

市疾控中心专家提醒：

治疗高血压要远离四个误区

高血压是一种常见病,患上高血压后,由于血压攀升,很容易给患者健康带来伤害。只有正确地进行高血压的治疗,患者才能有效降压,减少高血压给患者带来的伤害,继而让患者摆脱高血压的困扰。5月22日,市疾病预防控制中心慢病科科长丁永霞提醒广大高血压患者,一定要远离高血压治疗四个误区。

误区一:用药不当。一般来说,不同的高血压患者,因为发病的病因和情况不同,治疗也是有一些差别的,目前来说,治疗高血压药物种类比较多,机制也比较复杂,很难用一个统一的模式,来对待每一名高血压患者。因此,高血压患者进行治疗时,应该根据患者病因、症状不同,继而对症下药,对高血压实施科学、有效的治疗。

误区二:忽视生活调理,未消除诱因。临床上,引起高血压的因素有很多,让血压控制在理想的水平,不

能依靠药物治疗,必须采取健康的生活方式,消除不利诱因,比如,高血压患者生活没有规律,过度疲劳,睡眠不足,饮食中食盐量过高,吸烟,嗜酒等,如果不消除这些因素,高血压患者的病情,是很难康复的。

误区三:不治好原发疾病,单纯降压治疗。高血压患者如果没有将原发疾病治好,就采取单纯的降压治疗,是没有效果的。因此,这一类高血压患者,在进行治疗时,一定要重点注意。

误区四:高血压患者不按照医生的要求去服药。临床上,不少高血压患者经常因为各种原因,忘记服药或者是不按时服药,服药不定时定量,随意增减药物的剂量,有的高血压患者服药一段时间之后,自觉症状减轻或者是消失,就私自停止服药,这样做对高血压患者身体的健康是不利的,一定要多注意这方面的问题。

记者 马琳



夏季六招为心脏注入动力

每天的饮水量保持在2500毫升左右,及时补充体内水分,降低血液黏稠度,以免血液循环受阻。夏季应持续补水,而不是只在运动前喝水。最好喝常温的白开水,不要喝冰水,否则可能加重心脏负担。要注意观察尿液颜色。如果饮水充足,尿液应为澄清或淡黄色;若出现浑浊或颜色加深,应警惕脱水。

午睡:11时~13时

11时~13时是心经当令,是养心的关键时刻,最好的做法是小睡片刻。中医认为,心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利于补足睡眠,而且能够改善冠脉血供,增强体力,消除疲劳。

喝杯养心茶:补钾

夏季炎热,与心血管病关系密切的钾元素以及其他人体微量元素易随汗液流失,夏季常喝茶既可消暑又能补钾。除了茶叶水,还可调配一些简单的中药茶,清热解暑兼养心安神。对于心火上炎所致的心烦失眠、口腔溃疡,可用莲子6克、栀子6克、酸枣仁6克,开水浸泡代茶饮,有清心除烦安神之效。

晚餐:低脂肉类和鱼类

建议多吃牛肉、鸡肉或鲑鱼肉等低



脂肉类和鱼类,可适当多吃桃子、西瓜、番茄、哈密瓜、甘蓝、菠菜等新鲜水果和蔬菜。吃甜点要适量。穿着:浅色棉质衣服

天气炎热时,如果衣着不合适会影响皮肤透气,还可能感觉更热,加大心脏负担。建议穿衣时注意浅色、单层、吸水性和宽松原则,优先选择吸汗效果好的棉质衣服,腰带不应过紧。

傍晚:锻炼

夏季心神易扰,养心宜静。夏季傍晚可以做一些伸展性、放松性的运动,以放松骨骼肌肉为主,可以促进夜间睡眠。运动方式推荐缓慢地散步,做扩胸运动,双手上举过头,频率为每分钟10~15次即可。舒展肢体的运动能够促进周身血液循环,从而减轻心脏负荷。

