

# 冠心病患者如何安全度夏

—访市第三人民医院心内三区主任董莉

□本报记者 朱亚芳

炎炎夏季，冠心病发病率虽不像冬季那样到达峰值，却依然居高不下。那么，冠心病患者如何才能平稳度夏呢？7月10日，记者采访了市第三人民医院内科第一党支部书记、心内三区主任、心脏康复中心总监、主任医师董莉，请她介绍一下如何帮助冠心病患者安全度夏。

“近期连续的高温天气，医院接诊心脑血管病患者增幅较大，尤其进入‘三伏天’，气温高、气压低、湿度大、空气对流减弱，人体新陈代谢提高，人体表血管明显扩张，皮肤血流量会增加许多，导致心脏供血相对减少，还会引起交感神经兴奋、心率加快等，诱发冠心病发作。”董莉说，“进入空调房间时，由于温度骤降，血管收缩，会导致血压升高，而血压波动会使心脑血管疾病加重，诱发急性事件。再加上高温天气出汗多，容易造成身体大量失水，血液凝固性增高，易形成血栓，从而引发心绞痛、心肌梗死。”

针对以上种种诱因，董莉表示，冠心病患者应避免“空调杀手”。注意调节室内温度。室内温度以25℃~27℃为宜；从室外进入空调房之前要擦干身上的汗；保持室内空气清新，定时开窗换气。对于冠心病患者来讲，要注意清淡饮食，多吃新鲜的蔬菜水果，宜少食多餐，提倡“四低一高”（低热量、低盐、低脂肪、低胆固醇，高维生素），少吃甜



食和辛辣刺激之品。同时夏天出汗多，容易血液黏稠，所以要多喝水。但是应避免饮用冰水、冷食，短时间内饮用大量冰凉饮料可诱发心绞痛、急性心肌梗塞。

此外，休息不好，睡眠不足，会直接影响患者的情绪和食欲，进而诱发心脏病。由于暑热，晚间入睡较晚，早晨不宜过早起床，中午要适当午睡，午睡时间以不超过1小时为好。冠心病患者进行锻炼时，要避开高温时段，同时缩短锻炼时间。如果天气闷热、湿度大，应该减少或停止户外锻炼。

“冠心病患者外出应该随身携带抗

心绞痛药物，以备不时之需。当心绞痛发作时，尽量保持镇静，尽量卧床休息，舌下含服硝酸甘油等急救药物，同时尽快联系医院就诊。”董莉提醒，高温天气慢性心脑血管病患者特别要当心冠心病急性发作，一定要做好以上基本的养护措施，学会自我调养、预防为主，保证自身健康。

## ●相关链接：

董莉，安阳市第三人民医院内科第一党支部书记、心内三区主任、心脏康复中心总监、主任医师。中国医院协会心脏康复管理专业委员会委员，河南省医学会心血管分会心脏康复学组委员、基层学组委员，河南省生物医学工程学会心血管预防康复分会常务委员，河南省医师协会心血管内科医师分会高血压组委员，河南省健康管理学会心血管健康管理学会委员，河南省老年医学会心血管专业委员，河南省心理学会心身疾病专业委员会委员，中华医学会心血管学会安阳分会委员。曾荣获安阳市五一劳动奖章、青年科技专家、市优秀科主任等称号。从事心内科临床工作30年，撰写国家级论文多篇，著书一部，荣获安阳市自然科学优秀论文一等奖及软科学科研成果二等奖，主持多项市级科技攻关项目。



7月10日，市中医院举办了“传承精华、守正创新”弘扬中医药文化书法美术大赛作品展。河南省文化产业事业发展基金会安阳分会、市中医院、市书法家协会、市美术家协会等相关领导出席开展仪式。

此次活动展出特邀作品、获奖作品和入展作品100余幅，众多优秀书画作品大力弘扬中医药文化，充分展现了我市中医药文化资源优势，见证了市中医院的发展历程，为参加作品展的观众带来了一场书画艺术的视觉盛宴。

(王露 摄)

# 如何以平常心面对中高考成绩

—市第七人民医院心理咨询专家为您支招

□本报记者 张武杰

人的一生会经历不少考试，在众多的考试当中，中考和高考相对来说是比较重要的。莘莘学子，寒窗苦读，总免不了要经历考试的“检阅”，付出了光阴和汗水，大家都期盼花开香绕，不负韶华。随着高考成绩、中考成绩陆续公布，可谓有人欢喜有人忧。面对成绩，有的学生可能会亢奋放纵，有的则会出现空虚焦虑、悲观绝望、自卑自责等表现，这些都需要学生和家长引起足够重视，尽可能地保持平常心，泰然处之，以免因为成绩引发不必要的心理困扰。7月9日，记者专程来到市第七人民医院，请该院心理咨询科中级心理治疗师石艳伟为大家支招。

