

健康提醒

“三伏天”哪些疾病适合“冬病夏治”

7月15日正式入伏。今年“三伏”是40天。“三伏”处于小暑与处暑节气之间,天气最为炎热。入伏后一般以“桑拿天”为代表,公众一定要注意防暑降温。中医专家介绍,“三伏”是“冬病夏治”的好时机,部分人群在此期间进行敷贴“三伏贴”,艾灸等治疗,能够有效防治虚、寒类疾病。

人体虚易感冒、反复咳嗽、厌食、遗尿等;部分虚寒妇科疾病,如痛经、受凉后反复发作的盆腔炎等。此外,部分心绞痛阳虚寒凝患者也可“冬病夏治”。“冬病夏治”通常采用哪些方法?人们最熟悉的当数“三伏贴”。高铸桦说,根据中医理论,夏季人体阳气在表,宜以养阳为主,此时毛孔开泄,运用敷贴,可使腠理宣通,驱使体内风、寒、湿邪外出。

中国中医科学院西苑医院苏州医院执行院长高铸桦说,“冬病夏治”是利用夏季气温高,在人体阳气较旺盛时,治疗因阳气不足、寒气太盛而易在冬季(气候寒冷时)发生或加重的疾病,通常“三伏天”里人体阳气最为旺盛,治疗效果更好。

“不止‘三伏贴’,内服中药、艾灸、拔罐、刮痧等也是‘冬病夏治’的常用方法,它们均以鼓舞正气来使药物疗效得到最大程度发挥。”高铸桦说。“冬病夏治”虽然对虚、寒类疾病有良好的防治效果,但并非所有人都适合。专家提醒,以下几种患者不宜“冬病夏治”:患非虚、寒引起疾病者,尤其是患湿热引起疾病者,有严重皮肤病和皮肤过敏者以及有出血倾向者,有糖尿病且血糖控制不理想者。

适合“冬病夏治”的疾病有以下几类:呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、慢性哮喘、慢性咳嗽、反复感冒、慢性过敏性鼻炎等;消化系统疾病,如慢性胃肠炎、慢性胃炎、胃痛等;风湿骨病,如关节炎、骨质增生、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出等;小

田晓航

乱吃“护肝片”会伤肝

市面上的“护肝片”,通常为清肝解毒剂,由数种中药成分组成,有保肝、护肝、调肝,以及疏肝理气、健脾消食功效。

因,并对症治疗。比如,若患者检查出肝脏转氨酶升高,可以在医生指导下,服用护肝降酶药物;若是病毒引起的肝功受损,患者需接受抗病毒治疗;若是酒精引起的肝功受损,患者需戒酒;若是肥胖引起的肝功受损,患者需减肥。

人的肝脏本就具有代谢和解毒功能,对于正常人来说,并不需要额外服用护肝药物。相反,不合理服用“护肝片”,反倒可能加重肝脏负担,甚至造成药物性肝损伤。因此,不建议正常人吃“护肝片”。

减少肝脏损伤,还需要改掉不良生活习惯。建议大家戒烟戒酒,少吃辛辣、刺激性食物,多吃富含膳食纤维的食物,同时多运动,控制体重,避免肥胖。

对于肝脏不好的人,则需要具体情况具体分析,明确肝功损害的病

杨民



“一旦发现有人晕倒,不要盲目急救”

青岛市市立医院急诊科的医护人员亲临现场,为大家详细讲解了心肺复苏术的操作流程和技术要领。市立医院东院急诊门诊护士长李晓说:“如果能在‘黄金4分钟’内进行心肺复苏,半数猝死患者有可能被成功救活。”她呼吁更多人学习并掌握这项技能,以便在关键时刻能够伸出援手。

的全过程。他们认真聆听讲解,仔细观察示范,并在医护人员的指导下进行实际操作。60岁的彭少峰就是其中的一位热心参与者。他告诉记者,自己的母亲曾因心搏骤停离世,当时自己不在身边,未能及时施救,这成了他心中永远的遗憾。“如今,我岳母90岁了,心脏也不好,我希望能够多学习一些急救方法,有备无患。”他认真聆听讲解,积极参与模拟演练,希望能在遇到突发情况时伸出援手,帮助他人。

“一旦发现有人晕倒,不要盲目地上来就做胸外按压,我们第一步要先检查晕倒者周边环境是否安全,仔细评估患者确实为心搏骤停后方可进行急救操作。”培训现场,医护团队利用模拟人进行了实战演示,从检查环境安全、评估患者状况到实施胸外按压、人工呼吸等各个环节都进行了细致入微的讲解。参与者们纷纷上前体验,医护人员则在一旁耐心指导,纠正不规范的动作,确保每个人都能掌握正确的急救技能。整个场景真实又紧张。

“下次遇上意外,希望能帮到人”

