

健康视点

炎热的夏天已至。在不少心脑血管疾病患者看来，一年之中夏季血压最低，症状会相对稳定一些，无需过分注意身体状况。然而，解放军第425医院专家提醒，夏天同样是心脑血管疾病发病的高峰期。

# 盛夏预防心脑血管病并不难

## 养出好情绪 继续遵医嘱服药 晨练不必太过早

■ 本报记者 黄媛艳 通讯员 王琨

### 5月后老年人中风冠心病患者住院率明显增加

据临床数据统计，进入5月份后，老年人中风、冠心病患者的住院率明显增加，在35℃以上的高温天气，心脑血管疾病死亡率明显上升，高温对于心脑血管病患者来说，危害不小。

解放军第425医院专家内二科医生杨银洁解释，这主要是由于夏季人体新陈代谢加快，对氧气和养分的需求量增加，心率增快，心脏加速运转，加重心脏的原有疾病；人们喜欢停留在空调房内，空调使居室内外形成温差，进出时温度大幅度变化，引起人体血管不断收缩和舒张，导致血压变化。

同时，夏季气温高，空气湿度大，人体为散热会使血液集于体表，因此心脏、大脑血液供应减少；高温使人体大量排汗，导致体内水分流失多，使血液粘度上升。在高温条件下，人的情绪紧张，易烦躁，体内应激反应增强，体内激素释放水平改变，刺激血管收缩。这些因素都能引起血液循环障碍，诱发心肌梗死或脑卒中。

### 保持良好情绪 可预防心脑血管疾病

夏天到了，注意身体变化是医生们常给心脑血管病患者的提醒。炎炎夏日，这类人群该如何健康度夏呢？

稳定情绪、“心静自然凉”是首要。夏日炎炎、酷暑难耐，人们情绪往往容易变得焦躁、不稳定，要防止“情绪中暑”，就要特别注意“静心”养生。

杨银洁建议，心脑血管病患者应该让自己的思想平静下来，神清气和，精神愉悦，对生活充满信心，免除外界不良情绪的干扰，切不可“以热为热”，导致心火内生，情绪失控，过度愤怒或紧张而诱发心脑血管疾病。保持良好情绪和心态是夏季养生的重要环节，对预防心脑血管疾病具有药物无法替代的作用。

除了保持好心情，药物的辅助作用也必不可少。杨银洁提醒，有心血管病的老人，在夏季要继续按以前的方案服药，抗血小板聚集，控制血糖血压，调脂，软化血管斑块。在药物的选择上，最好选用一些药性温和的制剂。

### 晨练避开上午6—10点 减少户外活动多在家休息

夏天本应是老年人“静养”的季节，不宜大量运动。但很多老年人由于夏季天亮得早，都愿意早起晨练。然而，70%—80%心脑血管疾病的发生都是在早晨6—10时，这段时间是公认的心脑血管病高发期。

杨银洁建议，有心脑血管病史的老人锻炼应尽量避开早晨6—10时，注意减少户外活动和不必要的外出，尤其要避免去温度高、湿度大、人口稠密的地方。多在室内休息，且午后最好能小睡1小时，以补充晚间睡眠的不足。必须外出时，最好穿着浅色、透气和宽松的棉织衣服，戴上遮阳帽或使用遮阳伞。

