

浙江省中医院朱敏副主任医师提醒: 心脑血管疾病治疗谨防六大误区

“春打六九头”。春天不知不觉来到我们身边,而春季作为疾病高发的季节之一,心脑血管疾病尤为明显。在浙江省科技厅近日举行的“科技茶歇”上,浙江省中医院心内科副主任朱敏副主任医师给大家带来了一场生动的“心脑血管疾病的预防与保健”课程。

朱敏介绍,如果把心脏比作一栋房子,那左右心房和心室就相当于其中的房间,而房间的墙壁就是心室壁,房间的门就是瓣膜,心脏的传导系统就相当于电线,血管就像我们家里的自来水管,无论任何一个环节出了问题,都将是致命的。朱敏提醒大家注意以下六大误区:

误区一:没有症状就不需要治疗

症状是一种警报系统,没有症状,但病变的危害依然存在,没有症状比有症状更加危险。

比如冠心病中就有一种隐性冠心病,这种冠心病并没有任何外部表现形式,只有在体检中才会被检查出来,但是,这却是一种非常危险的疾病,因为患者不了解,因此在生活过程中并没有太多的关注,从而更易发病。

误区二:用药物副作用很大

与病变本身的危害相比,药物的副作用要小得多,只要选择得当,剂量合适,药物总体是安全的。

“是药三分毒”这句话本身没错,但是药物的毒性相比较于疾病的危害却又是少之又少,毕竟,药物是用来治疗疾病的,两者相权取其轻,在药物和疾病中间,还是药物更有利于我们的身体,因噎废食总是不可取的。

关键是根据具体情况,选择合适的种类、剂量、合适的配伍。

误区三:症状缓解后不再需要服药

在现有医疗条件下,大多数疾病可能通过治疗得到很好的控制,但是很难根治,目前尚无一劳永逸的治疗方法。

冠心病病人,一旦放上了支架,这就是一辈子的事情,不能因为症状缓解了就认为自己完全好了,从而放松警惕或者不服从医生的服药安排。“我有一个病人,因为高血压我给他开了两种药,症状缓解后为了省钱决定一三五吃一种药,其他时间吃另外一种药,结果导致住院。”朱敏提醒,切忌自己给自己当医生,不要认为自己病情缓解就不再服药。

误区四:中药比西药副作用小

无论中药西药,均可能有副作用,但副作用是相对的,某作用对甲是副作用,而对乙可能是治疗作用。朱敏表示,药物副作用与使用方法、剂量有关,中

药的不当使用一样有副作用。

误区五:已服用进口保健品,不用再服药了

朱敏提醒,保健品属于食品,能够调节人体的机理,是对营养的补充,只适用于特定人群食用,但并不以治疗疾病为目的,而药品是直接用于治疗疾病的。

误区六:听“隔壁大妈”的

久病不能成良医,每个人的情况不同,治疗方法自然不同,因人而异的治疗方法才是最合适的治疗方法。

治病更要讲求“因病配药”,每个人的情况不同,是不能一概而论的,即使症状相同,其病因也不一定相同。比如胸痛,心绞痛会胸痛,肺炎会胸痛,心肌梗死会胸痛,带状疱疹会胸痛,甚至胸大肌损伤也会胸痛。因此,切忌只是相信所谓的“别人说”“楼下锻炼的大爷一样的症状怎么样”,即使是同一种病症,不同的人对于药物的使用也不同,这个时候,医生才是最权威的。

朱敏提醒,一旦患了心脑血管疾病,一定要遵医嘱,不要把医生的话当作耳旁风,纵然别人是好心,但是毕竟不是权威。心脏出了问题就相当于“房子”内部出了问题,“房子”的问题还是要找专业人士来处理,自行处理难保不会像汉林小品中那样“好一间房被砸成了蜂窝煤”。
实习生 张豫秦

柯桥打造“高大上”公办养老机构

日前,家住绍兴市柯桥区湖塘街道湖塘村的张师傅又一次来到邻近的社会福利中心踩点。他打算将70岁的老母亲委托敬老院养老,看到里面彩电、热水器、空调等设施一应俱全,工作人员的服务也非常尽心,下定决心为老母亲报名申请入住。

“现在到敬老院养老的人特别多,软硬件设施都得到了大家认可。”湖塘街道相关负责人介绍,这个社会福利中心共投入了3000万元,去年12月12日正式投入运营,共有180张床位,已入住了51位老人。目前,正在接洽公建民营的运营方。

