

温泉不是想泡就泡 看看攻略更安全

春寒料峭,很多人聚会喜欢泡温泉,在寒冷的天气里泡温泉的确很舒服,但是泡温泉并非适宜所有人。泡温泉前,最好看看攻略更加安全,首先一定要记得把身上的金属饰品摘下来,不然你会发现,心爱的首饰已经被硫化成黑色了。

患心脑血管疾病、糖尿病 不宜长时间泡温泉

泡温泉如今成为很多人聚会时重要的休闲活动之一。一行人往往吃喝之后选择泡温泉,其实这样并不好。中日联谊医院心血管科王文志主任表示,泡温泉最好饭后一个小时再去,因为饱餐后或饥饿时泡温泉,温泉的热度会刺激血液不断往皮肤表面集中,抑制消化系统的运作及抑制食欲中枢。另外如果长时间坐车非常劳累,不建议马上泡温泉,不然会越泡越累。睡眠不足或是熬夜,再去泡温度很高的温泉,可能会发生休克或是脑部缺血的情形。

泡温泉的确是一种很好的休息方式,但并非适宜所有人,尤其是患有心脑血管疾病或有高血压的人,泡温泉时容易发生头晕、心悸、憋气甚至晕倒的情况。这是因为高温让皮肤血管大量扩张,血液更多停留在皮肤和肌肉血管里,导致心脏或脑供血不足。一旦出现胸闷、头晕、心慌症状,应立即离开温泉池。老年人最好先做个健康体检,在身体条件允许的情况下再泡温泉。即使要泡,也要注意水温不可高于42摄氏度,或浸泡时间不要太久。

糖尿病人泡温泉时,要注意先测试水温再下水,如果注射了胰岛素不宜泡温泉,否则使胰岛素吸收加快。长时间身体过热,也使肌体能量消耗加大,心脏负担加重,易出现意外。



水温并非越高越好 随时补充水分

另外患急性感冒的人、有过敏性皮炎的人、皮肤有伤口、溃烂或者皮肤有严重感染、霉菌感染的人,为了自己和他人的健康,最好不要去泡温泉了。女性生理期前后,怀孕的初期和末期,最好暂时不要去泡温泉。泡温泉时,并不是水温越高越好,过高的水温会增加心脏负担,易造成心悸、憋气,38℃—40℃之间的水温比较适合。进入温泉池前,先试水温,脚适应水温后才能全身浸入。泡温泉时,应当从低温开始浸泡,当身体适应后再循序渐进

地依次浸泡。初次入浴不要超过10分钟,每次最好不要超过20分钟,水温较高的如42℃的泉水,单次5—10分钟为宜。爱美的女性可以敷上面膜,或用冷毛巾抹抹脸,更有利于美容。泡温泉时,身体当中的水分会随汗液大量的流失,应当随时补充出汗而流失的水分。

泡完温泉还需要淋浴冲洗吗?一般不用清水冲洗,但是强酸性温泉和硫化氢温泉刺激性较大,最好还是再冲洗一下。沐浴时如果有任何的不舒服,譬如头晕、心跳过快、呼吸困难或反胃现象,要立刻离开温泉池。另外泡温泉最好结伴而行,以免发生意外。/记者 邵梁 报道

咱东北孩子初春应该补点啥? 补点铁 变身暖宝宝

初春,要注意多吃含有耐寒能力的食物。天气没有想象中温暖,强烈的春风反而增添了一些寒意,别以为穿上厚厚的衣服就万事大吉了。初春做到真正御寒,靠的是身体自身的抵抗力。由于很多孩子锻炼能力有限,主要还是需要营养的补给,尤其是要补铁。

铁是合成血红蛋白的主要原料之一,血红蛋白的主要功能是把新鲜氧气运送到各组织,机体产生热量的过程需要消耗氧气,把蛋白质、碳水化合物和脂肪燃烧变成热量,所以当机体摄入铁时,耐寒能力就会明显增强。

补铁宜吃牛羊肉 多摄入维生素

“营养好的都在汤里面”是不正确的。中日联谊医院赵学良主任介绍:补铁营养,尤其对于成长发育期的孩子来说应该多吃肉,不是喝汤,肉里面有丰富的铁、锌等微量元素,而肉汤里面最多的就是脂肪和氨基酸。正确食谱应该是:水果、蔬菜、奶制品、红肉、鱼类,肉类占据相当大的比例。牛、羊红色的肉,是补铁最好的食物。

当然,一味的食用含铁食物也是不够的,关键还在于促进铁的吸收。存在于肉类、鱼类、肝脏等动物性食物中的铁大多数属于血红素铁,易被人体吸收利用,吸收率达到10%—25%;而存在于植物性食物中的铁属于非血红素铁,吸收率只有1%。摄入的食物中如果含有柠檬酸、维生素C、维生素A等,就能促进铁的吸收。所以同时吃一些含维生素C多的水果,会使铁的吸收率提高,樱桃、橙子、草莓、菜花等都是适合食用的,维生素C含量较高的水果和蔬菜。/记者 刘施晶 报道

节后春寒 心梗易高发 留意疼痛随时做好保护

春季是急性心梗的高发期,吉大二院心内科李淑梅主任提醒大家不要忽略身体上各个部位的疼痛,心脏病患者更是要随时做好保护。

冬春交替时易诱发心梗

“每年春节后,心内科的患者是最多的,各种心绞痛、冠心病的急诊剧增。”李主任说,在寒冷的冬天或季节交替时,尤其是冬春之交特别容易诱发心梗。心梗在冷湿交替的季节极其活跃,比如寒冷的气候和供暖不足的阴天。这样的天气忽冷忽热,忽湿忽冷,血管不断收缩舒张,容易引起血压的波动,而人体机能有时跟不上变化,易引发心肌梗死。其次,再加上春

