



天寒地冻, 高血压患者洗澡有“讲究”

洗澡前不妨自测血压, 喝适量温热开水



在天寒地冻的季节里, 洗个热水澡别提有多舒服了。可这种享受对于高血压患者来说, 可能是“灾难”。安徽中医药大学第二附属医院心血管内科主任丁丽提醒, 高血压患者多为中老年人, 本身就体弱, 尤其是进入冬季, 天气变冷易使病情反复, 很容易突发心脑血管意外, 冬季高血压患者洗澡一定要注意。

■ 王津焱 记者 马冰璐 文/图

用餐1小时后洗澡为宜, 时间不宜过长

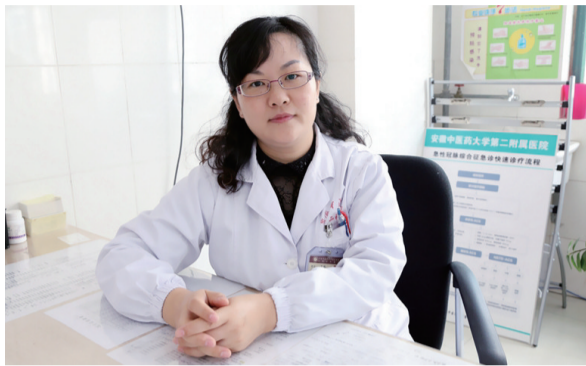
丁丽表示, 高血压患者饱餐之后不宜立即洗澡, 饱餐后胃肠道的血液需求增加, 此时洗澡致使大脑供血不足, 容易诱发心脑血管意外。因此, 建议应在用餐1小时之后洗澡。“空腹也不宜洗澡, 热水会造成全身血管扩张, 洗澡过程中身体会消耗热量, 空腹会引起脑供血不足, 造成头晕、目眩, 甚至因血糖过低而发生低血糖性休克。”

有些燃气热水器如果在洗澡中途关水再打开时, 会出现水温忽冷忽热的情况。不少高血压患者年纪较大, 怕费水经常中途关闭花洒, 手脚又不如年轻人灵便, 水温突然变烫, 然后变凉, 有可能导致患者被烫或被冻感冒, 甚至导致心脑血管疾病发作, 所以不宜洗澡途中关闭花洒。

公共浴室内的水温通常都较高, 有些公共浴室通风设备较差, 会使血压明显上升, 所以高血压患者应在家里或设备条件比较好的浴室洗浴, 并注意控制适当的水温, “此外, 高血压患者忌洗冷水澡或水温过高, 洗澡不宜过猛过快, 洗澡时间不宜过长, 建议洗澡时间一般不超过10~15分钟。”

洗澡前不妨自测血压, 喝适量温热开水

丁丽建议, 中老年高血压患者寒冬时在家洗澡, 不妨牢



名医简介

丁丽 副主任医师, 全国老中医药专家学术经验继承人, 从事心内科临床工作近20年, 擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

记这些安全防护方法:

- (1) 洗澡前应先自测血压, 以血压控制好并稳定时洗澡更为安全;
- (2) 洗澡前喝适量温热开水, 补充全身的血液容量, 洗完澡再喝适量温热开水;
- (3) 洗澡时, 家中要有人在, 不要锁住浴室的门, 一旦出现突发问题能及时寻求帮助。
- (4) 不要在发热或感冒时洗澡, 以防加重病情;
- (5) 家中浴室应配备防滑设施, 谨防摔倒;
- (6) 家中浴室应配备取暖设施(如浴霸), 谨防高血压患者因寒冷使血压升高;
- (7) 家中应多备治疗高血压的药物, 以备急需, 防止意外。



读者: 在家里自行煎煮中药有什么注意事项吗?

专家: 首先, 煎药器具最好选择砂锅、砂罐。其次, 可用白色搪瓷器皿或不锈钢锅, 忌用铁、铜、铝等金属器具。其次, 煎药用水应使用泉水、井水、雨水或自来水, 不可以使用开水及浑浊质差的水。

■ 记者 马冰璐

健康提醒

冬季中风多发 五类人群需注意

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) 脑中风这种急性脑血管病是由血管缺血或者出血而引起的急性脑功能障碍, 脑梗死、脑出血和蛛网膜下腔出血都属于脑中风。临床统计显示70%的脑中风都发生在寒冷的冬季, 室外温度每降低10℃, 人的血压就会升高6个毫米汞柱。

“中风病例的增加与气温的下降有很大关系。”合肥市第一人民医院心内科张晓红主任表示, 脑中风发病较快, 因此要在发病时保证快速识别并送医是救治的关键。该病发病时一般会出现面瘫、口角歪斜、肢体无力、言语不清或者严重头疼。医生提醒, 如遇家人中风, 首先应当保持冷静拨打120求助, 在等待救援时, 让病人保持平卧位, 不要枕枕头, 敞开领口, 将头部歪向一侧, 以免呕吐物堵塞气管。

