

健康大讲堂

本期《健康大讲堂》主持人:朱亚芳

冬季气温骤降,温差过大、空气干燥,如果身体不能很好适应,无论是健康人群还是有基础病的人群都容易抵抗力下降,导致患病或疾病复发和加重。在冬季要注意保暖、合理饮食和适量运动,养成科学健康的生活方式,维护和促进自身健康。本期为大家普及冬季常见疾病的预防和治疗知识。

冠心病患者如何安全过冬

□李丽

冬季是心血管疾病的高发季节。相关研究数据表明,每年的12月至次年3月是心血管疾病高发期,发病数明显高于其他月份,这与血脂季节性波动的结论也一致。因此,患有高血压或心血管疾病的患者在秋冬季节应特别注意身体的保养,掌握冠心病预防和急救知识,科学防治冠心病。

冠心病是指供给心脏血液的冠状动脉血管因粥样硬化狭窄导致心肌缺血、缺氧而引起的疾病,分为无症状冠心病(隐性冠心病)、急性心肌梗死、心绞痛、心律失常和心力衰竭等5种类型。其中,无症状冠心病即隐性冠心病是各类冠心病中最危险的一种。循证医学有相关数据统计表明,各种心脏病是造成中老年人猝死的最常见病因。隐性冠心病在心脏性猝死中占首位,是中老年人的“无形杀手”。寒冷冬季,心血管病人安全过冬一定要遵循以下注意事项。

坚持就医:冠心病早期一般都伴有高血压、高血脂、心肌缺血,之后引发冠状动脉硬化,引起更加严重的心脏负担,严重者会导致心肌梗死。预防冠心病急性发作,冠心病患者除了坚持就医,在平时生活中要学会自我调养、预防为先,可有效防止心绞痛、急性心衰等病症的发作。

防寒保暖及适度运动:保暖是健康过冬的首要措施,外出活动务必及时增添衣物,戴好帽子、口罩。在做好冬季防寒保暖的基础上可以适当增加运动量。适度运动可以加速汗液排出,促进水分的摄入。有运动习惯的人可以将运动时间调整到上午10时以后,一方面晨起时交感神经兴奋,肾素(血管紧张素原酶)一血管紧张素一醛固酮系统活性增加,心肌负荷较高;另一方面,晨起温度过低,易刺激血管收缩,有冠状动脉狭窄或痉挛病史的人群此时更容易发生心肌缺血。若有可能,锻炼时结伴而行,也可转移到室内健身房。

规律用药及测量血压:高血压患者冬季要做好血压测量,合理、规律地使用降压药物。高血压患者的血压季节性波动相较于正常人群会更加明显,因此建议每日于晨起、下午、睡前分别测量一次血压,如发现血压有明显变化,应及时就医调整降压药物,切忌自己随意增减药物。

合理膳食:冬季要适当调整饮食习惯,控制血脂水平。由于冬季习惯吃高热量的食物,冬季人群的血脂均值要高于其他季节。较高的血脂水平,会增加冠心病的发病率。因此,冬季日常要少吃高脂肪、高胆固醇食物,多吃富含维生素、蛋白质的食物,多食蔬菜、水果。

避免情绪激动:情绪的变化会影响心肌供血。因此,在日常生活中一定要保持一个平稳、乐观的心态,避免情绪波动过大。

良好的生活作息:如今,心血管疾病年轻化趋势愈发明显。良好规律的作息是健康的前提。夜晚应保证充足睡眠,尽量于晚上11时前入睡,避免熬夜;戒烟限酒,减少高油、高盐饮食;及时排解工作、生活中的压力,避免过度劳累。

冠心病患者在冬季一定要注意身体的保养。当出现典型心绞痛急性发作时,不要惊慌失措,需保持镇定,卧床休息,舌下含化硝酸甘油、复方丹参滴丸或速效救心丸,也可气雾吸入消除心痛,或心前区贴硝酸甘油贴膜,并及时去医院就诊。(作者系汤阴县人民医院CCU主管护师)