在医护人员的指导下,参与活动的市民们纷纷上前体验心肺复苏

57岁的王先生则一边听医护人员操作介绍,一边认真记录。他说:“有医生在身边手把手地教,不标准的动作医生马上给纠正,今天真是收获不小。学会心肺复苏,对周围的人能起到一些帮助。”王先生说。



市民彭少峰在医护人员指导下学习急救技能。

掌握急救“黄金四分钟” 关键时刻能救命

近日,中国青年羽毛球队17岁小将张志杰在印度尼西亚参加比赛时因心搏骤停突然倒地,送医后抢救无效去世,引起社会广泛关注。

为积极响应社会关切,提升市民急救知识与技能普及率,鼓励更多人会帮助、能帮助、敢帮助挽救他人的生命。7月13日上午,由青岛市医学会科学普及分会、青岛市市立医院、中挪创新中心主办开展的“心肺复苏(CPR)与自动体外除颤仪(AED)使用”公益培训体验活动在青岛奥帆中心举行。活动吸引了众多市民参与,共同学习如何在紧急情况下挽救生命。

掌握急救“黄金四分钟”

“心跳停止10秒后患者意识丧失,突然倒地,60秒后自主呼吸逐渐停止,4分钟后开始出现不可逆的大脑损伤。所以,一定要在前4分钟之内进行有效的心肺复苏。这样会大大提高心跳呼吸暂停病人的抢救成功率。”青岛市医学会科普分会主委、青岛市市立医院东院呼吸科主任郝万明介绍,心肺复苏简称CPR,是指通过胸外按压和人工呼吸来维持心血管系统的功能,供应氧气到患者的心脏和大脑。使用CPR,目的是恢复患者自主呼吸和自主循环,直到专业医疗服务到达。

那么,普通人如何判断心搏骤停的症状呢?郝万明说,当我们身边有人出现无接触倒地等情况时,应立刻使患者仰卧位平躺在平地上,轻拍患者面部及双肩,并在其耳边大声呼喊,观察有无应答,如无应答,说明患者意识丧失;同时快速俯身侧脸观察患者胸廓是否起伏、用中指和食指在喉结旁两指位置,探查颈动脉是否有搏动,若无大动脉



郝万明主任在演示AED使用方法。

保证水分摄入,是最好的预防

“虽然心搏骤停的发生往往具有突发性,但并非完全不可预防。心搏骤停多发于老年人,此时可能是冠心病、心肌梗死等基础疾病所导致的,劳累、紧张可能是诱因。因此,我们应该注意避免过度劳累、保持良好的生活习惯和心态、定期进行体检等预防措施。”郝万明提醒,炎炎夏日,由于气温高、人体出汗多,水分流失过快等原因,更容易导致心脏负荷加重和电解质紊乱等问题。因此,大家一定要注意避暑降温、及时补充水分和电解质、避免过度劳累等。“每天保证蔬菜和水果和水分的充分摄入,就是最好的预防。”

记者 尚美玉 张磊 精彩视频



扫码观看

紧张生活节奏与油腻食物增加肿瘤风险

紧张的工作节奏、熬夜以及摄入油腻食物,这些因素在人们的生活中相当普遍,但它们是否会诱发肿瘤的发生,是一个值得深入探讨的话题。

首先,我们来看紧张的工作节奏。在现代社会中,随着生活节奏的加快和工作压力的增加,许多人长期处于高度紧张的状态。这种状态不仅会影响人的心理健康,还可能对身体健康产生负面影响。长期紧张的工作节奏可能导致人体免疫系统功能下降,增加患肿瘤的风险。

再来吃油腻的食物。油腻食物中含有大量的脂肪和胆固醇,长期摄入会增加身体的负担,影响身体的正常代谢。同时,油腻食物还可能刺激胃肠道黏膜,导致胃肠道功能受损。这种受损状态可能使身体更容易受到有害物质的侵害,增加了肿瘤的发生风险。此外,油腻食物还可能影响人体的激素水平和免疫功能,进一步增加患肿瘤的风险。

然而,需要强调的是,肿瘤的发生是一个复杂的过程,涉及多种因素的相互作用。虽然紧张的工作节奏、熬夜和吃油腻的食物都可能增加患肿瘤的风险,但并不是所有具备这些因素的人都会患上肿瘤。个体差异、遗传因素、环境因素等都可能对肿瘤的发生产生影响。

和基因突变的风险。此外,熬夜还可能导致内分泌失调,进一步影响身体的健康状态。对于有肿瘤家族史或其他高风险人群来说,长期熬夜可能增加患肿瘤的风险。

因此,我们应该在日常生活中保持健康的生活方式。同时,对于有肿瘤家族史或其他高风险人群来说,更应该注意调整生活方式,定期进行体检和早期诊断,以便及时发现并治疗潜在的肿瘤病变。