## 学生：用健康的心态积极面对人生中的挑战

“对于学生来说，中考、高考是人生中的重要节点，其实，对于成绩，学生的内心可能比家长还焦虑，他们也都希望自己能考好，希望自己付出的努力能够得到收获和回报。”石艳伟表示，考试成绩是参加中考、高考学生近期关注的焦点，如何以平和的心态去面对自己的成绩，面对人生中的不确定因素，对于他们来说至关重要，“在日常就诊人群中，青少年就诊率在80%以上，除了常见的情感障碍、焦虑等，由于考试相关事宜导致的心理问题给不少学生和家长带来了烦恼，这就需要学生有一个健康的心态积极面对人生中的挑战，战胜困

难，更好迎接属于自己的美好明天。”在此，石艳伟从心理防御机制方面提出了建议。对于成绩比较满意的同学，应该做到不骄不躁，继续努力前行。对于成绩不太理想的同学，应该试着以接纳心态理性看待自己的成绩。

学习是收获知识的过程，成绩只是阶段性的总结，而不是人生的全部。漫漫人生路，精彩无处不在，等待同学们的将是更广阔的天地。“对于发挥失常的同学，发现考试成绩不理想时，有的人会充满愤怒与痛苦，都不能随着个人意愿发生改变。对于成绩不理想的学生，有的可能会出现心理问题，比如焦虑、失眠、紧张害怕、痛哭不止，严重的甚至抑郁轻生。面对这样的孩子，作为父母，如何给孩子营造一个宽松的环境，使孩子尽快走出人生的低谷，就显得尤为重要。

“当学生对成绩过于看重，不经意间就会产生困扰，当他们自己走不出思想的禁锢时，父母要展现出足够的包容，试着无条件接纳孩子的不完美、不确定性。考前、考后要尽量保持对孩子态度的一致性，多一些关心，少一些指责。让孩子感受到家长关心的是孩子本身，而不是成绩。”石艳伟建议家长要和孩子共情，真正体会孩子的心情，理解孩子精神世界，与其产生共鸣。

通常情况下，大部分学生会很快走出成绩不理想的阴霾，但是，也有一些学生会因为考试成绩不理想导致焦虑、失眠、痛哭不止，严重时会丧失对生活的兴趣、悲观绝望，个体无法缓解，这就需要对其进行疏导，尽快帮助其恢复正常的生活、学习、工作。“尺有所短，寸有所长，要努力寻找自己身上的闪光点，可能有的学生收获的是考试成绩，有的学生收

获的是各项技能、生活的乐趣、健康的身体……希望每一位同学都能变得更加坚强，更加豁达。”石艳伟说。

## 家长：理解和支持孩子营造宽松的家庭环境

“望子成龙、望女成凤”是父母的共同心愿。随着考试成绩的公布，标志着学生某一个阶段学习的结束，无论成绩好坏，都不能随着个人意愿发生改变。对于成绩不理想的学生，有的可能会出现心理问题，比如焦虑、失眠、紧张害怕、痛哭不止，严重的甚至抑郁轻生。面对这样的孩子，作为父母，如何给孩子营造一个宽松的环境，使孩子尽快走出人生的低谷，就显得尤为重要。

当孩子过分看重成绩，心灵上背上沉重包袱时，家长要学会倾听与沟通，掌握交流的方式和技巧，多与孩子沟通，倾听他们的心声，理解他们的苦衷。要重视孩子的心理健康，密切关注孩子的情绪变化，有时候美妙的音乐、美味的佳肴都有可能成为帮助他们战胜困难的“武器”。但是，如果孩子的心理状态变化巨大，家长的干预不起作用，那么父母就要帮助孩子到正规医院寻求专业的心理咨询师或治疗师的帮助，辅助孩子度过这段人生的艰难时期。成才之路千万条，健康成长是关键，石艳伟提醒，为人父母在孩子面临困境的时候，要给予他们充分的理解和支持，积极利用资源，让孩子体会到“脚下有路，眼前有光，背后有港湾”。