多食蔬菜、水果。

避免情绪激动:情绪的变化会影响心肌供血。因此,在日常生活中一定要保持一个平稳、乐观的心态,避免情绪波动过大。

良好的生活作息:如今,心血管疾病年轻化趋势愈发明显。良好规律的作息是健康的前提。夜晚应保证充足睡眠,尽量于晚上11时前入睡,避免熬夜;戒烟限酒,减少高油、高盐饮食;及时排解工作、生活中的压力,避免过度劳累。

冠心病患者在冬季一定要注意身体的保养。当出现典型心绞痛急性发作时,不要惊慌失措,需保持镇定,卧床休息,舌下含化硝酸甘油、复方丹参滴丸或速效救心丸,也可气雾吸入消除心痛,或心前区贴硝酸甘油贴膜,并及时去医院就诊。(作者系汤阴县人民医院CCU主管护师)

骨骼健康应如何更好维持

□段冰川

骨骼是人的重要组成部分,在保证我们身体健康中起着十分重要的作用。随着年龄增长,骨骼也会发生退行性变化,患骨科疾病的概率也会随之增高。天气寒冷同样是骨科疾病的高发季节,如果不注意可能会诱发多种骨科疾病。学习相关知识可以帮助我们更好地维持骨骼健康。

骨折后是否需要补钙。创伤性骨折发生后,受伤部位出血、水肿,局部血液循环障碍,组织液偏酸性,于是骨钙溶解钙溶解进入血液,在创伤性炎症恢复正常后,又作为修复骨折处的主要材料沉积下来,所以,一般骨折并不缺钙,无需额外补钙。有些人在骨折后会大量喝骨头汤补钙,这样做是不对的。骨头里含有的钙,并不是人体可以吸收的钙离子,即使经过长时间炖煮,骨头里的钙也很难融进汤里面,汤里的钙含量依然微乎其微。最重要的一点是,大量喝骨头汤后,骨内无机成分钙、磷增高,致使无机质与有机质的比例失调,阻碍骨折的早期愈合。

卧床休息也是治疗。在骨科门诊或病房,医生经常会告知患者“多休息”。可以说,休息是非常重要的骨科疾病“保守治疗”方法。当然,休息指的是卧床休息,避免下地行走,甚至大小便、吃饭都要在床上。如腰椎间盘突出,突出压迫神经,本身并不引起疼痛,而是产生了无菌性的炎症才会疼痛。应对这种无菌性炎症,如果能做到卧床休息一段时间,不刺激炎症部位,大多数时候炎症都会自行消退。

是否持续吃药要遵医嘱。对于大部分的骨科病人,吃药效果并不理想。因为骨与关节的部位血液分布是非常少的,药物很难循环到患病部位,再加上一般的骨科药物靶向作用不强,吃上一片药,真正能分布到患病部位的量微乎其微。当然,如果涉及风湿免疫系统的骨科病,用药是不可避免的。

腰腿疼不能忽视。很多患者有了腰疼、腿疼问题,往往不到正规医院进行诊断和治疗,却相信所谓的“神药”“一针灵”,觉得只要不疼了,就是好了。其实这是一种错误的观念。疼痛是身体给我们的警示,目的是告知我们哪个部位有疾病,需要赶紧治疗。如果只是简单隐藏“疼痛”,疾病的病因还在,问题还会继续出现。所以,一定要请医生认真分析病情,查找病因,然后再治疗。

关节扭伤要当心。很多人脚扭了、手扭了,肿得很高,一拍照,骨头没事儿,就放松了警惕。其实,只要有肿胀,就说明内部有出血,有出血就代表有损伤,而这些损伤并非只是骨头,也可能是维持关节稳定的韧带,也就是大家常说的“筋”。试想,关节如果失去筋的固定,势必会不稳定或发生习惯性脱臼。时间长了,关节出现问题也就不可避免。所以,关节发生扭伤后,如果肿胀得特别明显,一定要到正规医院仔细检查,千万别轻视。

骨头有炎症慎用消炎药。骨科病中大多数是无菌性炎症,如关节炎、腱鞘炎、跟腱炎等。无菌性炎症是相对有菌性炎症而言。我们平时感冒、嗓子疼、手指受伤后感染,这些都是有菌性炎症。无菌性炎症和有菌性炎症相比,虽然都有红、肿、热、疼等症状,但有一点不同,无菌性炎症不是细菌感染引起的,而是因炎症部位长期劳损引起的。所以,如果患上无菌性膝关节炎、肩周炎一类的疾病,就不要想着用消炎药了,一定要听骨科医师意见用药。