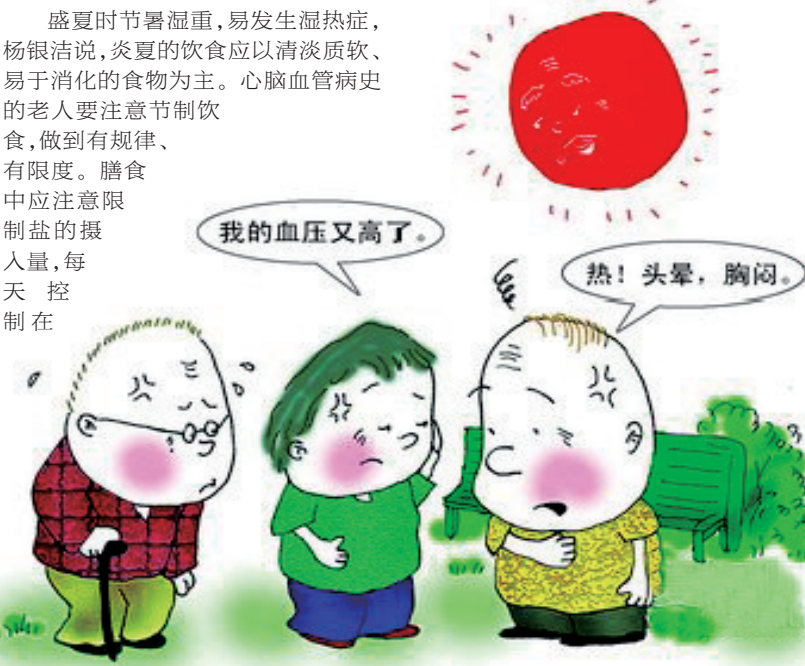
同时，当环境气温达到32℃时，最好减少活动，并可采取多种方法调节居室内温度。如启动电扇通风换气，地面洒水或使用空调，使室内温度调节在26℃左右，室内外温差控制在6℃—8℃。

值得注意的是，近年使用空调的家庭越来越多，居室内外形成温差。从家里走出户外时大幅的温度变化，使心脑血管病人很难适应，温差的急剧变化容

易引起人体血管不断收缩和舒张，导致血压变化，引起血液循环障碍，诱发心肌梗死或卒中，因此，有心脑血管病史的老人应注意适当减少户外活动，多在室内休息。

盛夏时节暑湿重，易发生湿热症，杨银洁说，炎夏的饮食应以清淡质软、易于消化的食物为主。心脑血管病史的老人要注意节制饮食，做到有规律、有限度。膳食中应注意限制盐的摄入量，每天控制在

5克以内为宜。饮食尽可能做到定时定量，不要吃得太饱和过咸，少食用肥肉、辣椒、生姜、大蒜、烈性白酒等肥甘厚味和辛辣刺激食品。



## 海南省皮肤病医院 获批我省首家国家级 皮肤医疗美容示范基地



该院今年投入巨资对医学美容科进行全面装修和整改，为患者营造更舒心安心的美容环境。

本报讯 记者近日从有关部门获悉，海南省皮肤病医院自去年参与了由中华医学会皮肤性病学分会开展的国家级皮肤医疗美容示范基地认定的工作，并得到了认可，近日该院的医学美容科正式获批为国家级皮肤医疗美容示范基地。

### 皮肤专业治疗优势 与尖端美容技术同步发展

随着现代科学的高速发展，医学美容进入了一个崭新的领域，许多过去令人一筹莫展的难题，如今可由高科技设备和医学美容专家帮助解决。海南省皮肤病医院把握时代潮流，充分利用医院对皮肤研究的整体实力，满足求美者的美容需求，于2002年正式成立了医学美容科，为达到“高起点”、“高品质”、“高规格”的目标，医院投入巨资引进各种国际一流的高科技医学激光及医疗美容、整形美容等设备，充分凭借皮肤专业治疗优势，将医学美容与生活美容完美结合。

经过10年的不懈努力，医学美容科目前已成为全省规模最大，设备最先进，项目最齐全，技术力量最雄厚的医学激光，医疗美容与整形机构，并成为省卫生厅指定的全省医疗整形美容从业人员执业准入培训中心，同时还是海南医学院及海南省卫生学校美容护理专业教学基地。

### 拥有一流的皮肤科专家 发挥中西医结合的优势

目前，该院医学美容科拥有陈抗主任等多名主任及主治医师、博士、硕士为骨干的强大医疗美容专业技术队伍。同时还与国内外多家著名医疗整形美容机构建立了紧密的联系。定期邀请国内著名专家来中心开展各种密切的医学美容学术与科研交流活动。

