

科学养心护健康

——访市第六人民医院心内科三病区主任、主任医师林桐梅

□本报记者 朱亚芳 文/图

三伏天气里,高温、高压、气压变化等因素都可能对心血管系统造成不良影响。那么,心血管疾病患者如何才能保护心血管,健康平安度夏呢?7月31日,记者采访了市第六人民医院心内科三病区主任、主任医师林桐梅,请她教大家一些“养心、护心”秘诀。

“很多人认为,到了夏天血压会有所下降,可以松口气。其实不然,夏季心血管疾病同样高发。尤其是老年人及既往有心脏病史或有高血压、高血脂等基础病的患者要格外注意。”结合自己多年治疗心血管疾病的经验,林桐梅建议大家,炎炎夏日保持心“静”很关键。夏天,人的睡眠质量会有一定程度下降,容易情绪烦躁,体内激素变化,这都会导致多种心律失常的发生及血压的波动,更易引发心绞痛等疾病,甚至猝死。因此,调节情绪对心血管疾病患者来说至关重要。患者可以通过深呼吸、听音乐、绘画、阅读、适度运动、宣泄、积极暗示及倾诉等多种方式来调节情绪,保持心境平和。

林桐梅表示,在夏季,心血管疾病患者应尽量避免长时间暴露于高温、高湿的环境中。在家中,大家可以通过空调、电扇等设备调节室内温度和湿度,保持舒适的环境。空



林桐梅为患者做检查

调是人们避暑的好帮手,然而如果吹空调时间过长或者温度过低,也可能给心血管疾病患者带来健康隐患。从高温的户外环境进入空调房中,急速变化的温度会使血管立即收缩,血压波动幅度大,有高血压、心血管疾病史的人更容易发作“热中风”和急性心肌梗死。建议心血管病患者在使用空调时,室内外温差不要过大,可将空调温度控制

在26℃左右,同时要注意定时开窗通风。

“夏夜,夜宵成为不少人的必备环节。然而,一些重口味食物会不断刺激脆弱的血管,吃得太油、太咸还会使血脂和血压升高。老年人及心血管疾病患者饮食应以清淡为主,增加粗粮摄入,减少精制、精细;推荐使用植物油,并采用低温烹饪方式;增加白肉摄入,减少红肉;多

吃蔬菜,保证适量水果、坚果、奶类的摄入;强烈推荐蒸、煮、涮等健康的烹饪方式。此外,吃饭时应控制食量,七分饱为宜,过饱会增加心脏负担。”林桐梅说,“对于心血管疾病患者而言,科学喝水显得尤为重要。建议将饮水量均匀分布在一天内的各个时间段,每次喝少量水,不喝冰水,避免短时间内过度饮水以及饮用含糖饮料。”

“很多人认为,运动一定要出汗才能达到效果,其实不然。夏天,大量出汗容易导致脱水和机体电解质紊乱。对于心脏不好的人来说,剧烈运动会使血压突然升高,增加中风、脑梗死甚至猝死的风险。因此,在夏季,心血管疾病患者宜做一些‘无汗运动’,如慢跑、四肢锻炼(如反复抬腿、伸展手臂、提脚跟等)、打太极拳、做家务等。这些运动强度较轻,基本上不会出汗,但能有效保护心脏,维持心脏活力。”林桐梅表示。

林桐梅强调:“炎炎夏日,心血管疾病患者要严格遵照医嘱,按时按量用药,切不可因为血压平稳就擅自更改药物的剂量或出现漏服的情况。在高温季节,药物管理尤为重要。一旦出现胸闷、胸痛等心脏不适症状,应立即就医,不可延误。只有在日常生活中多注意、多防护,才能有效降低心血管疾病发作的风险,平安度夏。”

展示风采 收获健康

北关区老年体工委开展庆“八一”健步走展示活动



活动现场(周河 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 李春伟)7月30日,北关区老年体工委庆“八一”健步走展示活动暨北关区健步走协会授旗仪式在汉字公园举行,吸引了200余名健步走爱好者参加。

授旗仪式上,北关区老年体工委执行主席王才根向北关区健步走协会会长王青利授旗。在热烈的掌声中,协会会旗高高飘扬,激励着全体协会会员,不断引导和带领更多热爱健步走运动的人投身体育锻炼。