据《老年生活报》

巨野县中医院:产后康复呵护妇女健康

随着人们生活水平的不断提高,产后康复越来越被重视。为顺应这一需求,促进母婴身心健康,巨野县中医院发挥中医优势,于2017年7月成立了巨野县中医院产后调理室,由该院具有多年母婴康复临床经验的中医主管护师、国家高级按摩师、中医催乳师肖玉芝负责科室工作,主要开展中医辨证按摩乳、中药熏蒸发汗和产后骨盆修复等中医理疗项目。

为提高产后妇女的身体健康水平和生活质量,肖玉芝在工作中经常与产妇进行沟通,从而了解产妇的心理、生活状况,并对其进行心理疏导。还对产妇进行中医体质辩证,制定科学合理的治疗方案。针对产后无奶、少奶、堵奶、乳腺炎、骨盆旋移、漏尿、盆腔器官脱垂、腹直肌分离等症状进行有效治疗,并对月子痛症进行调理。

记者在巨野县中医院采访期间碰到前来复诊的田女士,了解到田女士一胎产后26天时,乳房胀痛有硬节,乳头疼痛不可触碰,乳汁不出,面色红润,情绪焦躁。经过

疏通乳腺管,穴位按摩,并给予疏肝理气,经一次治疗后硬节消失,双侧奶水就能满足宝宝需要。

无独有偶,许多外地产妇慕名前来,如江苏连云港曹女士,孩子两岁,一直有漏尿症状,近半年症状加重,打喷嚏、咳嗽、生气、蹦跳等都会引起严重漏尿。今年2月底到巨野县中医院产后调理室就诊,通过特色中医手法给予经络疏通、盆底肌激活等治疗,经两次治疗漏尿症状基本消失,7次后痊愈。

据肖玉芝介绍,自产后调理室成立两年来,已为近万名巨野县和外地产妇提供了相应的康复治疗,取得了良好的社会效益,获得了广大产妇的一致好评。

关爱女性生活,携手共筑健康。巨野县中医院产后调理室秉承“一切以患者为中心”的服务宗旨,用“一流的技术,一流的设备,一流的服务”造福广大患者,让患者在该院舒心、放心、安心。

文图 记者 都慧芳 孙涛



小满养生——防暑湿治寒病

小满是夏季的第二个节气,标志着夏天湿热正式拉开帷帘,因此,应从现在开始做好夏季养生的准备。

防暑湿是养生第一招

苦菜端上桌——小满节气人体生理代谢旺盛,营养物质消耗会增多,应及时进补,且偏于清凉,切忌过于温热,损耗阴津,过于寒凉的食物也不要摄入过多。给大家推荐吃苦菜。苦菜,性味苦寒,具有清热凉血、解毒的作用。

夜短早点睡——夏天昼长夜短,对很多人来说,按点睡觉是个难事儿,但休息不好,会影响第二天的工作和生活。因此,应从小满开始,及时调整作息,保证晚上10点到11点就寝,早上5点半到6点半起床,午饭后半小时做短时午睡。

出汗也养生——夏天,很多人怕出汗,不爱锻炼。其实,适当锻炼有利体内汗液排出,帮助祛体内湿气。不过,要选择合适的运动,夏天应该少做一些运动强度太大的锻炼方法,比如,踢球、打篮球等。可早起或晚上太阳下山后,到公园或绿地散步、打拳、做操、跳舞等,均为较好的锻炼方式。



冬病夏治轻松告别寒疾

夏天赶出积寒——冬季最常见的就是寒性疾病。患者多为虚寒性体质,表现为手脚冰凉、畏寒喜暖等。寒气容易在人体内沉积,冬天治疗寒症无异于雨天晒衣服,是很难达到效果的。而夏天的时候,积寒会躲在膀胱经和关节处,则容易被赶出来。中医提倡“冬病夏治”,该理论的依据是“春夏养阳,秋冬养阴”,利用夏季人体阳气最旺盛的时候来治疗某些寒

性疾病,从而达到标本兼治、预防保健的作用。祛除寒疾的关键是要内服偏温热的饮食同时外散风寒。

排除寒气自然疗法

在夏季要让身体尽量顺应自然的规律,减少吹空调和吃冷饮的频率。空调吹出的冷气会从皮毛侵入人体,冷饮也会从肠胃而入,这样是不利于排除寒气的。夏季心火最盛,此时多喝温水,适当运动出汗,才可以帮助你治疗寒疾。