如果遇到骨科相关问题,应到正规医疗机构就诊并咨询医生的建议,进行详细检查,查明病因,对症治疗,以免错过最佳治疗时期。(作者系汤阴县人民医院骨科副主任医师)

关节扭伤要当心。很多人脚扭了、手扭了,肿得很高,一拍照,骨头没事儿,就放松了警惕。其实,只要有肿胀,就说明内部有出血,有出血就代表有损伤,而这些损伤并非只是骨头,也可能是维持关节稳定的韧带,也就是大家常说的“筋”。试想,关节如果失去筋的固定,势必会不稳定或发生习惯性脱臼。时间长了,关节出现问题也就不可避免。所以,关节发生扭伤后,如果肿胀得特别明显,一定要到正规医院仔细检查,千万别轻视。

骨头有炎症慎用消炎药。骨科病中大多数是无菌性炎症,如关节炎、腱鞘炎、跟腱炎等。无菌性炎症是相对有菌性炎症而言。我们平时感冒、嗓子疼、手指受伤后感染,这些都是有菌性炎症。无菌性炎症和有菌性炎症相比,虽然都有红、肿、热、疼等症状,但有一点不同,无菌性炎症不是细菌感染引起的,而是因炎症部位长期劳损引起的。所以,如果患上无菌性膝关节炎、肩周炎一类的疾病,就不要想着用消炎药了,一定要听骨科医师意见用药。

如果遇到骨科相关问题,应到正规医疗机构就诊并咨询医生的建议,进行详细检查,查明病因,对症治疗,以免错过最佳治疗时期。(作者系汤阴县人民医院骨科副主任医师)

周太如:

传授空竹技艺 弘扬民俗文化

□本报记者 张武杰

她热爱体育锻炼,是一名空竹健身爱好者。节假日期间,她经常组织人员到各大公园、广场、学校、工厂、社区,进行全民健身志愿服务和空竹宣传活动,带动很多市民喜欢上空竹运动,不仅增强了体质,还丰富了精神文化生活。12月24日,周太如抖起了空竹,花样迭出,神采飞扬。

空竹以其独有的魅力,在民间广为流传,是一项喜闻乐见的娱乐健身活动。“抖空竹对身体很有好处,能有效防治肩周炎、颈椎病等疾病。一套动作下来,四五分钟时间,脑、眼、手、脚等各个部位都得到了很好锻炼。”周太如说。

周太如是北关区空竹协会会长、二级社会体育指导员。日前,她被评为2023年度安阳市优秀社会

体育指导员。为传承民俗体育项目空竹,她和队员们默默付出,乐此不疲。

2012年,周太如参加我市举办的空竹比赛,获得了优秀奖。2013年,在全市空竹比赛中,她获得一等奖。随后,她连续参加了两次省里举办的空竹比赛,一次获得二等奖,一次获得团体金奖和个人金奖。此外,她还积极参加各类线上活动,并在全国的线上空竹比赛中屡获佳绩。这些荣誉使她更加热爱空竹运动,不断激励她一步一个脚印地投身空竹事业。

从2012年到现在,跟随周太如学习空竹的学员已经不计其数,有学生、有老师、有退休人员……只要愿意学,她就毫无保留地传授,让大家相互学习,共同进步。尽自己的努力宣传空竹这项民俗体育项目,让其发扬光大。



12月25日,安阳市同一首歌艺术团的老老年歌唱爱好者们在易园唱响红歌,展现了老年人老有所学、奋发有为的精神风貌。一首首经典歌曲将观众带到了难忘的峥嵘岁月,慷慨激昂的歌声赢得现场阵阵掌声。(本报记者 朱亚芳 摄)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

