



紫苏:散寒暖胃,吃海鲜绝对少不了它。

# 奥运来了,疾病不要来

## 专家提醒:看赛事要合理安排,不能忽视健康



□ 孙承伟 星级记者 俞宝强

四年一度的奥运盛会又来到了!安徽省立医院重症医学科副主任周树生介绍说,当我们欢欣雀跃,为奥运为中国加油喝彩的时候,千万别忘了有个合理的安排,不要因为引人入胜的赛事而忽视健康问题。

### 提示一:看比赛时多注意补充营养

奥运会正处在炎热的夏天。周树生介绍说,长时间注视电视、电脑屏幕,视网膜上的感光物质视紫红质消耗加快,若未能及时补充其合成物质维生素A和相关营养素,会导致视力下降、眼痛、怕光、暗适应能力降低等等。

维生素A和β胡萝卜素有助于补肝明目,缓解眼睛疲劳。维生素A主要存在于各种动物的肝脏、鱼肝油、蛋黄中,植物性食物只能提供维生素A。β胡萝卜素主要存在于胡萝卜、西红柿、菠菜等蔬果中。维生素C对眼睛也十分有益。

人眼中维生素C的含量比血液中高出数倍。随着年龄增长,维生素C含量明显下降,晶状体营养不良,久而久之会引起晶状体变性。所以要多吃维生素C含量丰富的蔬菜、水果和其他明目食品,如西红柿、韭菜、枸杞子、青椒、杏、枣、红薯。

观看比赛时,要注意补充足够的水分,特别是出汗多时,最好补充含有电解质的运动饮料。在家时要准备必要的防暑药物,如清凉油、人丹、十滴水、风油精、藿香正气水等。感觉不适时,特别是老年人可及时使用。

### 提示二:长时间看比赛要注意调整姿势

奥运会许多赛时一般都较长,如体操、羽毛球、乒乓球等。周主任提醒说,任何人长时间以一种姿势静坐,不仅腿部容易水肿,严重时甚至有形成静脉血栓的可能,如我们经常提到的经济舱综合征。一般情况下,体内产生较微小的血栓后大部分可自行吸收,但是如果长时间保持一种

姿势,当比赛结束突然站起来时,血栓很容易通过血液循环到达心、肺等重要脏器。血栓堵塞在心脏时会导致心肌梗死的发生;当血栓到达肺部则会引起急性肺栓塞。因此,观看比赛时不要长时间保持一种姿势,可以适当多喝水,多起来走走走动或活动一下肢体,以减少血栓的形成。

### 提示三:心脑血管病患者注意控制好自己情绪

当观看我们喜欢的一些比赛时,如足球、乒乓球、排球等比赛时,有些人遇到关键时刻容易情绪比较激动,这很容易导致心脏承受压力过大,引起心肌缺血,出现胸前区疼痛等症状,严重者则可导致心源性猝死,或引起脑出血等脑血管

疾病的发生,特别是一些有心血管病病史的高危人群。因此,请务必注意控制情绪,保持平和心态。一旦发现家人和同事发生意外,发现脉搏摸不到,心音听不到时,应立即进行胸外心脏按压并口对口人工呼吸,并及时送医院治疗。

### 提示四:用眼安全不可忽视

当然,我们每个人都亲临现场的可能性较小,更多的人还是在家中通过电视和上网观看比赛。周主任介绍说,长时间近距离看电视、电脑,眼睛容易发生充血、干涩、眼红眼痛、视物模糊等一系列症状,所以要特别注意保护我们的眼睛。最好与电视机保持1.5米以上距离,每隔1小时看看远处或看看绿色植物10分钟左右;每天做

做眼保健操;在医生指导下配合点用眼药水,有利于眼睛的保护。另外,长时间看电视、上网,许多人姿势不对,头颈部长期处于不正确的状态,容易导致颈部软组织劳损及颈椎退行性病变,压迫或刺激颈部血管或神经,引起脑供血不足,甚至出现视物模糊、头晕、头痛、颈部不适、恶心、呕吐等症状。

### 提示五:看比赛尽量少饮酒

观看比赛,特别是球类比赛,许多人喜欢三五成群聚在一起,且边吸烟、边喝酒、边评论。喝酒不仅会加重身体的疲劳程度,而且会加重胃的负担,严重的还可引起胃出血。因此,尽量不要喝酒,要喝也要有节制,最好边看球边喝茶。另外,由于不肯错过精彩的比赛,有些人喜欢长时间憋尿,这样易引发膀