为及时掌握医学美容最新动态，该科经常派员外出参观学习，并参加各类国际美容学术会议，不断引进先进可靠的高端美容设备和技术，使该科在激光、整形、医学护肤等领域始终保持与世界最新科技同步。

专家们充分利用临床皮肤病诊疗的专业基础，发挥中西医结合的优势，经过多年的研究与实践，形成了医学美容科特色的中西医结合医学美容方法，尤其是面部痤疮的中西医结合治疗、色素性及血管性皮肤病的激光治疗方面享有盛誉，从而奠定了医学美容科在全省美容专业领域的学术领先地位。

### 不断引进及更新设备 与尖端美容技术同步发展

为了适应人们对医学美容的更高需求，该院医学美容科不断引进及更新设备，同时还开展新的有效的美容治疗护理技术，保持与世界最高最新的尖端美容技术同步发展。

目前，该院医学美容科拥有美国赛诺秀公司的双波长泵浦染料激光治疗仪、Q开关紫翠宝石激光仪、点阵激光治疗仪、双波长长脉宽脱毛治疗仪、微晶磨面仪、德国欧洲之星Er激光治疗仪、Q开关双波长祛斑王、光子嫩肤仪、无针美塑治疗仪、微波治疗仪、共振吸脂机、微整形机器人、光动力治疗仪、射频治疗仪等国际先进设备，为开展美容性皮肤疾病的诊治提供了领先的设备保障，治疗安全，为爱美女士带来全新的美容理念和意想不到的美容效果。

### 制定个性化的美容方案 营造安心舒心的美容氛围

近年来，该院领导非常重视就医环境，努力为就诊患者营造一个安心、放心、舒心的美容氛围，今年还投入巨资对医学美容科进行全面装修和整改，使整个医学美容科焕发了全新的面貌。医学美容科全力推进人性化服务理念，“以人为本，尊崇服务”、“你的美丽就是我们的荣耀”。真正从顾客的立场出发，制定个性化的美容方案。目前中心可以全方位地满足顾客需求，提供各类美容服务项目：

**激光美容：**祛除各种色素性疾病：如雀斑、太田痣、咖啡斑、老年斑、错误纹身等。祛除各种皮肤血管性疾病，如：鲜红斑痣、草莓状血管瘤、毛细血管扩张、酒渣鼻等，还可进行光子嫩肤、激光脱毛、激光祛斑、激光深层除皱、点阵激光及铒激光改善疤痕等。

**整形美容：**面部手术包括：重睑术、眼袋祛除术、隆鼻术、隆下巴术、全面部除皱术等，体型重塑及乳房整形，以及抽脂减肥，隆胸，乳房缩小术，及各种个性化要求的各项手术等。

**医学美容：**注射美容包括玻尿酸除皱：可填充鼻唇沟、隆鼻、丰唇、丰下巴等无针美塑；可祛斑美白，提升紧致面部皮肤；微晶磨面术治疗面部痤疮疤痕；水果亮肤和光动力等物理方法治疗痤疮；中西医结合内服外治各种类型痤疮及痤疮后遗留的色素沉着、红斑等。（晓原 赵翠玉）

## 我省矮小症患者高达4万人，治疗率不足1% 矮小症治与不治影响终生

■ 本报记者 马珂

近日，由健康时报社主办、海南省妇幼保健院及海口市妇幼保健院联合承办的“中国儿童生长发育健康传播行动”2014年全国巡讲第6站走进海南。记者从活动现场获悉，经测算，海南省4—15岁的矮小患儿高达4.3万人左右，但由于家长认识程度不够等原因治疗率不足1%。海南省内专家表示，矮小症是可以治疗的，而且越早治疗越好。