综上所述,紧张的工作节奏、熬夜和吃油腻的食物都可能增加患肿瘤的风险,但肿瘤的发生是一个复杂的过程,涉及多种因素的相互作用。我们应该从多方面入手,保持健康的生活方式,降低患肿瘤的风险。(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)



东平县人民医院 肿瘤血液科 袁芳

健康课堂

三个动作预防腰肌劳损

错误坐姿,缺乏运动、长时间单一姿势等,都会让腰部肌肉承担巨大压力。预防腰肌劳损发生,不妨试试以下3个动作。

【人工呼吸】一手置于患者前额处,向下压,另一只手放在患者下颌处,向上抬,打开气道。开放气道的同时,捏紧患者鼻子,用嘴包住患者的嘴,快速将气体吹入;每次吹气持续至少1秒,看到患者胸廓有微微起伏即可;吹两次气。

【操作AED】配合心肺复苏术共同使用,可成倍提高心搏骤停的抢救成功率。AED使用方法如下:1.开:打开AED的电源开关,仪器会发出语音指导后面操作。2.贴:将电极片粘贴在患者胸部,一个放在右上胸壁(锁骨下方),一个放在左乳头外侧。3.插:将电极片插头插入AED主机插孔,开始分析心律,需5—15秒。4.电:如果机器建议除颤,确保无人接触患者,按下电极键。一次除颤后,应立即继续心肺复苏,反复至急救人员到来。如果分析不用除颤,则继续心肺复苏。

保持正直,转腰时腿部要保持不动。托举伸腰:身体正坐,双手十指交叉,吸气时掌心朝上,向上托举至头顶,随着托举动作,身体向上拉伸,到极限后停1秒钟;呼气时身体倒向一侧,到极限后停1秒钟,吸气时还原正坐位,左右交替拉伸5遍。上托举,腰部有牵拉的感觉后,才能做左右侧屈。

怎样改善打呼噜

打呼噜会对健康带来诸多危害,及早发现并有效治疗打呼噜,对于改善睡眠质量、保护心脑血管健康、提高生活质量和延缓衰老具有非常重要的意义。那么,怎样让打呼噜减少甚至消失呢?

使用口腔装置或打鼾防治设备 止鼾护齿器能帮助保持下颚和舌头在合适的位置,从而减少打呼噜。还有多种打鼾防治设备,如防打鼾头环、手环等,可通过震动提醒等方法减少打呼噜。此外,睡前避免饮酒和使用镇静剂;避免过度劳累,劳逸结合;戒烟;定期清洁居室,保持空气洁净;积极治疗鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、扁桃体肥大等疾病,都有助减少打呼噜的发生。 韦晓洁

Advertisement for Shandong Sun International Travel Agency. Features: 黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列 13日游, 升级国潮泰国-曼谷大皇宫、玉佛寺、长尾船游眉兰河、骑大象、东方公主号/暹罗公主号、快艇沙美岛、芭提雅水果盛宴、泰式按摩、皇家寺/神殿寺、JODD夜市双飞6/7日游, 漫步关西-大阪京都奈良自助5/6日游, 逐梦马来西亚4城深度游-吉隆坡+马六甲+波德申+太子城双飞5/6日游, 德法意瑞4国13日游-夏纳小城、贡多拉游船、悬石小镇、卢浮宫、凯旋门、埃菲尔铁塔、凡尔赛宫、摩纳哥王宫、罗马斗兽场、威尼斯、米兰大教堂、因特拉肯. Includes phone numbers and dates.

Advertisement for CPR training. Title: 这样做“心肺复苏”. Content: 人人掌握心肺复苏术,尽早、正确地施救,可使患者获得最大的生存机会。【胸外按压】按压部位:在病人胸部正中,胸骨中下段(两乳连线中点);按压方式:两手重叠、十指紧扣、垂直按压;按压深度:5~6厘米;按压频率:每分钟100次~120次;注意:每次按压后要使胸部充分回弹。【人工呼吸】一手置于患者前额处,向下压,另一只手放在患者下颌处,向上抬,打开气道。开放气道的同时,捏紧患者鼻子,用嘴包住患者的嘴,快速将气体吹入;每次吹气持续至少1秒,看到患者胸廓有微微起伏即可;吹两次气。【操作AED】配合心肺复苏术共同使用,可成倍提高心搏骤停的抢救成功率。AED使用方法如下:1.开:打开AED的电源开关,仪器会发出语音指导后面操作。2.贴:将电极片粘贴在患者胸部,一个放在右上胸壁(锁骨下方),一个放在左乳头外侧。3.插:将电极片插头插入AED主机插孔,开始分析心律,需5—15秒。4.电:如果机器建议除颤,确保无人接触患者,按下电极键。一次除颤后,应立即继续心肺复苏,反复至急救人员到来。如果分析不用除颤,则继续心肺复苏。 Includes QR code and video link.