

为您提醒

心脏“罢工”有这些信号

温州医院急诊科最近接诊了两名患者，一人因为牙痛，一人因为腰痛，居然都是心脏病引起的。专家提醒，心脏病发作有征兆，及时识别“信号”才可能挽回生机。

牙痛是因为心梗

近日，陈先生吃烧烤和火锅时发现牙痛，3个小时后，他开始出现胸闷、呼吸困难、大量出汗和情绪烦躁等症状，到医院就诊，被确诊为急性心肌梗死。

腰痛是因为房颤

医生称，在大多数人的印象当中，急性心肌梗死的典型表现是在胸部正中或者在胸部中间偏左部位出现疼痛，范围有一个巴掌大小。这种胸痛、胸闷像胸口放了块大石，还常伴有恐惧、焦虑

感。心梗发作时，患者会出现持续时间超过30分钟的胸痛感，在心前区的部位有着明显憋闷以及压榨性疼痛，还伴有明显的气短、乏力以及心情烦躁等症状。除了胸痛，心肌梗死还有一些非典型症状，如嗓子疼、肩疼、左臂疼等。心梗发作时，出现牙痛是心绞痛发作导致的放射性疼痛，痛感放射至下颌部位，呈阵发性，大部分在左侧。

76岁的陈先生突然发现左腰疼痛，检查后发现腰痛是房颤导致的肾动脉栓塞引起的。医生介绍，莫名出现心跳加速，且心跳没规律、感到心慌，这种情况可能是房颤发作。

当心！血栓最易“拴住”这三个部位

我们身体虽然遍布血管，但有三个地方特别容易被血栓“拴住”。

堵在“肺”——导致肺栓塞

静脉血栓被称为“沉默的杀手”，很多静脉血栓的形成没有任何症状和感觉，一旦发生可能致命。

静脉血栓主要爱堵肺，常见疾病是下肢深静脉血栓导致的肺栓塞。下肢深静脉血栓多发于手术后长期卧床或不活动等人群，久坐不动

致使血流滞缓，当血液在深静脉腔内不正常凝结，凝血块堵塞静脉腔，会诱发下肢深静脉血栓的形成，而深静脉血栓一旦脱落肺部就会造成致命的肺栓塞。

堵在“脑”——导致脑栓塞

最容易长心脏血栓的是房颤患者，房颤患者因为心房正常的收缩运动消失导致心腔内易形成血栓，尤其是当左房栓子脱落之后，最易堵塞脑血管，引起脑栓塞。

动脉血栓十分凶险，当凝固的血块像塞子一样堵住血管，导致组织器官没有血液供应，就会导致心肌梗死或脑梗死。动脉血栓最常出现的部位是心脏血管，导致冠心病，当冠状动脉持续性缺血缺氧引发心肌梗死时，易出现急性冠脉综合征或心肌梗死。需要注意的是，多数急性心肌梗死患者可能会在前期出现心绞痛现象。

堵在“心”——导致心肌梗死

很多人认为，心血管疾病在冬季多发，到了夏天可以松口气。其实夏季出汗多、室内外温差大，反而容易导致心血管疾病发生。“对于高血压、动脉硬化的中老年人来说，夏天频繁进出空调房，忽冷忽热的气温变化会使脑血管收缩舒张，造成脑部血液循环障碍，严重时就会导致脑梗塞。此外，对于有心血管疾病的人来说，血管会在温度突然变化时急剧收缩，从而形成血栓，易引发心肌梗死。”神经内科许东博士提醒。

高温天气下，如何避免血管受到一冷一热刺激？

建议注意以下几点：再热的天气，空调的温度也不能开得太低，应控制在26℃左右，室内外温差不应超过8℃，且要尽量减少进出空调房的频率。夏天尤其要避免大量出汗后，短时间内立刻吹空调降温，而是应该先到阴凉、通

夏天湿热夹击，身体也面临重重考验。其实，我们的血管、颈肩、心脏、皮肤、泌尿系统等，在夏天都会变得格外脆弱。如果不细心呵护它们，就可能惹来疾病上身。想健康过一夏，先要了解我们的器官在夏天最怕什么。