大肚腩、高血压、不运动、血脂异常和吸烟都与中风有一定的关系, 因此这五类人群要格外注意, 在预防脑中风的同时改善不良生活习惯, 减少疾病发生。



一滴血, 一份情, 一片爱。为传递爱心, 缓解冬季临床用血供需紧张局面, 近日, 合肥市中心血站联合王卫社区卫生办、妇联开展无偿献血活动, 热心市民纷纷撸起袖子, 捐献热血。

■ 周嘉莉 记者 马冰璐 文/图

健康新闻

14岁“小糖人”接连4次昏迷

专家: 孩子出现口渴、饭量大增等症状尽快就医

星报讯(鲍瑾 记者 马冰璐) “乐乐(化名)因糖尿病酮症酸中毒昏迷, 入住安徽省妇幼保健院西院, 经过动态血糖监测及皮下胰岛素泵治疗, 现血糖控制稳定。”安徽省妇幼保健院西院综合内科主任李怀云日前介绍。

据了解, 这个孩子因感冒先后出现4次昏迷, 在当地医院多次住院, 确诊为糖尿病酮症酸中毒。因孩子血糖控制不稳定, 再次出现昏迷, 便辗转来到省级医院就诊。

乐乐今年14岁, 被检查出患有I型糖尿病已有1年多时间, 发病前, 乐乐一直觉得口渴、多尿, 家长也没放在心上, 孩子经常忘记喝水, 口渴也正常, 多喝多尿也没有往心里去, 直到乐乐出现心慌伴有恶心呕吐, 有意识障碍出现昏迷状态, 这才发现问题, 送孩子到当地县医院进行救治。”由于孩子小, 很多糖尿病的典型症状, 如

“三多一少”, 就是多饮、多尿、多食、体重下降等, 在孩子的身体上表现得不是太典型, 家长往往容易疏忽。大部分孩子都是在偶然的情况下被发现, 还有一部分孩子直到出现了严重的并发症——糖尿病酮症酸中毒之后, 出现昏迷、精神萎靡、视力模糊、呼吸深快、呼出带有烂苹果味的气体、厌食、呕吐、腹痛、脱水、电解质紊乱、酸中毒等表现之后才去医院就诊, 往往就耽误了治疗, 有时还会有生命危险。

李怀云提醒, 如果孩子已经出现了口渴、饭量大增、突然消瘦、尿多尿频、疲乏无力、伤口不容易愈合等症状, 建议一定要及时去医院检查。对于确诊为糖尿病的孩子, 要做到生活方式干预, 规律饮食, 适当运动, 并规范化治疗, 严格控制好血糖。

腿经常水肿, 竟是心脏出了问题

星报讯(王娟 记者 马冰璐) “医生, 我的腿经常水肿, 一些朋友跟我说肾不好会这样, 找了一些偏方吃, 吃了会好一点, 但不治本, 腿还是经常一按一个坑。”在中国科大附一院(安徽省立医院)全科医学科门诊, 47岁的张大哥向医生诉说自己的苦恼。

经详细询问, 医生得知, 张大哥爱抽烟, 血压高, 经常会活动后胸闷, 还有过胸痛的症状, 但觉得自己年轻, 没有接受过正规治疗。针对张大哥的情况, 医生告诉他, 考虑是心力衰竭, 同时也不排除冠心病可能, 需要住院系统检查评估加治疗。

不就是腿肿了, 怎么会是心脏出了问题? 中国科大附一院全科医学科主任范西真介绍, 水肿其实就是皮下组织间隙中有过多的体液积聚导致的, 原因有很多种, 下肢水

肿是临床上比较常见的症状, 常见原因包括: 心源性水肿、肝源性水肿、肾源性水肿、甲状腺功能减退症、下肢深静脉病变、经期水肿、药物性水肿、特发性水肿。

对于心力衰竭的患者来说, 越早治疗越能改善预后, 因此, 如何尽早识别心力衰竭的症状, 及时就诊, 非常重要。专家提醒, 当身体出现这些症状时, 就要警惕了: 1. 水肿: 首先出现于身体最低垂的部位, 常为对称性可凹陷性, 如果比较严重, 浮肿可以由下而上逐步蔓延到全身。2. 消化道症状: 胃肠道及肝脏淤血引起腹胀、食欲不振、恶心、呕吐等是右心衰最常见的症状。3. 活动后胸闷、气喘: 夜间阵发性呼吸困难, 严重的时候不能平卧、端坐呼吸、咳粉红色泡沫样痰。4. 乏力疲倦, 头晕、心慌, 摸一下脉搏跳得很快, 尿量减少等等。