## ●相关链接：

石艳伟，中级心理治疗师，从事精神专科临床一线工作30年，工作经验丰富，对心身疾病的评估诊断准确、心理治疗干预技术娴熟。善于应用认知行为技术干预治疗青少年情绪障碍、人际关系、亲子关系、婚恋关系等各种心理问题。

# 关注口腔健康品味老年幸福

2021年老年健康宣传周安阳市启动仪式举行



口腔专家为辖区老人普及口腔健康知识(牛志东 摄)

本报讯 (记者 张武杰)昨天上午，由市卫生健康委主办、市卫生健康服务中心和北关区卫生健康委承办的2021年老年健康宣传周安阳市启动仪式在北关区恒大绿洲社区举行。市卫生健康委三级调研员谷永侠宣布2021年老年健康宣传周在安阳市正式启动。

此次活动旨在全面推进健康中国、健康中原、健康安阳建设，贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，宣传普及老年健康政策和科学知识，切实提高全市广大老年人健康素养和健康水平。

活动现场设置了健康宣教知识和加强老年人防范诈骗知识展板，发放了老年健康知识和老年人防诈骗宣传资料和活动礼品，市口腔医院的专家现场为辖区老年人进行义诊，普及口腔健康相

关知识。老年文体爱好者还带来了精彩的文艺表演，展示了我市老年人文明、健康、热爱生活的精神风貌。

据了解，今年7月12日至18日是全国2021年老年健康宣传周，期间我市将以关注老年人口腔健康为重点，围绕“关注口腔健康品味老年幸福”主题，开展形式多样的老年健康宣传周活动。

市卫生健康委三级调研员、市卫生健康服务中心主任卢长江表示，希望全市广大老年朋友积极响应行动起来，掌握包括口腔健康在内的各项健康知识，定期监测身体健康指标，积极参加有益身心健康的社交活动，积极接种新冠疫苗，共同构筑免疫屏障，做管理自身健康的主人，做老有所为、健康快乐的新时代老人。



7月8日上午，市银龄志愿服务队20余人在康乐敬老院举办河南坠子专场演出，给老人送欢乐。当天共演出河南坠子选段8个，其中有单人唱、双人唱，还有化妆演唱，受到老人的欢迎。

(王家宪 摄)

# 以推广三明经验为抓手推动全国医改走深走实

国务院医改领导小组秘书处、国家卫生健康委6日在福建省三明市召开新闻发布会，明确将以推广三明经验为抓手，持续深化医药卫生体制改革，因地制宜借鉴三明经验，切实增强人民群众获得感。

日前，国务院办公厅印发《深化医药卫生体制改革2021年重点工作任务的通知》，要求进一步推广三明市医改经验，加快推进医疗、医保、医药联动改革。

近年来，福建省三明市统筹推进医疗、医保、医药“三医”联动改革，破除以药补医机制，探索建立维护公益性、调动积极性、保障可持续运行新机制。

“三明医改打出了一套适合三明实际情况的医改组合拳，为各地因地制宜推广积累了非常好的经验。”国家卫健委体制改革司司长许树强介绍，总结三明医改的精髓，主要包括改革整体联动、完善医改经济政策、健全医院内部激励和约束机制、推动医疗资源下沉。

许树强介绍，推广三明医改经验将采取以下举措，包括召开全国学习推广三明医改经验工作会议；研究制定深入推广三明医改经验

的实施意见，明确时间表、路线图、责任人；用好三明市全国深化医药卫生体制改革经验推广基地，陆续举办培训班；制定推广三明医改经验考核指标体系等。

国家卫健委体制改革司一级巡视员朱洪彪表示，各地在学习借鉴三明医改经验时要做到因地制宜，不搞一刀切。既要学习和推广三明医改经验，又要结合各地实际情况实事求是，不要简单地照抄照搬。

三明市副市长张元明介绍，福建三明医改9年多以来，人均预期寿命由2010年的75.29岁提高至2020年的80.02岁。全市22家县级及以上医院工资总额比改革前增长了3.08倍，医务人员平均年薪从5.65万元增加到16.93万元。在赡养比逐年下降的情况下，全市城镇职工医保连续8年保持盈余。

国家卫健委新闻发言人米锋介绍，我国深化医药卫生体制改革持续推进，分级诊疗、现代医院管理、全民医保、药品供应保障、综合监管等制度不断完善，中国特色服务全民的基本医疗卫生制度框架基本建立。

(据新华社)