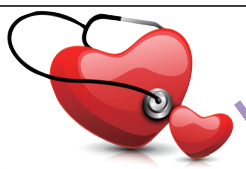
预防心脏病 留意这5个报警信号



信号一 手脚冰凉

室温正常,也没有其他状况,突然的手脚冰凉或是因血液循环变差造成,很可能就是心脏出现问题在“报警”!

信号二 心跳加速

在没有任何诱因的前提下,忽然发现自己无缘无故心跳加速,持续时间在1~10分钟,常在体力活动、情绪激动或过度饱餐后出现。应警惕这很可能是心脏发出的报警信号,而且多半是心肌梗死的征兆。

信号三 焦虑失眠

从来没有失眠经历,或是没发生什么事情却毫无缘由地焦虑失眠,多半预示心肌梗死。这是心脏供氧不足导致的。临床中,一些心脏病患者在发生心肌梗死的前几个月会突然出现极度焦虑感和失眠。这种失眠是半夜忽然无征兆地惊醒。如果这种焦虑不是由于压力和不愉快等导致的,要尽快去医院检查。

信号四 常发生偏头痛

偏头痛频繁发作意味着身体在报警。生活中有12%的人经常发生偏头痛,而在心血管疾病患者中,这个比例上升到40%。虽不能表明这之间有直接关联,但要警惕,偏头痛与某些心脏异常相关。

信号五 呼吸短促

呼吸短促、头晕、深呼吸困难也是心脏出现问题的一大“报警信号”,这是由于心脏出现问题后,变得虚弱而使血液缺氧所致。如果没有肺部疾病史,那就要及时检查心脏是否有问题。

万一突然发病如何急救

如果突发心脏病,赶快拨打“120”急救电话。同时,要记住“急救三招”。

第一招:徒手心脏按压 1.触摸患者左右两侧颈动脉的搏动情况,如果没有搏动或搏动减弱,就要立即做心脏按压。2.做心脏按压时,用力按下4~6厘米。3.每分钟按压80~90次。

第二招:服用阿司匹林 如果是明显的心肌梗死症状,要立即服用阿司匹林。救急和预防的用药剂量不一样。长期预防用小剂量,急救要用大剂量。急救药不能用肠溶片,因为肠溶片吸收太慢;不要吞服,应该把它嚼碎,尽快让它发挥作用。突发心肌梗死的患者嚼300毫克的阿司匹林能降低23%死亡率。

第三招:舌下含服硝酸甘油 如果有明显的心绞痛症状,还要及时舌下含服硝酸甘油。虽然不能降低死亡率,但是可以让症状缓解。 胡大一

健康指南

春季血压 忽高忽低怎么办

春天的气温,时高时低,对高血压患者来说,忽冷忽热的环境变化,很容易刺激血管收缩,造成血压不稳定,像坐“过山车”……要知道,咱们的血压,没有想象的坚强。

所以,重点来了!春季保持血压平稳很重要,尤其是老年人。

一是“倒春寒”。春季早晚温差较大,会造成血压的波动。温度上升的“热应激”效应使人体温度突然升高,血压下降。温度降低时,机体为了维持正常体温,血管阻力会增大,血压就明显升高了。当早晚温差较大时,很多老年人因血管弹性差,血压波动就会更加明显。

二是自行调整服药的剂量。有些高血压患者平时对自己的血压比较重视,日常会频繁测血压,对血压读数的变化也很敏感,一发现数值高了就加药,数值低了就立即减药。同时,过度关注和紧张,也会造成血压忽高忽低。

三是生活方式对血压的影响。部分患者对降压有一定的误解,认为只要吃降压药就可以了,全然不在意生活方式的调节,抽烟喝酒、久坐不动、胡吃海喝、熬夜等,这样必然会导致血压越来越高。

四是激素水平的变化。春天人体激素分泌相对旺盛,尤其是一些升压激素,如多巴胺、肾素等均可导致血压升高。

建议高血压患者注意增减衣物,坚持低盐低脂饮食,适当进行有氧运动。尤其不能随意增减降压药,更不能随意停药!如果血压近期出现较大波动,建议居家规律监测血压,同时到医院就诊,向医生寻求帮助。 丽红

反复头晕,当心“小中风”

一位病人自述平时偶尔会有头昏脑涨的感觉。但最近几次症状持续时间很短,以为是颈椎病,但经过检查结果发现是出现了小中风。

什么是小中风

小中风即短暂性脑缺血发作(TIA),是由于局部脑组织或视网膜缺血引起的短暂性神经功能缺损。好发于中老年人,男性多于女性,患者多伴有高血压、动脉粥状硬化、糖尿病或高血脂等脑血管病危险因素。局部性、短暂性和反复发作性的脑缺血发作是短暂性脑缺血发作最主要的临床表现。

小中风发作症状分为颈内动脉系统短暂性脑缺血发作和椎-基底动脉系统短暂性脑缺血发作。

颈内动脉系统短暂性脑缺血发作:对侧上下肢或单肢瘫痪、轻度感觉减退或异常(出现麻木感)、失语、有时因眼动脉缺血而出现一侧视力障碍,比如单眼一过性黑朦、失明。椎-基底动脉系统短暂性脑缺血发作:可出现眩晕、恶心呕吐、吞咽困难、视物呈双(复视)或走路不稳等。有的患者可有跌倒发生,即下肢突然失去张力而跌倒,意识正常,常可很快自行站起。

