

早上6~10点,心脏最易“罢工”

专家:坚持“三做三不做”,保心护心

每天早上醒来,每个人都会洗脸刷牙、上厕所、换衣服……天天如此,非常正常。安徽省针灸医院内科主任丁丽提醒,早上6点~10点这个时间段,心脏是比较脆弱的,隐藏着心血管疾病发作的风险。 □章燕 王津淼 记者 马冰璐 文/图

早上最易出现心脑血管问题

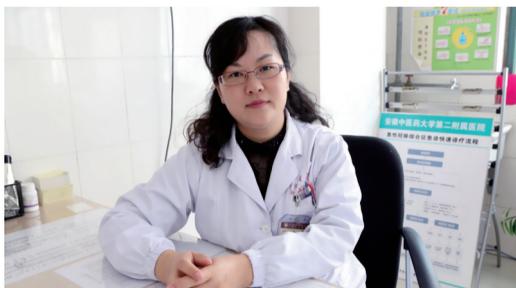
有研究显示,早上6~10点,人体的血压会快速上升,经过一晚上的消耗,体内蛋白质较低,防止血栓的细胞活性也较低,种种因素,都是诱发心脑血管疾病发作的重要原因。有数据统计,早上6点~10点,高血压、心肌梗死、脑卒中等心血管疾病发作的概率较大,而且所引起的症状也会更加厉害。

人的血压一天24小时都会发生波动,一般来说,在凌晨2~3点,人体血压最低,而到了早上6~10点,人体血压又会迅速升高,如果此时血压没来得及降下来,可能就会发生高血压。清晨突发高血压危害较大,不仅会影响心脏功能,诱发动脉硬化、缺血性中风等心血管疾病,而且还会对大脑、肾脏等器官造成不利影响。

早上坚持“三做三不做”原则,保心护心

1、不要猛地就起床。醒来后,最好先赖几分钟床,动动手脚,做做伸展运动后再起床,不要一骨碌就起床,以免引起高血压。

2、不要用力排便。规律排便是一回事,但如果没得拉也不要勉强,用力排便可能会引起血管出



名医简介:

丁丽 副主任医师,全国老中医药专家学术经验继承人,从事心内科临床工作近20年,擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

血,还会出现肛裂。

3、不要剧烈运动。身体素质不好的人尽量不要早上做剧烈运动,如果要运动,可以把时间挪到傍晚时分。另外,上班族也不能因为怕迟到而剧烈跑步。

4、起床后注意室内通风。房间闷了一整晚,可能会引起缺氧,早上起来最好打开门窗通下风。

5、起床后要吃完早餐。睡了一整晚,肚子里的东西早已被消耗干净,为迎来一天的工作与学习,必须要记得吃早餐,以维持体内的能量来源。

6、起床后适量喝水。早上起床喝水有助于降低血压的浓稠度,还能增进食欲,对心脏、身体都有好处。

3种病死亡数最高

2018年安徽省法定报告传染病疫情公布

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 日前,省卫健委公布2018年安徽省法定报告传染病疫情,2018年(2018年1月1日零时至12月31日24时),全省共报告法定传染病发病408016例,死亡416人,其中274人死于艾滋病、107人死于肺结核、17人死于狂犬病。

据了解,全省无甲类传染病报告。乙类传染病除传染病非典型肺炎、脊髓灰质炎、人感染高致病性禽流感、炭疽、白喉、人感染H7N9流感6种无发病、死亡报告外,其他20种共报告发病140620例,死亡410人;报告发病率为224.8193/10万,较2017年上升0.50%;报告死亡率为0.6555/10万,较2017年下降8.74%。报告发病数居前5位的病

种依次为病毒性肝炎、肺结核、梅毒、细菌性和阿米巴性痢疾、淋病,占乙类传染病报告发病总数的97.25%;报告死亡数居前3位的病种依次为艾滋病、肺结核、狂犬病,占乙类传染病报告死亡总数的97.07%。

丙类传染病除黑热病、丝虫病2种无发病、死亡报告外,其他9种共报告发病267396例,死亡6人;报告发病率为427.5053/10万,报告死亡率为0.0096/10万,分别较2017年上升15.85%、47.69%。报告发病数居前3位的病种依次为手足口病、其它感染性腹泻病、流行性感冒,占丙类传染病报告发病总数的92.74%。

这些春令水果,营养又健康

星报讯(思惠 家明 云冈 记者 马冰璐) 合肥市凯旋门社区的丁女士爱吃水果,但她有个疑问:哪些春令水果最营养?对此,营养师表示,草莓、芒果等都是不错的选择。

1、草莓:春季最应季的水果,也是最先上市的水果,有补血、健脾的功效,草莓水分含量比较多,对于体质比较虚弱的人也有一定的功效。

2、芒果:汁水比较甜,颜色比较艳丽,挑选芒果时应注意大的芒果比较肉厚,但是小的芒果一般比

较好吃。芒果维生素含量比较高,但是如果肠胃不好的人应该少吃。

3、橙子:一般比较开胃,维生素C含量也比较高,尤其是女性多吃橙子对身体比较有好处。

4、菠萝:水润清凉口感好,含水量也比较高,而且含有一种叫做“菠萝蛋白酶”的物质,它可以分解蛋白质。菠萝还有减肥、利尿等一系列功效。

营养师建议,水果除了可以直接食用外,还可以做成果汁、水果杯等,不仅美味可口,还营养健康。

运动误区要知道 莫让健身变“伤身”

