

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



董莉正在授课(医院供图)

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,会直接影响到患者的情绪和食欲,进而诱发疾病。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。

“由于夏夜天气燥热,人们往往睡眠质量差、心情比较烦躁、情绪不稳定。”董莉表示,“不少患者认为夏季高温血管会扩张,血压会下降,冠心病发作危险降低,因此擅自调整降压等药物治疗,这往往会导致血压升高,从而使冠心病发生的危险增高,这些都可以引起心脏器质性和功能性的变化。所以,不论什么季节,冠心病患者用药不能自行减量或停药,要根据医生评估或建议用药,做到科学合理用药,避免意外发生。”

“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会,河南省心理学会心身疾病专委会委员,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。



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長带来了烦恼,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,这时候就需要找家人或朋友进行倾诉,经过一段时间后,愤怒与痛苦程度就会逐渐减轻。”石艳伟说,同学们可以试着转移自己的注意力,旅游、聊天、做家务、每天抽时间运动都是增强心理支持的途径,大多数情况下,运动和时间都是打开心门的良药。根据“酸葡萄效应”,同学们还可以找个合适的理由来自我安慰自己,做到精神上的胜利。重要的是,跌倒了要学会重新爬起来,查找失败的原因,利用自己的优势,尽快确定下一步的目标,快速行动起来,走出迷茫,以昂扬的态度面对未来,争取在以后的生活和学习中收获满意答卷。

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,严重时甚至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,而不只是成绩。”石艳伟建议家长要和孩子共情,真正体会孩子的心情,理解孩子的精神世界,与其产生共鸣。家长不仅自己要减压,保持平常心,还要帮助孩子减压,营造宽松的家庭环境。

石艳伟表示,当成绩给学生心理造成困扰时,家长要给予充分的关注,发现孩子的长处,使孩子的长处不断得到加强,重拾对学习的信心,让他们逐步发展、成长壮大。此外,家长要给予孩

7月10日,市中医院举办了“传承精华、守正创新”弘扬中医药文化书画美术大赛作品展。河南省文化产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)

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材料和活动礼品,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会活动,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,因地制宜学习借鉴三明经验,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,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、保障可持续发展的运行新机制。

“三明医改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。”国家卫健委体改司司长许树强介绍,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。

国家卫健委体改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过实践证明、具有普遍适用的经验,也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)