警惕二手烟危害

烟草危害是当今世界严重的公共卫生问题之一,全球每年因吸烟导致的死亡人数高达600万,超过因艾滋病、结核病、疟疾导致的死亡人数之和。作为世界上最大的烟草生产国和消费国,我国因烟草而受害的人数众多。据统计,我国吸烟人数超过3亿,约有7.4亿不吸烟者正在遭受二手烟暴露的危害,每年因吸烟导致的死亡人数逾100万。

近些年,随着政府及公众对控烟问题的重视,烟草危害相关知识的传播得到了很大程度的加强。公众对烟草危害的认识不断提高,但是对吸烟导致的具体疾病以及二手烟的严重危害等知识仍不甚了解。我国民众对二手烟及危害知晓率偏低,且存在一些误区,如在窗户附近吸烟可以消除二手烟、在关着门的房间里吸烟可以防止二手烟蔓延、使用空调或开窗通风可以消除二手烟、在阳台吸烟可以防止二手烟等。

研究表明,在敞开的窗户附近吸烟或从窗户向外倾斜吸烟,都无法保护家人,还有可能让邻居暴露在二手烟中。即便是特定的吸烟室,也不能有效阻止二手烟蔓延到室外。空调、开窗通风等方法不仅无法消除二手烟,反而可能让其充满整个房屋。

胎儿、婴儿和儿童无法选择他们所处的环境,最容易受到二手烟的影响。严重哮喘、呼吸道感染、耳部感染和婴儿猝死综合征在暴露的儿童中更为常见。幼儿因呼吸比成人更快,且肺部和身体仍在发育中,父母和其他家庭成员吸烟会导致孩子出现呼吸道症状并减缓肺部生长。

越来越多证据表明,儿童时期接触二手烟,不仅在儿童时期有害,且在成年后会继续对其健康产生负面影响,包括冠心病、骨质疏松症等。此外,妊娠期间接触二手烟,会导致死胎风险增加23%,先天畸形风险增加13%。有证据表明,每当无烟法律实施后,二手烟暴露水平几乎立即下降,呼吸系统健康状况显著改善。

二手烟每年导致130万非吸烟者死亡。在成人中,二手烟暴露与中风、冠心病、癌症、慢性阻塞性肺病、呼吸道感染等疾病有关。在认识到二手烟对他人的健康危害后,不少烟民改变了自己的吸烟习惯。然而,研究人员最近公布的研究结果表明,即使是烟民在吸烟时远离了被动吸烟者,吸烟排放的有害物质仍会影响其他人的健康。因此,对于吸烟者而言,戒掉手中的香烟是最佳的选择。(本报记者 朱亚芳 整理)

滑县老年体工委

积极推动柔力球运动发展

本报讯(记者 张武杰)12月23日,滑县老年体工委召开座谈会,该县老年体工委主席段其东和老年柔力球训练队负责人等齐聚一堂,专题研究谋划2024年全县柔力球运动的发展工作。

座谈会上,滑县老年柔力球训练队队长张晖介绍了2024年训练队工

作计划,段其东介绍了全县柔力球发展规划和2024年工作意见。与会同志畅谈了自己的意见和建议。

在新的一年里,滑县柔力球运动的发展将以创建“全国柔力球之乡”为目标,多渠道扩大训练队伍,县、乡镇(街道)、村(社区)三级老体协联动,采取多宣传、多组织、多鼓励等办法增加

训练人员。同时,在原有的培训基础上,该县将进一步加大培训力度,并组织开展交流展示活动,因人、因地制宜地开展组织老年人进行柔力球展示交流,增强老年人参加体育健身活动兴趣,推动经常性体育健身活动广泛深入开展,使老年人体育健身活动常态化。

段其东表示,柔力球运动的发展,离不开团结、和谐、健康的优秀队伍。队员们来自各行各业,为了健身健康的共同目标走到了一起,都是基于信任、始于真诚,大家要加强团结、互助友爱,形成一个和谐共处的整体。习练过程中,要做到能者为师,共同提高,带动更多柔力球爱好者参与健身。

专家话健康

足跟痛是怎么回事

□葛炳奇

足跟痛,顾名思义是指发生在足底、足跟两侧、足跟上方等区域的疼痛。足跟痛在中老年人群中发病率较高,近几年在年轻人群中发病率逐渐升高。足跟痛并不是一种单一的疾病,而是一个较为笼统的概念。引发足跟痛的常见原因如下:

1. 足底跖腱膜炎 足底跖腱膜炎是足跟痛最常见的原因,表现为早晨醒后下床,足跟部疼痛明显,走动后疼痛会有所缓解。足底跖腱膜是足底维持正常足弓、缓冲震荡、加强弹跳力作用的腱性组织。长时间的行走、过度的负重,都会引起跖腱膜劳损,导致局部无菌性炎症,从而出现疼痛症状。在跟骨下方偏内筋膜附近处可有骨质增生,在侧位X光片上显示为骨刺。临床研究证明,骨刺与足跟痛的因果关系很难肯定。跖筋膜炎引起的足跟痛可以自然治愈。垫高足跟、减轻跟腱对跟骨的拉力、前足跖屈、缓解跖筋膜的张力,都可使症状减轻。

2. 跟骨骨刺 常见于老年患者。当有足跟痛时,经拍X光片,可以发现跟骨结节处有大小不一的骨刺形成。隆起的骨刺,容易使局部组织受到摩擦、劳损,产生无菌性炎症。其足跟疼痛的程度与局部炎症反应的轻重有关,与骨刺大小无直接关系。

3. 足底脂肪垫萎缩 常发生于老年人。跟垫是跟骨下方以纤维组织为间隔,由脂肪组织和弹性纤维形成的弹性衬垫。青年时期,跟垫弹性强,可以吸收振荡。老年时期,跟垫弹性下降,足底脂肪垫萎缩,其缓冲震荡、防止摩擦的作用减弱,跟骨在无衬垫的情况下承担体重,严重时形成瘢痕及钙质沉积,引起足跟痛。跟垫痛与跖筋膜炎不同,在整个足跟下方都有压痛。

4. 距骨下关节炎 常发生在跟骨骨折后,是一种创伤性关节炎。X光片上前跖窝处,负重时疼痛加重。若保守治疗无效,则应进行跟距关节融合术。陈旧性跟骨骨折及少见的跟骨肿瘤或结核也是足

跟痛的原因。足跟以外的疾患引起跟痛症者,有类风湿性脊椎炎、压迫骶神经根的腰椎间盘突出、发生在小腿的胫神经挤压等。

5. 跟骨骨突炎 常发生于8岁至12岁的男孩。病变与小腿胫骨结节骨突炎相似,是在发育过程中,未愈合的骨骺受肌腱牵拉引起的症状,疼痛在跟腱附着点下方,可双侧同时发病。跑步、足尖站立可使症状加重。骨骺愈合后症状自然消失。一般做对症处理,可使患儿减少活动,也可用跟垫减轻跟腱对跟骨的拉力。

6. 跟骨后滑囊炎 最易发生在跟腱与皮肤之间的滑囊,由不合适的高跟鞋摩擦损伤引起,滑囊壁可变肥厚。治疗方法宜改善鞋型。若滑囊肿胀不消,可以穿刺吸引,并可注入氯化可的松。

足跟痛可通过以下方法进行康复治疗。跟痛的原因。足跟以外的疾患引起跟痛症者,有类风湿性脊椎炎、压迫骶神经根的腰椎间盘突出、发生在小腿的胫神经挤压等。

锻炼。

足弓拉伸:平躺在床上,抬起并伸直腿,用一条毛巾把足前部裹起来,然后双手拉动毛巾,拉伸大脚趾根部球状关节和脚踝,直到膝盖伸直,足部慢慢指向鼻子。这种方法可以有效拉伸足跟筋膜。

脚跟蹬踏动作:平躺在床上,双脚伸直,模拟蹬自行车的动作。这个动作能增强跖腱膜的张力,加强其抗劳损的能力,减轻局部炎症。

脚趾夹物法:这个运动专门拉伸处于足底筋膜下的肌肉组织群,只要简单地把脚趾弯曲做出宛如要夹住一支铅笔的姿势即可。

足底滚网球:光脚坐在椅子上,用力踩网球,使网球在脚掌和足跟处来回滚动,持续2分钟,每天3次,放松足底筋膜。

(作者系安阳市第三人民医院康复医学科主治医师)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办