像湖塘街道社会福利中心一样,自柯桥区出台相关政策全面构建完善养老体系以来,全区16家镇(街)社会福利中心按照“五个统一”的要求,“转型一批、提升一批、新建一批”,提档升级工作初见成效。

作为全区首个“公建民营”的敬老院,华舍街道社会福利中心是“转型一批”的代表,该中心引入浙江金色年华养老服务管理有限公司作为运营方,目前160多张床位全部对外开放。

被列入“改造一批”范畴的马鞍山、杨汛桥、钱清、夏履等社会福利中心,工程总投资达1310万元,目前均已完成改造建设,有不少老人喜迁“新家”,安享晚年。

此外,即将建设的稽东、王坛、兰亭、漓渚、平水社会福利中心新建工程计划总投资6850万元。目前,稽东镇社会福利中心已完成EPC招投标和供地手续工作,正在进行图审,已完成现场消防水池浇筑,主体建筑开始施工建造。兰亭镇社会福利中心土地指标已落实,完成方案设计并通过评审,完成施工图、预算初稿以及图审等工作。王坛镇、平水镇社会福利中心两地的新建工程也都在顺利走相关流程。

按照计划,柯桥各镇街社会福利中心的提档升级工作分三年实施,计划到今年年底全部完工。今后,各镇街社会福利中心将建设成为“质量安全达标、整体形象提升、服务管理优化”的公办养老机构,形成“柯桥养老”的特色品牌。
钟伟 叶红

健身降压 经济有效 “婴儿爬”风靡全球

“婴儿爬”这项新兴的健身运动,如今正风靡全球。在不同国家,越来越多的人为了获得健康体质,开始在锻炼时增加“婴儿爬”的项目。

研究者指出,这样的运动方式,有益于维持健康的血压。一些人受“婴儿爬”的启发,还衍生出一些其他健身方式,在全球各地推广。在热衷“婴儿爬”的人们看来,这项运动经济有效,随时随地都可进行。

私人健身教练阿利·格雷介绍:“回忆你脑海中婴儿在地板上爬行时的样子,将双手撑开与臀部同宽,确保双手和膝盖对齐,保持脊椎平直,前后爬行。”如果锻炼者觉得这个动作太简单,还可以尝试更高难度的“熊爬”:背部挺直,用平摊的脚来代替膝盖即可。格雷还称:“这项训练不仅能增强身体整体强度,而且能锻炼耐力和稳定性——从手腕和肩部延伸至臀部、脚踝和脚趾。”

专家证实,爬行是用身体重量来维持肌肉张力,类似于平板支撑等长运动。等长运动有益于增强身体核心力量。其实在中国,爬行锻炼早已为人所采纳。爬行健身起源于华佗的“五禽戏”,通过模仿动物的爬行动作来达到健身目的。爬行时,全身重量分散到四肢上,以减轻身体各部位,尤其是腰椎的负荷,故对防治腰椎病、腰肌劳损和脊柱病有一定疗效。

另外,爬行是全身协调性活动,可使一些平时使用较少的肌肉得到锻炼,强化全身的肌肉、韧带、骨骼。在澳大利亚,跑酷成了一种十分流行的新兴健身方式。它结合爬行和跑步的特点,要求跑者俯下身四肢着地,尽可能地快速移动,很像猿猴的姿态。这种跑步方式的发明者是澳大利亚健身爱好者肖恩·麦卡锡,目前澳大利亚已经有很多人在开展这项运动。

不过,健身教练凯文·迪恩提醒:“人类是直立行走的,手腕的构造不同于脚踝。初学或运动不当可能导致鼻子、手腕、肩膀受伤,一定要注意方法。”
伍锋克



“一元钱医生”忙义诊

近日,建德市乾潭镇陵上新村梅塘医疗站医生吴光潮,在村口为村民进行测量血压、讲解安全用药常识、养生保健等方面的义诊服务。今年72岁的吴光潮,本着“医者仁心”的服务宗旨,为村民就医已有50多年,对患有小病小痛前来就诊的村民患者,一律只收取1元钱诊疗费,赢得了百姓好口碑。