与颈椎病有何区别

小中风起病迅速,症状持续时间一般不超过1小时,最长不超过24小时。短暂性脑缺血发作与颈椎病都会出现阵发性眩晕的表现,但一般颈椎病出现的眩晕属于颈源性眩晕,与颈部活动幅度过大,速度过快有关,需要注意鉴别,以免耽误病情。

据研究发现,未经治疗的短暂性脑缺血发作患者约1/3痊愈,1/3将反复发作,1/3发展为脑梗死。短暂性脑缺血发作早期发生卒中的风险很高,发病7天内脑梗死的发生率为4%~10%。当出现头晕、呕吐、恶心、肢体麻木等症状,并在短时间内恢复且反复发作时,就需要警惕短暂性脑缺血发作。建议出现症状的48小时内,最好在24小时内到正规医院就诊,完善相关检查,以避免延误诊治,出现危重情况。 徐敏

甲流筛查有无必要 老年门诊专家这么说

中国疾控中心数据显示,近4周,流感病毒阳性率呈上升趋势。中国疾控中心提醒,5岁以下儿童、老年人、慢性病患者、孕妇或肥胖者更容易出现严重并发症,应尽快就医。

是否筛查甲流要看具体情况

冬春交替,不仅甲流高发,也是感冒等呼吸道疾病的高发期。是否筛查甲流?多家医院表示需要根据患者的流行病学史、体温、全身症状等情况来决定。“如果患者是化脓性扁桃体炎、泌尿系统感染或皮肤软组织感染、细菌性肺炎等有明确原因所导致的发热,一般不会给患者做甲流筛查。”北京老年医院发热门诊主任吴海玲介绍,甲流属于病毒性感染,患者往往会有明显的上呼吸道感染症状以及全身症状,如高热、肌肉关节酸痛等。

医生会根据患者具体情况,有选择地给患者筛查甲流。甲流主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39℃~40℃,可有畏寒、寒战,多伴肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等。

高危人群应尽快抗病毒治疗

儿童、老年人;合并有基础疾病,如慢阻肺、慢性肾功能不全、肝功能不全、免疫抑制人群等;妊娠晚期和围产期的妇女;肥胖等都属于甲流高危人群。包括老年人在内的高危人群除接受抗病毒治疗,还要密切观察体温的变化,如果持续三天发烧不退,建议再次前往医院就诊。

另外,甲流感染还可能侵犯下呼吸道,如果症状持续一周没有缓解、甚至加重,也要及时前往医院做进一步的检查,警惕病毒性肺炎等情况的发生。”吴海玲提醒。 刘旭

香港·澳门·广东·福建 空调旅游专列12日
金紫荆广场、星光大道、黄大仙、港珠澳大桥、大三巴牌坊
孙中山故居、顺德逢简水乡、虎门炮台、闽南风情、大金湖、上清溪漂流
4月10日左右 3580元/人起
青岛北站始发
★【针对设计】为中、老人设计线路,行程安排舒缓,经典为主
★【超高体验】汇集港澳、广东、福建精华景点
★【暖心服务】专业领队全程陪同、优秀地接导游当地接待,列车配备随车医生,三重保障保驾护航
★【实力保障】空调专列火车全程不更换,无需每天提大件行李上下车!
★【特色美食】寻味顺德
特别赠送夜游维多利亚港
●四川-成都、九寨沟、黄龙、都江堰、乐山大佛、峨眉山、红军长征纪念碑、熊猫乐园、松州、武隆天坑、仙女山、渣滓洞、白公馆、磁器口、解放碑空调包列12日.....4月15日左右3480元起
●乘五星豪华游轮游三峡-三峡大坝、神农架、巫峡、瞿塘峡、丰都、重庆双卧7日青岛起止 山东独立车团 全程陪同.....4月2/23/30日3180元
●南疆-罗布人村寨、天山神秘大峡谷、卡拉库里湖、石头城/金草滩、盘龙古道、艾提尕尔清真寺、百年老茶馆、喀什古城三飞8日升级2+1豪华陆地头等舱 青岛独立成团.....3月28日 4月6日2980元
●温州、杭州、台州、湖州、绍兴、横店双动6日.....3月29日2280元
●江西-庐山观瀑、景德镇、篁岭赏花、三清山赏景双卧纯玩6日.....3月22/29日 65周岁以上1980元
●河南-开封府、红旗渠、万仙山、郭亮村、云台山、青天河、神农大峡谷、龙门石窟、少林寺、老君山双卧8日.....4月7日1680元起
●山西-五台山、云冈石窟、悬空寺、八路军纪念馆、乔家大院、王家大院、壶口瀑布、大同古城、北岳恒山、雁门关、晋祠、忻州古城、皇城相府、荷花小镇双卧8日.....3月29日 1580元起
山东省老年国际旅行社 地址:青岛市市北区延安三路190号-4(老年生活报康康商城康乐店内) 电话:66988549 55715169
L-SD-CJ0322

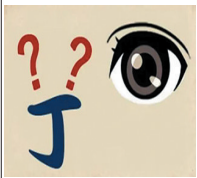
微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语

①

②

③

④



⑤

⑥

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230320”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

3月15日6版中缝答案《看图猜成语》:
1、不声不响;
2、猴子捞月;
3、漏网之鱼;
4、幸灾乐祸;
5、疑神疑鬼;
6、蛛丝马迹。