夏天，保护好这些“脆弱”器官

风的地方，先用毛巾擦干身上的汗水，等身体稍微平缓适应以后，再进入空调房内。

泌尿系统

最怕喝水少

夏季是尿路感染的高发季节。这是因为，夏天进入人体的水分大部分通过汗液流失，经过泌尿系统排出的尿液相对比较少，尿路缺乏尿液的冲刷，细菌比较容易附着在尿道上，所以夏天饮水少时就容易引起尿路感染。此外，因为夏天人们出汗多，导致贴身衣物潮湿。如果不做好个人局部的清洁卫生，细菌就比较容易滋生繁殖，也容易惹来尿路感染。

尿路感染的典型症状是尿频、尿急、尿痛。得了尿路感染千万别忽视，早发现早治疗则更易治愈，如果放任其不断发展，有可能会引起急性肾盂肾炎。

夏天预防尿路感染，最重要的是多喝水，不憋尿，建议每天应补充2500ml左右的水，但不要饮料代替水。

心脏

怕高温酷热

夏天人体出汗增多，体内的阴液消耗增多，容易出现心阴虚的症状，即“逆夏

气可伤心”。另外，天气炎热，容易使人心烦躁、情绪不稳，甚至发怒发火、伤神伤心。所以，夏天应加强对心的调养。

夏天如何养心？医生建议，夏天尽量不要熬夜，避免心火旺盛。起居应当顺应夏季阳消阴长的规律，早起晚睡，建议晚上11点左右上床，早上7点左右起床。适当午睡30分钟，可恢复精力。俗话说“心静自然凉”，越是天热越要心静，尽量保持心平气和，使心神得养。缓解烦躁心情也可以采用静坐的方式。另外，夏天也可以适当吃些有清心降火、养心安神效果的食物，如莲子、百合、小米、冬瓜等。

皮肤

最怕湿和热

湿疹最常见的症状是皮肤上会出现多形性的皮损，包括红斑、丘疹、水疱，甚至肿胀、糜烂、渗液等，很多患者会出现剧烈瘙痒。夏天天气炎热，人体出汗，皮肤比较潮湿，很容易沾染植物花粉、螨虫等过敏原。一些过敏性体质的人容易受到过敏刺激引发湿疹，或使原本的湿疹加重。

湿疹最好在急性期就治疗，在医生指导下，根据皮损

的疹型，选择合适的药物。夏季，也可通过一些食疗的方式来健脾祛湿，如用淮山、茯苓、薏米煲汤。

肩颈

怕空调直吹

夏天，很多人离不开空调。但有的人在长时间吹空调后，却感到肩颈肌肉僵硬、酸痛无力，出现“空调肩”的症状。

夏季患颈椎病的人群并不在少数，这和颈椎受凉有很大关系。在室内，许多人都喜欢将空调温度调低，或是一直对着风扇吹，冷气长时间朝后背或颈部吹，时间久了，部分人就觉得脖子越来越酸胀、僵硬。特别是座位正对空调、穿着清凉的女性，颈背肌肉更容易受寒，甚至可能诱发颈椎病。

无论是年轻人还是中老年人，夏天开空调时都不宜让室内外温差过大，尽量保持室温在24℃~25℃之间。若长时间待在冷气充足的空调室内，要格外注意颈肩部位的保暖，可用一些衣物覆盖颈肩。另外，日常要加强颈肩部肌肉的锻炼，这也是防治颈椎病的好办法。建议大家每天做两次简单的颈椎保健操，每次用10~15分钟进行耸肩、仰头、扩胸等运动。

名医论道



菏泽市定陶区人民医院 董庆松

肝癌是世界范围内常见的消化系统肿瘤，严重威胁着人民的生命和健康。肝癌死亡率高、预后较差，随着目前综合治疗手段的增多，特别是随着肿瘤微创联合免疫治疗的快速发展，通过系统治疗，很多患者能够获得更久的生存时间和较好生活质量。