在悠扬的音乐声中,协会全体会

员展示了甲骨文广播体操和社会体育健步走辅助动作。他们身着漂亮的队服,迈着整齐的步伐,手举鲜红的队旗,喊着铿锵有力的口号,成为城市中的一道亮丽的风景线。

北关区健步走协会作为公益性体育组织,将继续发挥对健步走运动的引领示范作用,坚持全心全意为队员服务的宗旨,用实际行动支持群众性体育运动,吸引更多人爱上运动,收获健康。在今后的活动中,协会各健步走运动队将继续保持团结友爱和积极向上的精神面貌,再接再厉,再创辉煌。

致敬最可爱的人

殷都区枫林艺术团开展庆“八一”老年戏曲展演活动



活动现场(王美芹 摄)

本报讯(记者 张武杰)7月28日下午,殷都区枫林艺术团在钢花园组织开展了庆“八一”老年戏曲展演活动,以实际行动致敬最可爱的人。

活动在一曲《让神州大地国泰民安》中拉开了序幕。随后,演员们用精彩的戏曲、动人的歌舞及富有创意的现代戏剧,表达了对祖国的热爱和

对军人的敬意,让观众感受到了军民团结的力量。

活动现场,戏曲选段《朝阳沟》、歌伴舞《你住在哪里》、现代戏《铡刀下的红梅》等节目依次上演,让大家在欣赏节目的同时,也感受到生活在新时代的幸福感和满足感。最后,全体演员和观众齐唱《我和我的祖国》,一起向最可爱的人致敬。

专家话健康

防腐剂:食品与化妆品的双刃剑

□张宇

防腐剂在食品中的作用

在我们日常生活中,防腐剂无处不在,它们广泛应用于食品、化妆品等多个领域,为我们带来了诸多便利。然而,防腐剂正如一把双刃剑,在为我们带来便利的同时也带来了一些争议和困扰。

今天,就让我们一起走进防腐剂的世界,了解其背后的科学原理,以及它所带来的利与弊。

防腐剂的定义与种类

防腐剂是能抑制微生物活动,从而防止食品、化妆品等因微生物作用而变质、腐败的一类添加剂。它们可以是天然的,也可以是合成的。

在食品中,常见的防腐剂有苯甲酸、山梨酸钾、丙酸类等;在化妆品中,常见的防腐剂有醇类、对羟基苯甲酸酯类、季铵盐类等。

防腐剂在化妆品中的作用

在化妆品中,防腐剂同样发挥

着重要的作用。它们能够保护化妆品免受微生物污染,延长化妆品的保质期,确保化妆品的安全性和稳定性。一些防腐剂还具有一定的护肤功能,如保湿、抗氧化等。

需要注意的是,化妆品中的防腐剂可能引发一些问题,一些人可能对某些防腐剂成分过敏,使用后会现皮肤瘙痒、红肿等过敏反应。此外,过量使用防腐剂也可能对皮肤造成刺激和损伤。

如何合理使用防腐剂

为了避免防腐剂可能带来的风险,我们需要合理使用防腐剂。首先,消费者在购买食品时,应注意查看产品标签和配料表,选择正规品牌和商家,选择符合国家标准的产品,不要购买和食用“三无”产品。同时,我们也应该注意食品的储存方式,避免食品在储存过程中受到微生物污染,不食用过期食品。其

次,在选择化妆品时,我们需要注意查看其成分表,不要选择含有易致人过敏或不适当防腐成分的化妆品,不盲目追求品牌和价格,还应该定期更换化妆品,避免使用过期的化妆品。

总之,防腐剂作为一种重要的添加剂,在食品和化妆品中发挥着不可替代的作用。我们也要认识到防腐剂可能带来的风险,并合理使用防腐剂。只有这样,我们才能充分发挥防腐剂的优点,避免其潜在的危害。在未来,随着科技的进步和人们对健康问题的关注不断增加,相信防腐剂的应用也会越来越科学和合理。

(作者系安阳市疾病预防控制中心理化检验科副主任技师)

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

全省首地进入“码时代”

我市医保药品耗材追溯码信息采集启动

本报讯(记者 许美美)7月24日,市民刘女士在市第六人民医院买药时,发现大夫在给药前用扫码枪在药盒上扫了一下。刘女士感到好奇,询问后得知这是医疗机构在扫描药品追溯码。

药品追溯码是印制在药品包装盒上的20位唯一代码,相当于每一盒药品的“身份证”,是药品“出生”即被赋予的标识。

为保障百姓切身购药利益,今年3月,国家医保局印发文件,在全国启动医保药品耗材追溯码信息采集试点工作。通过在医保结算端采集药品追溯码,使药品治理能力提升,实现药品来源信息清晰可追溯,在保证药品质量的同时有效防止假药的流通,真正让百姓买到保真药、安全药、放心药。

