

# 呵护心脏健康 安全度夏不慌

——访市第三人民医院心内科一病区主任、主任医师陈桂玲

□本报记者 郭新星 文/图

夏季天气炎热,不少心血管疾病患者认为夏季因血管扩张,血压相对较低,症状会比较稳定。其实,夏季是心血管疾病发病的另一个高发期。

针对人们关心的心血管疾病患者如何安全度夏,记者日前采访了市第三人民医院心内科一病区主任、主任医师陈桂玲,请她支招如何保持健康。

## 警惕风险 谨遵医嘱

“根据以往的经验,夏季日益升高的气温会给心血管疾病患者带来一些健康隐患。尤其是在‘三伏天’,气温较高,空气湿度较大,人们容易烦躁,交感神经兴奋、新陈代谢加快、血流速度加快、心肌耗氧量增加等都是心脑血管疾病的诱因。”陈桂玲说,“人体大量出汗,体内水分流失多,使血液黏稠度升高,血容量减少,血液循环受阻,直接影响心肌供血及脑供血,特别容易诱发心梗、冠心病、血压波动等心血管疾病。”

人们在室内避暑,往往容易忽略空调对心血管疾病的影响。陈桂玲建议:“对于心血管疾病患者来说,空调温度不应过低,尤其当气温超过33℃时,从高温的室外进入有空调的低温环境时,如果温度变化太大造成体内外温差,容易诱发冠状动脉痉挛而加重病情。所以,室内外温度尽量不要相差太大,空调温度不宜低于26℃,身体感觉比较舒服即可。”

对于有高血压病的中老年人来说,平和的心态很重要。陈桂玲表示,



陈桂玲为患者诊治病情

高温天气加之情绪波动容易出现心烦易怒、头晕、口干、口苦、失眠等症状,此时血压波动较大,所以要经常测血压,把血压控制在正常范围,避免因血压太高而引起脑出血。长期用药的患者一定要严格按照医嘱,不能擅自减量或停药,当症状加重时,应及时到医院检查治疗,以防意外。

“高温环境下,医生应指导患者调整治疗心血管药物的用量。”陈桂玲介绍。人们长期处在高温环境下,心情容易变得烦闷、急躁,随着症状的加重,其引发的猝死、心肌梗死等心血管事件的概率也会逐渐上升。因此,保持情绪稳定是预防心血管疾病发生的有效措施之一。患者应尽量避免过度紧张、激动、焦虑、抑郁等不良刺激。只有心理平衡才能生理平衡,心脏病

能正常、血流通畅,就会远离心血管疾病的威胁。

## 注意饮食 适量运动

陈桂玲介绍,一到夏天,很多人的饮食习惯就会发生一定的变化:一方面晚上大排档、夜宵的增加,导致暴饮暴食、饮酒无度;另一方面夏季病原菌繁殖旺盛,食物容易腐烂,饮食不卫生容易引起急性胃肠道感染,这些都可能直接或间接地诱发心血管疾病。夏季人的消化道功能减退、食欲下降,饮食宜清淡,可以适量多吃一些新鲜蔬菜、水果、豆制品、鱼肉等,尽量少吃过油腻或高脂肪的食物。另外,吸烟、过量饮酒是心血管疾病的危险因素,大家要注意不可过度饮酒,吸烟者要积

极戒烟,这样就能远离心血管疾病威胁。

“夏天天气闷热、降雨后空气中湿度较大,应减少户外活动。”陈桂玲建议,锻炼宜在清晨较凉爽时进行,切忌在烈日下锻炼。活动强度要适当,时间不宜太长,以减少心脏负荷,降低心肌耗氧量,防止心肌缺血发生。由于夏天白天较长,很多人睡眠时间缩短,为了平衡睡眠时间,大家晚上应该减少激烈运动,保持良好的作息习惯。夏季出汗较多,应及时补充水分,如有条件可以喝绿豆汤等,既可补充水分,又能清热解暑,少喝含咖啡因的饮料。另外,午休有利于健康,可有效降低冠心病发病率,适当午休补充睡眠是一种很好的保健方式。

陈桂玲说,炎炎夏日对心力衰竭患者而言是一次考验,稍有疏忽,急性发作的情况就会“不清自来”。心衰患者在这个时期要注意液体的进出量和盐的摄入量,根据水肿情况随时调整利尿药的用量,不要让身体出现疲乏无力感,一旦有这些症状或体征出现,就要及时检查,以便更好地调整药量和水电解质的补充量。