一、哪些人群容易得肝癌？

肝癌的易感人群主要包括乙肝、丙肝患者及其携带者，其次有肝硬化、肝癌家族史者。需注意的是，40岁以

肝癌如何进行精准化治疗

上男性、长期饮酒、食用霉变食物和非酒精性脂肪肝的人群，也有相应的患癌风险。

二、得了肝癌怎么治？

原发性肝癌诊疗指南明确指出，手术切除是患者获得长期生存的首选治疗方式，即使对于首次诊断中晚期患者，也可以通过微创介入动脉栓塞联合免疫，或其他治疗方式为肝癌患者争取手术切除的机会。

三、肝癌的精准个体化腹腔镜肝癌切除术

1. 精准术前规划：精准术前评估和个体化手术方案实施是保证精准个体化腹腔镜肝癌切除的前提，术前CT三维成像技术可全景式立体展示肝脏、病灶及脉管系统的空间结构，为手术方案个体化规划和手术入路选择提供决策。

2. 精细手术操作：

①传统肝癌手术要在肚子上“划个大口子”！开腹手术是肝脏切除传统手术入路，为了术中视野暴露，需在患者右上腹打开一个至少长约25cm（呈倒L形或倒Y字形）大切口，这样的伤口会带来巨大创伤和心理负担，术

后疼痛，影响下床活动，恢复时间长，并发症风险高。

②“小镜子大视野”的精准化肝切除是如何做的？

腹腔镜肝癌切除术仅需在患者腹部开5个1公分左右的小孔，整台手术都在高清显示屏的放大直视下完成，结合吲哚菁绿造影及腔镜超声探查肿瘤位置及边界，确定切缘，还可发现术前未能发现的小病灶，超声刀解剖游离肝脏实质切除病灶，肚皮切一小口完整取出标本。

有多中心研究表明，腹腔镜肝癌切除手术，可以使总生存率、无病生存率等方面，明显降低患者术后疼痛、加速恢复、减少住院时间。

四、对于中晚期肝癌，经导管动脉化疗栓塞术(TACE)已被公认是首选治疗方法，可缩小、减轻肿瘤负荷，部分不能进行手术切除的患者，经过介入精准治疗后，病灶缩小，可重新获得根治性手术的机会；部分早期肿瘤也可射频消融或微波消融术，可以达到肿瘤微创根治的疗效。（本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办）

健康课堂

缓解肩周炎 试试这些法

肩周炎是一种常见的肩部疾病，主要表现为肩部疼痛、僵硬和活动受限，给患者的生活带来不小的困扰。那么，日常缓解肩周炎的实用方法有哪些呢？

1. 肩部运动 适当的肩部运动可以增强肩部肌肉的力量和灵活性，有助于缓解肩周炎的症状。但需要注意的是，运动时应避免过度用力或过度伸展，以免加重病情。以下是一些简单的肩部运动。(1)肩部转动：站立或

坐下，双臂自然下垂，然后缓慢地转动肩膀，使胳膊和肩膀形成圆形运动。(2)肩部拉伸：站立或坐下，将一只手臂伸直向上举过头顶，然后用另一只手轻轻拉伸该侧肩膀。(3)肩部挤压：站立或坐下，双臂交叉放在胸前，然后用力挤压肩膀，使肩膀肌肉得到锻炼。

2. 物理治疗 物理治疗(如针灸、按摩)也是缓解肩周炎的有效方法。针灸可以通过刺激穴位来调

节气血运行，缓解疼痛；按摩可以舒缓肌肉紧张，促进局部血液循环。物理治疗应在专业医生的指导下进行，以免操作不当导致病情加重。

3. 生活方式调整 患者应注意保持良好的坐姿和睡姿，避免长时间同一姿势。同时，要合理安排工作和休息时间，避免过度劳累。此外，保持心情愉悦也有助于缓解肩周炎的症状。

刘宪昌

女性如何应对失眠

实与睡眠质量紧密相关。想要解决失眠的烦恼，需要从多方面入手调理。

吃对食物 晚餐可适当吃一些富含B族维生素的食物，如燕麦、大麦、糙米等，这些食物能促进睡眠。

喝点助眠茶 如果气血亏虚，经常多梦易醒，可喝点枣仁安神茶。具体做法是：取炒酸枣仁3克，捣碎备用；蜜远志2克，切成小段，与生晒参片3克一同放入杯中，加沸水冲泡后加盖约20分钟即