安阳市作为全省唯一的医保药品耗材追溯码信息采集首批国家试点城市,积极落实国家医保局要求,运用大数据打通药品生产、流通、使用各环节的信息壁垒,促进医保、医疗、医药联动,创新药品监管方式,实现对药品全生命周期精准跟踪管



医保局相关领导调研医保药品耗材追溯码情况(本报记者 许美美 摄)

理。我市研究制定药品追溯码信息采集和应用实施方案,采取先行试点、成熟推广的方式,从医院、药店发药环节入手,在销售药品时通过扫描药品追溯码,将数据直接上传至医保信

息平台,使每一盒药品都拥有唯一的“身份证”,确保药品来源的透明和可追溯。

截至7月24日,安阳市已开展医保药品耗材追溯码信息采集工作的定点医院1114家,接入率97%,上传数据20万条;完成医院信息系

统改造的定点医院有79家,联调测试通过79家,上传数据24万条,努力形成可借鉴、可复制、可推广的安阳经验、模式和标准。

在了解到药品追溯码可以真正帮助老百姓买到安全的放心药以后,刘女士感慨道:“以前只敢在大医院大药房买厂家的药,医生推荐的陌生药不敢轻易尝试,就怕买到假药。现在好了,扫一下药品追溯码,能买到便宜又放心的安全药了!”

市医保局相关负责人介绍,建立完善、严谨的药品耗材追溯体系,确保直接关系群众生命安全和身体健康的药品耗材安全可靠,是多年来群众的期盼。下一步,安阳医保局积极探索全场景、全环节、全口径赋码、扫码、归集码、结算用码的新生态,加快建立追溯码、医保码、药品本位码三码映射联通的基础库,夯实追溯码在医保领域的应用基础;要加强全量追溯码数据应用研究,丰富医保、医疗、医药管理改革服务应用创新新场景,防止药品回流,维护医保基金安全,持续为医保事业高质量发展赋能助力。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

一次戒断还是逐渐减少,怎么戒烟比较好?

抽烟多年后突然决定戒烟,确实可能伴随着一系列生理与心理的调适过程。这些反应常被误解为戒烟带来的负面后果,而实际上它们是身体摆脱烟草依赖,迈向健康生活的必经之路。

许多老烟民因长期吸烟未能直观感受到吸烟对健康的累积性损害,故而担心戒烟反而会引不适。这种担忧往往源于对戒烟过程的不了解以及戒烟决心的动摇。

在深入探讨如何戒烟以达到最佳效果时,我们不仅要对比一次戒断法与逐步减少法的异同,还需考量个体差异、心理准备、生活习惯等多方面因素,以制订最适合的戒烟策略。

一次戒断法,又称“冷火鸡法”,是一种果断而直接的戒烟方式。它要求吸烟者从决定戒烟的那一刻起,彻底摒弃所有与吸烟相关的行为,包括购买烟草、携带打火机或烟具等,以此切断一切与吸烟的联系。一次戒断法的优势包括以下几方面。

即时效应:迅速脱离烟草,减少长期吸烟对身体的持续损害。心理优势:通过一次性摆脱依赖,减少因长期挣扎而产生的挫败感和焦虑。

社会支持:公开宣布戒烟决定,可获得家人、朋友更多的鼓励和支持,增强戒烟动力。

逐步减少吸烟法,也就是设定具体的减量计划,如先从减少每日吸烟数量开始,再逐步延长吸烟间隔,直至最终实现无烟生活。

渐进适应:给予身体和心理足够的时间来适应尼古丁水平的逐渐降低,减少突然戒断带来的不适。

增强信心:每达成一个小目标都能带来成就感,有助于建立持续戒烟的信心。

但是,在减量过程中,可能会出现“反弹吸烟”的情况,即因某一刻的失控而大量吸烟,从而削弱整体的戒烟效果。因此,保持高度的自我监控和坚定的决心至关重要。

戒烟是一场持久战,需要耐心、毅力和正确的策略。无论是一次戒断法还是逐步减少法,都有其独特的优势和需要面对的挑战,关键在于找到最适合的方法,并持之以恒地执行下去。同时,保持积极的心态,相信自己能够战胜烟瘾,迎接更加健康自由的生活。

(本报记者 朱亚芳 整理)

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