“对于心血管疾病患者来说,最重要的是提高防病意识,不要忽视心血管疾病发病先兆。”陈桂玲提醒,如果中老年人在夏季经常出现胸痛、心悸、头晕等症状,不能拖延,要尽快到医院检查,采取相应的治疗措施。对突然发生的胸痛、气急、喘促要提高警惕,持续15分钟不能缓解者要立即到医院就诊;持续30分钟以上者,即使缓解了也要马上去医院检查、诊治,以免延误治疗而危及生命。

## 市第六人民医院 整形美容科揭牌开诊



整形美容科揭牌现场

本报讯 为了加强我市薄弱临床专科建设,完善市第六人民医院亚专科功能,适应新形势下医改,满足人民群众日益增长的健康和审美需求,市第六人民医院经过积极准备,成立了整形美容科,7月16日举行了揭牌开诊仪式。党委书记靳玉星、院长王国庆共同为整形美容科揭牌,部分临床科室主任和护士长参加了揭牌仪式。

市第六人民医院整形美容科主要开展整形外科、医疗美容外科、微整形、注射美容等项目,由河南省口腔颌面外科副主任医师、省整形美容外科学会委员、颌面整形外科专家、该院副院长刘玉学担任整形美容科主任,该科室有主任医师1人、副主任医师2人、主治

医师4人。

科室多名专家曾在北京协和医科大学整形外科进修学习,掌握了目前国内前沿的整形美容治疗技术。

刘玉学介绍:“专业的技术、严谨的治疗流程、先进的设备,院内多学科的平台支持为安全整形美容科顺利开展工作提供了保证。我们将邀请国内知名整形美容专家定期来院坐诊、手术、讲学。”

该院整形美容科将依托综合医院专科齐全、技术全面的优势,采用安全、先进的医学美容技术,为客户提供个性化的治疗方案,提供科学、规范、优质、安全的医学整形美容服务,让每一位爱美人士再现美好形象。(郝宇焱)

## 国家卫健委

# 加强社区医院住院病房建设

国家卫健委7月13日公开发布了《关于全面推进社区医院建设工作的通知》,提出加强住院病房建设,合理设置床位,主要以老年、康复、护理、安宁疗护床位为主。

文件提到,社区医院要提高门诊常见病、多发病的诊疗、护理、康复等服务,鼓励结合群众需求建设特色科室,有条件的可设立心理咨询门诊;加强住院病房建设,合理设置床位,主要以老年、康复、护理、安宁疗护床位为主,鼓励有条件的设置内科、外科、妇科、儿科等床位,并结合实际开设家庭病床等。

截至2018年年底,我国60周岁以上的老年人口大约2.5亿,占总人口的17.9%。我国老年人慢性病患病率高、失能率高,患有慢性病的老年人接近1.8亿,失能和部分失能的老年人口超过4000万。但长期以来我国社区开展医养结合的依托能力不足。

全国老龄办常务副主任、中国老龄协会会长王建军曾经表示,要完善以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务

体系。王建军表示,居家和社区养老问题是最主要的。国家政策支持力和财政投入重点向居家和社区倾斜,在医疗卫生方面,也是重点发挥城乡医疗卫生机构作用,将医疗卫生服务延伸到社区和家庭。

这次发布的文件要求,一是进一步完善房屋、设备、床位、人员等资源配备,加强信息化等基础设施建设和设备提档升级。二是突出重点,提高常见病、多发病的诊疗、护理、康复能力,加强住院病房建设,强化医疗质量管理,切实保障患者安全。三是加强防治结合,按要做好传染病早发现、早报告工作,加强重点人员健康管理,做实基本公共卫生服务,不断强化传染病防控能力。

文件要求,基层医疗卫生机构建成社区医院后,仍然承担基本医疗服务和基本公共卫生服务,其防治结合的功能定位和公益性不变,已有的财政补偿水平和优惠政策不降低。

(新华社)



涇水公园内各式各样的晨练方式丰富了老年人的生活。图为老年人正在练太极拳。(李桂芳 摄)



# 陈长勇:献出爱心 托起生命

□本报记者 朱亚芳 文/图

100次默默无闻的爱心奉献,他用实际行动完美诠释了救死扶伤的崇高品质和大爱情怀。7月17日上午,献血满100次的陈长勇从市中心血站党支部书记代金平手中接过“百次献血达人”荣誉证书、奖杯和鲜花。陈长勇激动地说:“能捐献热血挽救生命我很自豪,也很骄傲,今后我将一如既往地无偿献血事业贡献自己力量。”