可饮用。如果偶尔失眠多梦，还伴有心烦意躁、口干口苦等不适，可喝点淡竹叶莲子心茶。具体做法是：取淡竹叶、莲子心各3克。将淡竹叶切丝，连同莲子心一起装入保温杯，用开水100毫升浸泡20分钟，即可饮用。

伴侣也是一剂“安眠药” 如果伴侣没有打呼噜的情况，最好同床而眠。两人睡前一起聊聊天，听听舒缓的音乐等都有助于入睡。

林咸明

青岛报业传媒集团
L-BD-C-000232

山东省老年国际旅行社电话:66988553 66988549 55715169 13306484027

西藏火车+动车11日游
(空调供氧火车进藏)
巴松措、鲁朗林海、雅尼国家湿地公园、
雅鲁藏布大峡谷景区、卡定沟、羊卓雍措、
布达拉宫、大昭寺、八角街
6月19日 3980元起

甘肃青海双飞8日
张掖七彩丹霞、大地之子、茶卡盐湖、
鸣沙山月牙泉、莫高窟、翡翠湖、
青海湖二郎剑、塔尔寺
(独立班，20人全程导游服务)
6月23日 3980元

《跟我一起去旅行》
新加坡马来西亚-鱼尾狮雕像、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、彩虹打卡墙、国家皇宫、西明寺、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、首相府未来太子城、粉红水上清真寺、DIY锡器或DIY巧克力双飞7日
青岛出发 全程入住网评四星酒店 6月12/14/19日 3380元起
日本-奈良神鹿公园、富士山五合目、茶道体验、忍野八海、镰仓大佛、镰仓高校站前、伏见稻荷大社、金阁寺、大阪城公园、心斋桥双飞6日
日本当地四星酒店 升级一晚温泉酒店 6月20/26/29日 6199元起
土耳其-圣索菲亚大教堂、赛马场、蓝色清真寺、杜帕奇老皇宫、国父陵、格莱美露天博物馆、鸽子谷、地下城卡伊马克勒、梅夫拉那纪念馆、棉花堡、以弗所古城、特洛伊遗址、波斯布鲁斯海峡10日
全程入住当地五星酒店升级一晚帕姆卡莱泉酒店 6月25/27日 8999元
德法意瑞-凯旋门、协和广场、埃菲尔铁塔、卢浮宫、香榭丽舍大道、塞纳河游船、花宫娜香水博物馆、凡尔赛宫、何维克街、琉森湖、八角水塔、卡贝尔桥、铁力士雪山、新天鹅堡、高天鹅堡、豪华快艇游览威尼斯、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、少女许愿泉12日全山东独立成团上海直飞 铁力士雪山冰川体验酒店 6月21日 18800元
地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询

旅游分享会邀请您6月5日(周三)上午10:00前往山东省老年国旅延安三路门店,到场均有好礼相送,电话预约。
扫码加客服,即享会员价

◆贵州-黄果树大瀑布、西江千户苗寨、荔波小七孔、洒金谷、青岩古镇、青云市集双飞6日
.....6月8/15日2680元
◆恩施-恩施地心谷、巫山神女溪、三峡大坝、恩施女儿城、索布垭石林双高5日
.....6月12/17/27日 2599元
◆山西-云冈石窟、雁门关、悬空寺首道、五台山、乔家大院、壶口瀑布、张壁古堡纯玩双飞6日
.....6月15/19/22/25日 3580元

◆内蒙古-丰宁大滩、中国马镇美食街、木兰围场、途径国家一号风景大道、东凉亭度假村、草原漂流、浑善达克沙地、元上都遗址博物馆、旗包、野狐岭要塞双高5日
.....6月19/26日 2680元
◆新疆-天池、火焰山、坎儿井、可可托海、喀纳斯湖、五彩滩、海上魔鬼城、S21沙漠公路、禾木村双飞8日
.....6月15/18/25日 3680元起