### 矮小症 早治疗可改变命运

全国矮小人联谊会副会长魏泽洋是本次活动的分享嘉宾，1.7米的身高，开朗的笑容，清晰的思维，熟练的沟通能力，完全是一个阳光帅气小伙。谁也无法想象在22岁时，他还是一位身高只有1.3米的矮小患者。与魏泽洋形成鲜明对比的，是来自海南临高的陈龙（化名），34岁的他身高只有130cm。

“我最大的遗憾就是，小时候自己和家长都不了解矮小症的科普知识，错过了最佳治疗期！”陈龙说，3岁时他的身高就和同龄儿童有明显差距，但一直被认为是营养不良，直到25岁时被确诊矮小症，但因骨骺闭合而错过了治疗期。

相对陈龙来说，魏泽洋无疑是幸运的。2007年大学毕业时经检查他的骨龄只有13岁，还有很大的生长空间，开始接受生长激素治疗，几年时

间，身高迅速增长，“4年多的治疗，我从当初的矮小幼稚，变成了现在的稳重成熟，从矮小人变为正常人，改变了一生的命运。”魏泽洋说。

海南省妇幼保健院内分泌专家陈炽主任医师称，矮小症患者的身心发育首先受到很大影响。与正常儿童相比，虽然他们的智商属于正常范围，但大多有心理内向、情绪不稳的个性特征，存在交往不良和社交退缩现象。

### 70%家长缺乏了解 错过孩子治疗时机

陈炽介绍，矮小症的发病率近年来有所增多。“儿童矮小症发病率虽然高但不可怕，可怕的是很多家长并不了解相关知识，不重视孩子身材矮小的问题。”只要做到早发现、早治疗和坚持系统的治疗，大部分矮小患者都能恢复正常身高。可惜的是现实中70%以上的家长对矮小症缺乏足够的了解，不认为矮小可能是一种疾病，错过孩子的最佳治疗时间。

海口市妇幼保健院内分泌科王霖主任特别强调，国内患者接受矮小治疗时间一般比较晚，70%的年龄段在10—13岁。而国外生长激素缺乏矮小患者的治疗平均时间为6岁。开始治疗年龄偏大，生长期就短，达到遗传身高的可能性较小；而及早治疗可最大限度提高患儿的成年身高。一般来说，女孩的骨龄超过14岁，男孩的骨龄超过16岁，这时其骨骺线已接近闭合，基本没有长高的机会了。因此，越

早了解骨骺线闭合情况，越早干预，患者长高的可能性越大。

### 判断矮小症有标准

陈炽介绍，目前临床上一般用标准差法来判断身材矮小，即儿童身高低于同年龄、同性别、同地区、同种族正常儿童身高标准低于两个标准差，就可诊断为矮小症。生活中，如果孩子长期低于同龄人半个头，一直坐在班级第一排、每年长高不到5cm，则可怀疑为生长发育迟缓。

生长速度减慢往往是儿童疾病的早期信号之一。每一个儿科医生、家长及老师应重视准确给孩子测量身高，以便早期发现问题。正常儿童不同时期生长速度不同，一般足月出生时身长50厘米，小于47厘米则提示有宫内生长迟缓；生后第一年增长25厘米，第2年增长10厘米，第3年至青春期开始生长速度为每年平均5—7厘米，青春期每年增长8—12厘米，持续2—3年。一般3岁以前每年生长小于7厘米，3岁到青春期以前每年生长小于5厘米，青春期以后每年生长小于6厘米时，就认为生长速度减慢，应及时就诊，及早治疗。

小儿生长不良和成人矮身材有很多的原因，包括生长激素缺乏症、甲状腺功能低下、性早熟，还有小于胎龄儿、特发性矮小、全身性疾病、体质性生长和青春期延迟等均可导致矮小，应找儿科内分泌专业医生诊治，不可盲目治疗。