陈长勇22年来坚持不间断无偿献血,共计无偿献血100次,其中机采血小板84次154个治疗量,全血16次5800毫升,献血总量达36600毫升,相当于七八个成年人全身的血量。他还先后获得全国无偿献血奉献奖金奖、银奖、铜奖。捐献可再生的血液,挽救不能重来的生命,陈长勇用宝贵的鲜血帮助无数病人重拾健康。

“第一次看到献血车在宣传无偿献血,那时候,我对无偿献血还不太了解。走上献血车后,我才知道,原来自己的血液还能救人。”陈长勇说,“献血之后身体也没有任何不适,后来每隔半年多就来献血。从1998年第一次偶然走上献血车,到第一百次无偿献血已经成为一种习惯了。”

在多年的献血经历中,有件事深



市中心血站党支部书记代金平(左一)为陈长勇颁奖

深地触动了陈长勇。多年前的一天,他突然接到市中心血站打来的电话,市人民医院一位患者急需A型血救急,陈长勇二话不说赶到血站献血。“后来,市中心血站工作人员告诉我,那个病人救活了,我听了之后非常激动,更加坚定了我要一直献血的信心。”陈长勇说。

这么多年,陈长勇越来越感受到无偿献血是一种责任和担当。当得知可以捐献机采成分血时,他又毫不犹豫地伸出了手臂。通过工作人员讲解,他进

一步了解了捐献机采成分血的相关知识。陈长勇说:“捐献机采成分血(血小板)虽然用时长,但是需要成分血救命患者很多,而且捐献血小板后恢复快,每次捐献间隔时间更短,这就是说我能帮助到更多患者,何乐而不为呢?”

“陈长勇是我们血站的老熟人了,有急需的情

况一打电话总是积极响应,而且身体素质很好,每次都高质量完成献血。”血站的工作人员说。为了捐献高质量的血液,陈长勇长期坚持跑步锻炼。“平时,我特别注意饮食和休息,不吃油腻的食物、不饮酒。如果转氨酶指标比较高就不能献血了,献了患者也没法用。”常年的奉献让陈长勇成为献血方面的“专家”,说起献血注意事项头头是道。

不仅自己积极参加无偿献血,陈长勇还常以自身为例,给身边人科普献血知识,告诉大家,献血不会影响健康,还能帮助别人,是一件有意义的事。在陈长勇的耳濡目染下,他的儿子陈晓阳满18岁后,也在大学里完成了第一次无偿献血。

“我只是个平凡的人,能为社会公益做贡献很有成就感,只要身体允许,我会一直坚持无偿献血。”陈长勇坚定地说。平凡人做伟大事,陈长勇22年坚持无偿献血,无私奉献,让生命得以延续,为无数家庭带去希望,生动地诠释了他不平凡的心灵。



## 百次无偿献血人物报道

## 重点疾病 防控专栏

# 防治病毒性肝炎的权利与义务

防治病毒性肝炎是全社会的共同责任。

目前,我国病毒性肝炎防控形势严峻,长期积累的慢性病毒性肝炎患者基数较大,急性病毒性肝炎时有发生,传播风险依然存在。防治病毒性肝炎,需要各相关部门密切协作和社会公众的理解、参与及支持。

努力消除对乙肝感染者的社会歧视。

《关于进一步规范入学和就业体检项目维护乙肝表面抗原携带者入学和就业权利的通知》要求,各级各类教育机构、用人单位在公民入学、就业体检中,不得要求开展乙肝项目检测,不得要求提供乙肝项目检测报告,也不得询问是否为乙肝表面抗原携带者。各级医疗卫生机构不得在入学、就业体检中提供乙肝项目检测服务。各级各类教育机构不得以携带乙肝表面抗原为由拒绝招收或要求退学。除国家卫生健康委员会核准并予以公布的特殊职业外,健康体检不因受检

者要求不得检测乙肝项目,用人单位不得以劳动者携带乙肝表面抗原为由予以拒绝招(聘)用或辞退、解聘。

病毒性肝炎感染者在享有权利的同时,也应该承担对他人和社会的义务。

病毒性肝炎感染者应遵守《中华人民共和国传染病防治法》有关规定,依法接受疾病预防控制机构、医疗机构有关传染病预防、控制措施,并如实提供有关情况;在治愈前或者在排除传染病嫌疑前,不得从事法律、行政法规和国务院卫生行政部门规定禁止的易使该传染病扩散的工作。

根据《公共场所卫生管理条例实施细则》规定,公共场所经营者应当组织从业人员每年进行健康体检,从业人员在取得有效健康合格证明后方可上岗。患有甲肝、戊肝的人员,治愈前不得从事直接为顾客服务的工作。

(安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所)