星报讯(记者 马冰璐) 春季是运动健身的最佳时节,但天气乍暖还寒时同样是病菌滋生、疾病多发的季节。因此,一些运动误区必须知道,千万不能让健身变成“伤身”。

误区一 强度越大,减肥效果越好

据研究表明,运动时首先分解的是人体内的葡萄糖,然后才开始消耗脂肪。剧烈运动时,人体的糖分来不及经过氧气分解,从而产生乳酸堆积,往往无法保证体力能坚持到消耗脂肪的阶段,因而

脂肪消耗不多,达不到减肥的目的。

春季健身时应以不出汗或微出汗为佳。

误区二 出汗越多,锻炼效果越好

大多数人认为,运动过程中出汗越多,运动效果越好。其实不然。立春后的气候多风。运动出汗后很多人急于脱减衣物,但此时的毛孔扩张会让凉湿之气趁虚而入,从而感染疾病。因此,建议等到运动后身体微微发热时再减衣。运动出汗后,也要给身体一个缓冲时间再去洗澡。

医疗传真

转院途中被堵高速 肾功能衰竭患儿康复出院

星报讯(刘李 李雨萌 记者 马冰璐) 大年初五,患有急性肾功能衰竭的小男孩远远(化名)病情突然恶化,赶往合肥就医途中,120却被堵在合六叶高速。危急时刻,在路政人员的帮助下,120冲出“重围”到达安徽省儿童医院。记者获悉,经10多天治疗,远远康复情况较好,已顺利出院。

2月2日,远远饮食不当后发热、频繁呕吐、腹泻。从大年初三起,远远2天没有小便,眼睛及腿部逐渐水肿加重。县医院的检查结果显示,血肌酐、尿素氮明显上升。医生建议立即转往安徽省儿童医院。

120在合六叶高速路上飞驰,然而,大年初五正赶上车流高峰,在靠近高店枢纽时,120被堵。在合六叶路政大队的路政人员的帮助下,当天下午17:40,救护车顺利从机场高速下道,很快到达安徽省儿童医院急诊科。

据接诊的肾内科医生李建介绍,远远被诊断为“急性肾损伤(3期)”,经18个小时的连续不间断透析后,他的小便恢复,尿色清、水肿好转,复查血肌酐较前明显下降,肾功能逐渐恢复至正常水平。

病情稳定后,远远又回到肾内科进一步接受治疗。床位医生朱颖说,经过继续抗感染、补液巩固治疗2周,远远每日尿量达标,肌酐未再上升,生命体征平稳,精神、食欲良好,目前已顺利出院。

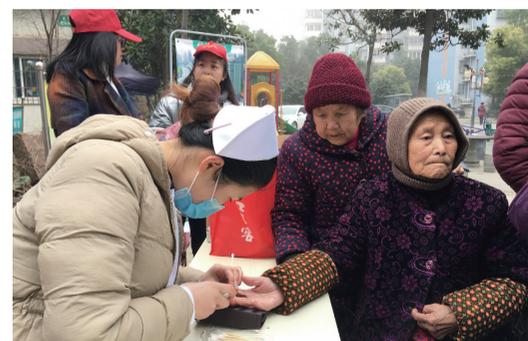
大妈吃圣女果被卡喉 医生用“海姆立克”成功施救

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) 2月27日下午1点20分左右,合肥市滨湖医院肾内科住院患者王大妈吃圣女果时不幸被卡喉,口唇绀紫,命悬一线,医生蒋克国使用“海姆立克急救法”紧急施救,十几秒后,患者从口中排出卡喉的圣女果和大量痰液,成功得救。

“医生,医生,快来看看我妈。”2月27日下午1点20分左右,蒋克国正在医生办公室整理病历材料,突然看到一名患者家属冲进医生办公室呼救。王大妈的大儿子当天中午来给母亲送饭,还带了她爱吃的圣女果,不料老人家刚吃了一颗就被噎住了,呼吸困难,眼看就要窒息,大儿子赶紧跑去找医生求救。

“我们发现患者口唇、颜面紫绀明显,意识几乎丧失。”据蒋克国回忆,当时在场的医护人员一起冲进病房,第一时间判断是患者存在气道异物梗阻,随时有窒息死亡的可能。蒋克国立即从后面抱住患者,使用“海姆立克急救法”为患者施救,双手握拳急速冲击,向后上方反复有节奏地压迫患者腹部,十几秒后,患者口中排出了这颗圣女果和大量痰液,给予吸痰处理,不久后王大妈神志转清,呼吸趋于平稳,成功得救。

图说



近日,合肥市老官塘社区民政、企退、卫计办举行“学雷锋,树新风”健康义诊活动,医护人员为辖区居民提供了量血压、测血糖、健康咨询等志愿服务。

□贾成勇 记者 马冰璐 文/图