## “我是拜尔小牙医”大型公益活动 继续征集我省2万个家庭免费参与



小朋友们亲自为爸爸妈妈检查牙齿。

本报讯 为让孩子们从小了解爱护牙知识，掌握正确的口腔保健方法，由海南拜尔口腔医院主办的海南2014关爱儿童口腔健康大型公益活动——“我是拜尔小牙医”活动于日前正式启动。据了解，此次公益活动的主办方——海南拜尔口腔医院将征集海南2万个家庭参与免费亲子体验，义务为2万名儿童进行爱牙宣教，并向孩子们赠送2万颗免费牙齿窝沟封闭。

此次公益活动旨在促进以儿童、青少年为主要对象的口腔预防保健工作，将分期分批的为我省2万名儿童做口腔诊疗并建立档案，让有龋病的儿童能得到及时的治疗。同时，海南拜尔口腔医院将利用专业的儿童诊室，再通过角色转换，让小朋友当“小小牙医”，并由专业的医师协助指导，并通过讲解，让孩子们了解更多的爱护牙知识，并且通过“小小牙医”的体验，让孩子们摆脱对看牙的恐惧和抗拒。

据介绍，即日起至2016年6月1日，凡是4至12岁的小朋友都可以免费

报名参加“我是拜尔小牙医”亲子体验活动（须由家长和孩子们共同参与），每10个家庭举办一期。活动分为“参观学习”、“知识问答”和“观摩实践”三大主题。小朋友们将穿上牙医的工作服，学习爱护牙知识，并亲自为爸爸妈妈检查牙齿。参加活动的小朋友每人将获得免费的牙齿窝沟封闭1颗。来电报名时，须提供孩子及家长姓名和联系电话，海南拜尔口腔医院会和您联系确定具体活动时间。（晓原 赵春荣）

拜耳口腔关爱儿童口腔健康大型公益活动

“我是拜尔小牙医”

义务为20000个小孩进行爱牙宣教 赠送20000颗免费窝沟封闭

时间：2014年6月1日—2016年6月1日（每10个家庭开展一期）

电话：0898-66556920 66556933 官网：www.hnbyer.com

报名方式

## 按摩穴位轻松除口臭

中医认为，口臭源于心脾之火太过，心包经积热日久，灼伤血络，或由脾虚湿浊上泛，熏蒸于舌舌咽喉所致。广州中医药大学第一附属医院康复中心主任林国华教授建议，有空时不妨按揉下大陵穴来清泄心火。

口臭，又称“口气”，是指口腔中散发出难闻异味。生活中有很多人或多或少地存在口气问题，患有口臭的人，既令别人厌烦，也使自己尴尬。中医认为，口臭源于心脾之火太过，心包经积热日久，灼伤血络，或由脾虚湿浊上泛，熏蒸于舌舌咽喉所致。有空时不妨按揉下大陵穴来清泄心火。

大陵穴为心包经输土穴，为该经的子穴。根据中医“实则泻其子”的原则，因此大陵能清泻心火；另心包经还“历络三焦”，大陵穴本性属土，大陵穴还泻脾胃之热，治疗心脾之火上攻所致的口臭。临床上还经常与水沟穴（人中穴）配合应用效果更好。

**取穴方法：**  
大陵穴位于手掌和手臂交界处，当弯曲手腕时，在腕部会出现横纹，第2条完整横纹的中点，两肌腱之间便是此穴。

**操作方法：**  
首先，用左手拇指尖端按压右手大陵穴，垂直用力，向下按压，按而揉之，然后屈伸活动右手腕关节，让刺激充分达到肌肉组织的深层，产生酸、麻、胀、痛、热和走窜等感觉，其强度应以病人能耐受为度。持续20～30秒后，渐渐放松，再用轻揉局部，如此反复操作。左右手交替进行，每次每侧穴按压5～10分钟，每日1～2次。（羊晚）