困、风大物燥等情绪的波动,也是造成春季心梗发病率高的原因之一。

注意非典型性心绞痛的前兆

心绞痛是心梗的前兆,但很多人都认为持续心绞痛才是心梗,忽略了非典型性心绞痛而错失抢救机会。李主任指出,非典型性心绞痛的症状包括胸闷、上腹痛、牙痛、左胸有压迫感、左手酸痛、背部放射痛等,非典型性心绞痛的特点是疼痛感会在数分钟或半小时后就自行缓解。若以上非典型性心绞痛症状持续疼痛超过半小时或超过一天,患有心梗的可能性非常大,需要马上就医。

一些特殊疾病的患者,尤其是糖尿病患者,他们对疼痛不敏感,但是最明显的

症状是伴随着大汗淋漓即非典型性心绞痛,比有剧烈疼痛的患者更要加强防护。

血压比平时高 10mm/Hg 需用药

根据研究观察发现,心梗多在某些职业人群身上高发,比如警察、记者、电脑工作者、广告从业人员等,主要是由于这些职业工作压力大,作息时间不固定,长期下来导致了身体非常疲劳。李主任建议,每年应定期体检,检测自身胆固醇、血脂等,定期检测血压是否正常,特别是有高血压的人。检测血压,要多测量几次,一旦发现比平时上升10mm/Hg,心跳每分钟超过正常10次时,马上用药调整。

/记者 刘施晶 报道

“打呼噜”也是病 缓解有窍门



耳鼻喉
微百科

寂静的夜晚,如果枕畔伴着严重呼噜声,睡眠十分受影响。打鼾俗称打呼噜,是由于呼吸过程中气流高速通过上呼吸道的狭窄部位时,振动气道周围的软组织而引起的。在吸气过程中较为明显,呼气过程中也可发生。

由于打呼噜使睡眠呼吸反复暂停,造成大脑、血液严重缺氧,形成低血氧症,容易诱发高血压、脑心病、心率失常、心绞痛等疾病。

打呼噜危害不少 要注意是否由疾病引起

长春长庚耳鼻喉医院专家介绍,引起打鼾的原因多种多样,肥胖者颈部沉积了过多的脂肪,引起呼吸道狭窄而出现打呼噜;也有些人白天气道无异常,睡觉时由于气道周围肌肉张力减低,加之仰卧位睡眠时舌根后坠,同样引起气道狭窄,影响气流的顺利通过。除了这两种原因外,还有一些是因自身疾病引起的,比如鼻部的鼻中隔偏曲,鼻息肉,鼻甲肥大等,咽部的扁桃体及腺样体增大肥大,舌体肥大等。

不要轻视打呼噜,严重者若不及时治疗会造成不同程度的危害。对于女性而言,会因气血流通不畅造成面色萎黄、皮肤粗糙、肥胖、口臭、口苦等情况。而睡眠质量不佳,容易造成面部皮肤松弛,出现眼袋、黑眼圈和鱼尾纹,更让爱美女性耿耿于怀。如在怀孕期间打鼾,容易造成胎儿缺氧,影响胎儿的生长发育。

男性打鼾伤身伤肾。现代社会生活节奏加快,加上抽烟喝酒、身体肥胖等,导致许多男性睡觉时都打鼾,严重时出现睡眠呼吸暂停,经常被憋醒。长期打鼾,会造成头痛、失眠、健忘、肾虚等多种疾病。如果儿童睡眠重度打鼾的话,易造成睡眠经常中断,睡眠质量较低,影响身体发育。如果白天孩子有多动的毛病,晚上睡眠打鼾,需要多加留意打鼾与多动的关系。还有一种情况常与扁桃体与增殖体肥大有关,需经耳鼻喉科医生检查,一旦明确诊断,应及时实行手术切除。

缓解打呼噜 尽量选择侧睡

打鼾要做哪些检查呢?专家表示,一般需全面的体格检查。包括鼻腔、口腔、舌根的视诊和触诊,询问身高、体重,测量颈围和腰围,检查皮肤和全身的情况。同时进行睡眠监测检查,这项检查是诊断睡眠呼吸暂停综合征的最佳标准,主要用于评估有无睡眠呼吸暂停,睡眠呼吸暂停的类型以及严重程度等。需要注意的是,做这个检查需要在睡眠监测室戴上仪器睡一晚,所以一定要提前预约。

为了避免打鼾,最简单的方法是侧睡,可在背部垫软的物品,防止孩子仰睡,打鼾现象会明显减轻。缓解打呼噜,尽力把舌头伸出,缩回来再尽力伸出,如此循环,直到咽喉腔感觉很酸。或者干漱口,像我们早上刷牙漱口一样,不含水,把腮帮子鼓起来,再缩回去。但是这些方法只能用于缓解打鼾,并不能根治打鼾,如果情况严重,需尽早得到医院诊断治疗。

/记者 邵梁 报道

长春长庚耳鼻喉医院
CHANGGENG E. N. T. HOSPITAL OF CHANGCHUN

治鼻炎找长庚
耳聋耳鸣找长庚
打呼噜 鼾症找长庚

8875 3333

院址:长春市南关区大经路988号 网址: www.cggg120.com
急诊: 16/01/102/241/271/361路平治街站下车即达