胱炎,出现尿频、尿急、尿痛和血尿等尿路感染等症状。建议大家不要过于执着于比赛,应及时排尿。

奥运来了,如果因身体问题影响观看,或因为观看奥运赛事而影响了我们的身体健康也会得不偿失。因此,我们要根据自己的身体状况,合理安排赛事。

## 剖宫产女生三孩险遭大出血 医院采用自体回输血技术保母子平安

□ 华玲 星级记者 俞宝强

昨日,省妇幼保健院危急重症产科、麻醉手术室、介入科、泌尿外科、输血科等多科联合进行手术,采用大量输血方案,配合产科自体血回输技术,成功将一名大出血产妇从死神手中抢救回来。

### 手术历时2个小时成功保留了子宫

产妇小红(化名),今年31岁,有过两次剖宫产史,后发展为凶险性前置胎盘,穿透性广泛植入,保胎至近36周,来该院危急重症产科待产,考虑到产妇的实际情况,危急重症产科章小宝主任联合麻醉科、介入科、泌尿外科以及输血科,进行了周密的术前讨论以及手术预案的制定,决定采用自体回输机回收产妇自体血输入以减少异体血的使用。

术前介入科预置腹主动脉球囊入手术室,小红在全身麻醉下进行手术,胎儿取出后,医师发现手术比预想的植入还要厉害,胎盘刚开始剥离,出血量就达到了2000ml,产妇情况危急,麻醉科汪胜友主任立即启动自体回输机,同时在腹主动脉封堵的情况下,立即对小红进行植入部分宫壁切除和宫颈提拉重建子宫,术中出血3500ml,小红在手术过程中涌出的大量血液,经抗凝、离心、沉淀、过滤和浓缩后回收800ml自体血(浓缩红细胞),直接输回体内。同时为其输注异体红细胞、血浆等血制品1500ml,手术历时2个小时,由于腹主动脉封堵有一定的时间限制,在腹主动脉开放期间配合子宫止血带结扎,最大程度控制出血,手术顺利,成功保留了子宫,现小红母子平安,正在恢复中。

### 前置胎盘最大的问题就是出血

据该院麻醉科汪胜友主任介绍,产科临床出血严重威胁着孕产妇的生命,在我国是造成孕产妇死亡的首要原因,也是困扰产科临床工作的一大难题。特别是随着二胎政策的放开,越来越多的家庭都选择再生一个,这其中大部分都是80后和70后,这部分群体很多都经历过意外怀孕和人工流产,那么再次生育随之而来的问题就是各种妊娠并发症,其中最危险的是前置胎盘。

据悉,前置胎盘对于手术而言最大的问题就是出血,胎盘血供丰富,出血凶猛,如果不能尽快止血的话,将会引发一系列的问题,进而危及生命。输血是抢救孕产妇生命的有效治疗方法。产科术中自体血回收技术有效地解决了这一难题,自体回收机能及时回收失血,回输血处理速度快,经洗涤的红细胞质量高,携氧能力强,还可以减少异体输血的并发症。

据了解,安徽省妇幼保健院自今年年初,共接诊了前置胎盘220余例,其中伴植入的凶险性前置胎盘约35例,开展自体回输血技术,可用产妇自体血,在术中急需输血的情况下,又回到了孕妇身体里,这不仅节约了宝贵的手术时间,也减小了孕妇使用异体血带来的风险,保障了母婴安全。

## 秋老虎来临 颅脑病人谨防中暑

刚刚立秋一周,火热的秋老虎按时到岗!由于室内外温度越来越高,有些有颅脑疾病或身体较弱的人没有及时降温,就会出现中暑状况。

中暑的原因有很多,在高温作业的车间工作,如果再加上通风差,则极易发生中暑;农业及露天作业时,受阳光直接暴晒,再加上大地受阳光的暴晒,使大气温度再度升高,使人的脑膜充血,大脑皮层缺血而引起中暑,空气中湿度的增强易诱发中暑;在公共场所、家族中,人群拥挤集中,产热集中,散热困难。

中暑会出现发热、乏力、皮肤灼热、头晕、恶心、呕吐、胸闷、烦躁不安、脉搏加速、血压下降。重症病例可有头痛剧烈、昏厥、昏迷、痉挛。

中暑的治疗方法如下:

1、立即移至阴凉处或空调室中,并给予物理降温,重症者迅速降温,头部戴冰帽,颈两侧、腋下、腹股沟大动脉附近放冰袋,静脉注射复方氯丙嗪。

2、纠正水、电解质平衡。

3、防治合并症控制感染。

平时应该做到,避开中午高温时候出门,多喝水,室内通风,还可以喝一些绿豆汤等降温饮品,以防中暑。颅脑病人安全过夏,需要格外小心。