综合

■ 链接 ■

小满谨防“冷气病”

小满这一时期高温多雨、空气闷热潮湿,下雨后气温又会急剧下降。专家指出,小满养生要注意不可贪凉过甚,从而导致暑热与风寒之邪乘虚而入。

小满养生要特别注意谨防“冷气病”。所谓冷气病,是指由于人们久处冷气设备的环境下工作和生活时所患的一种疾病。轻者面部神经病、下肢酸痛、乏力、头痛、腰痛、容易感冒和不同程度的胃肠病等;重者会出现皮肤病和心血管疾病。而老年人中出现的各种症状更加明显。人们由于每天多次出入冷气环境,人体多次经受冷适应的条件反射,促使交感神经对肾上腺素的大量分泌,无形中给心脏增加了负担。因此,体内消耗的能量多、血液循环加快、汗出亦多。因此,人们在酷暑一定不要贪凉。

夏季室内外的温差不宜太大,以不超过5℃为好。室内温度不少于25℃。尤其是老年人,不要长期呆在冷气环境里。此外,防止湿邪侵袭,居住环境中切忌潮湿。

任颜芳

涂抹牙膏去老年斑靠谱吗？



很多长老年斑的群体中有流传着这样一种去老年斑的方式,就是用涂抹牙膏的方式去除老年斑。这种方法科学吗?

据说,这种去老年斑的方法就是在睡前用具有清凉解毒功效的牙膏涂抹在老年斑上,第二天用清水冲洗即可,一般说是三个月左右就能见效,其实这种方法是不可靠的。

因为老年斑是由于人体的衰老导致细胞功能衰弱,血液循环变差,从而使黑褐色素在皮肤基层从中沉淀的结果。老年斑是一种常见的良性皮肤肿瘤,虽然对身体没有什

么危害,但是会严重影响人的颜值。牙膏只是作用于皮肤表面,并不会深层到皮肤那里去除褐色素沉淀,也就不会对祛除老年斑有多大的效果,因此这种方式是非常不可取的。并且牙膏中含有对皮肤的刺激成分,如果天天往脸上涂抹的话,不仅不会去除老年斑,而且还会带来其他肌肤问题。

那么应该如何祛除老年斑呢?生姜水去除老年斑的方法既简单又有效,因为生姜中的姜辣素对皮下的褐色素沉淀是非常有效果的。平时可以多喝一些

生姜水既能生暖止寒又能去除老年斑,对于老年人的身体健康有非常好的作用。

维生素E对于去除老年斑也有很好的效果,平时可以将维生素E涂在脸上患有老年斑的地方,因为这种方法没有什么副作用,但是见效也需要一定的过程,所以需要坚持的涂抹。

不过老年斑的生长面积比较小,并且也很淡的话,可以通过激光完全的去除。一般2~3次就会非常有效果,坚持3~6个月,几个疗程就能够完全的去除。

温程

“讲文明 树新风”公益广告

垃圾分类 不乱扔

可回收垃圾

RECYCLABLE

其它垃圾

NON-RECYCLABLE

厨余垃圾

KITCHEN WASTE

有害垃圾

HARMFUL WASTE

可回收垃圾

主要包括废纸、塑料、玻璃、金属和布料五大类。
(注意:纸巾和厕所纸由于水溶性太强不可回收)

其它垃圾

包括除上述几类垃圾之外的砖瓦陶瓷、渣土、卫生间废纸、纸巾等难以回收的废弃物,通常根据垃圾特性采取焚烧或者填埋的方式处理。

厨余垃圾

包括剩菜剩饭、骨头、菜根菜叶、果皮等食品类废物,经生物技术就地处理堆肥,每吨可生产0.3吨有机肥料。

有害垃圾

包括废电池、废日光灯管、废水银温度计、过期药品等,这些垃圾需要特殊安全处理。

菏泽创建全国文明城市公益广告