## 夏季穿衣宜宽松别露脐

炎热的夏季开始正式到来。营养专家提醒说，这一时节气温不断升高，炎暑降临，公众在衣着和起居方面要有所讲究。

小满过后，气温逐渐升高，此时的着装宜宽松舒适，不仅活动方便，而且通风透凉，有利于散热。一般来说，服装覆盖身体面积越小，体温散失越快，但在炎热的夏季，不要误以为穿的越露就会越凉快，因为只有当外界气温低于皮肤温度时，暴露才会有凉快感。当外界气温高于皮肤温度时，暴露面积不宜超过人体总表面积的25%，否则热辐射就会侵入皮肤，反而更热。

炎炎夏日，穿短衫、短裙、短裤是不错的选择。另外，夏装的开口部位不宜过瘦，最好敞开穿，以利通风散热。需要提醒的是，爱穿露脐装、吊带装的女性，在出入有空调的场所时，应避免腹部和肩部受凉，以免引起肠胃功能紊乱和肩周炎、颈肩综合征等疾患。（新华）

## 糖尿病人经常腹泻 可补充维生素B

易女士39岁，患有糖尿病5年，近来经常腹泻，起初以为是吃坏肚子，可用了不少消炎止泻的药后，并未见好转，到医院做纤维结肠镜等检查，都没查出问题。医生仔细询问了病史，发现她血糖控制得不很理想，后经检查确诊腹泻是糖尿病合并神经病变所致。

糖尿病专家解释说，糖尿病是有很多并发症的，有很多患有糖尿病的朋友还会出现腹泻的情况，对于没有糖尿病的人而言，可能腹泻并不严重，但是糖尿病患者却要引起注意。

夏季腹泻高发，很多糖尿病患者出现腹泻便以为是肠胃问题，到消化科就诊，或是自行吃药了事，往往因此延误了病情。其实腹泻原因很多，除肠道疾病可导致感染性腹泻，糖尿病也可引起非感染性腹泻。据临床统计，60%以上的糖尿病会合并神经病变，其中2/3会有腹泻、便秘等胃肠道症状。

专家指出，糖尿病合并神经病变引发腹泻泻病时腹泻呈顽固性、间歇性，昼夜均可发生，发作时间可为几天至几周，其间可有数周至数月间歇期，大便多为水样便或稀便，无发热和明显腹痛症状，有时腹泻和便秘交替出现，患者还可伴有多饮、多食、多尿、消瘦等糖尿病症状。

此时，除了加强血糖的监测，及时调整降糖药外，还要补充B族维生素，来改善自主神经功能。症状较轻，可口服复合维生素B或吃一些富含维生素B的食物，如牛肉、燕麦等，症状严重的，可肌肉注射，两周为一个疗程，一般1~2个疗程，可使病情得到控制。因此糖尿病患者平时不妨多吃些富含B族维生素的食物。（桑久）

## 起床先刷牙还是先喝水？

晨起后，先喝一杯白开水已为大多数人认可，它不仅可清肠胃，且能将唾液中的消化酶带进肠胃，以便更充分地分解食物。但实际上不少人却忽视了一点，即喝水前应先刷牙。

不可否认，早起喝白开水是一种健康的生活习惯，一方面可补充身体代谢失去的水分，另一方面又可促进排泄，以防便秘。而且还能稀释唾液，降低血液黏稠度，促进血液循环，防止心脑血管疾病的发生，这对中老年人尤为重要。

喝水之前为什么要先刷牙呢？因为夜晚睡觉时，牙齿上容易残存一些食物残渣或污垢，当它们与唾液的钙盐结合、沉积，就容易形成菌斑及牙石。如果不刷牙就喝水，会把这些细菌和污物带入人体。

有人担心，如果先刷牙把唾液中的消化酶刷走，岂不可惜？其实，唾液中的消化酶，只是在吃东西的时候才有分解消化食物的作用，不吃东西时，它处于“休息”状态。而人们在睡觉时唾液分泌很少，因此产生的消化酶也很少。并且人体的胃肠道里本身就具有消化酶，唾液只产生极少一部分，其消化作用是微乎其微的，即使刷牙时被刷去，也绝不会影响对食物的消化。（任敏）