限度地促进功能恢复，提高生活自理能力，改善生活质量。

吴毅（复旦大学附属华山医院康复医学科教授、博士生导师）

本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线7月4日主题：儿童心脏疾病，由上海市儿童医院内科副主任医师沈捷解答。电话：021-64848006

自我控制血糖「八字经」

多学：患了糖尿病，一定要多学点有关糖尿病的知识，如看保健书籍和报刊、听专题讲座，或者向医护人员咨询。不要一知半解、不懂装懂而延误病情。

少吃：饮食疗法是糖尿病综合治疗的基础。饮食随意，即使用几种降糖药也难以控制血糖；如果病人不控制饮食，而是通过增大胰岛素剂量来降低血糖，会造成恶性循环。

勤动：运动疗法特别适合于Ⅱ型糖尿病患者，因为长期适当的运动可增强机体对胰岛素的敏感性。年轻患者可选择骑自行车、步行；老年患者进行散步、打太极拳等。

放松：情绪紧张、激动和忧虑，对控制血糖不利。糖尿病患者要随遇而安，乐观开朗，只要保持良好的心态，积极配合医生，调整用药，一定能控制病情进展。

7月7日上午8:30—11:30，由中华医学会泌尿外科分会慢性前列腺炎研究协作组织发起的慢性前列腺炎义诊咨询活动，

本周六有慢性前列腺炎义诊

在上海华山医院、仁济医院（浦东分院）、第一人民医院和第十

人民医院同时举行，欢迎广大患者参加。

华佗十全酒
销售热线：58632386

调节血糖 增强免疫
昂立舒渴