宁文武

春节到三门主刀 成了浙一院长传统

农历正月初三,浙江大学医学院附属第一医院院长王伟林来到三门为当地患者做手术。

患者杨某在年前被确诊为肝脏恶性肿瘤,入住三门县人民医院肝胆胰外科。由于杨某的病情非常复杂,尽管经过充分的分析评估,专家们为其选择了合适的手术方案,但患者家属还是希望能邀请王伟林来现场指导参与手术。

作为国内顶尖的肝胆胰外科专家,又是一院之长,王伟林的日程安排非常紧凑,基本没什么空闲时间,但考虑到患者的实际,三门县人民医院肝胆胰外科还是联系了王伟林。经过短暂的思考后,王伟林决定春节期间到三门为患者进行治疗。

正月初二晚,王伟林百忙之中抽身从杭州来到三门县人民医院,对患者进行复诊,再次明确手术方案。正月初三一大早,王伟林就与其他专家一起为患者进行手术,这也是该院肝胆胰外科的农历开年第一例肝脏手术。手术非常成功,在确定患者病情稳定后,王伟林马不停蹄地赶回浙一医院后,又在浙一医院主持多台器官移植手术。

2013年8月,浙一医院和三门县人民医院开展深入合作,成立了浙一医院三门湾分院,成立后,两院合作领域逐渐扩大。浙一医院先后有200多名专家、骨干到三门服务,直接带动该院就诊人数、手术量、出院率、群众满意度明显提升。

同时,合作三年来,浙一医院历任院长多次到该县开展各类复杂手术、会诊、查房及讲课。浙一医院前任院长郑树森在三门县人民医院开展了近10次手术,而王伟林上任不到两年,已在该院开展了5次手术。更让人敬佩的是,两位院长在春节期间到该县进行手术,居然成了一种“传统”。

朱曙光 郑胤 蔡翔

雾霾天,如何保护呼吸道

雾霾被称为健康的“隐形杀手”。大气中的雾霾是各种混杂的有害物质,直接或间接地影响人们的心血管系统、呼吸系统、神经系统、内分泌系统等。研究显示,空气污染物水平的增高,明显增加了慢性呼吸道疾病的发病率,同时可以诱发哮喘和慢阻肺的急性加重。

当雾霾天来临时,究竟应该如何保护呼吸道呢?

雾霾严重时,减少在外活动的次数,出门佩戴口罩。很多人喜欢进行晨练,但在雾霾天是不可取的,因为早晨往往是一天中雾霾比较严重的时候。虽然锻炼对身体有好处,但锻炼时会吸入额外的空气,如果空气

质量糟糕,就会吸入更多的有害物质,增加身体患上呼吸道疾病的风险。尤其是有哮喘和慢阻肺的患者,可能会加重喘息的症状或诱发其他疾病。所以,雾霾天最好不要进行户外锻炼,尽量减少外出。对于不得不出门的上班族来说,建议佩戴口罩,最好选择PM2.5防护口罩。有的口罩自带换气风扇,可以增加舒适度。还应注意口罩的清洁,一次性的口罩用过后要及时扔掉,可以反复使用的口罩也要注意清洗消毒,定期更换。

慢性气道疾病患者应坚持规律的药物治疗。空气污浊会诱发呼吸系统疾病,但是哮喘和慢阻肺患者

有规律地使用药物治疗,如吸入激素和支气管舒张剂,就会有效保护气道,降低不良空气或环境致敏物对气道的刺激。老年患者合并疾病较多,如果哮喘或慢阻肺控制不佳,容易诱发其他疾病。当遇到雾霾天时,应根据医嘱按时按量地服药,避免疾病加重。

使用家庭空气净化器,适当开窗通风。雾霾天的确要注意关好门窗,但空气不流通也会造成室内细菌的累积,因此需要适当开窗通风。可以选择轮流打开没有人的房间窗户,给室内空气通通风,同时打开家中的空气净化器,有助于清洁空气。

多吃新鲜的瓜果蔬菜,保持清淡饮食。可以多吃一些润肺止咳的食物,如绿茶、罗汉果茶、银耳雪梨、百合莲子等,这些食物都有润肺功能,对肺部清洁有一定的帮助,也有利于提高免疫力,增强抗病能力。

苏楠

杭州市科委 杭州10家银行 杭州高科技担保有限公司

联合推出

高新企业 信用贷款

联系电话:
0571-87020963, 81396317
13777404242, 18658868796



详情手机扫描二维码



科技金融新举措
为杭州地区的国家级
高新企业发放纯信用贷款