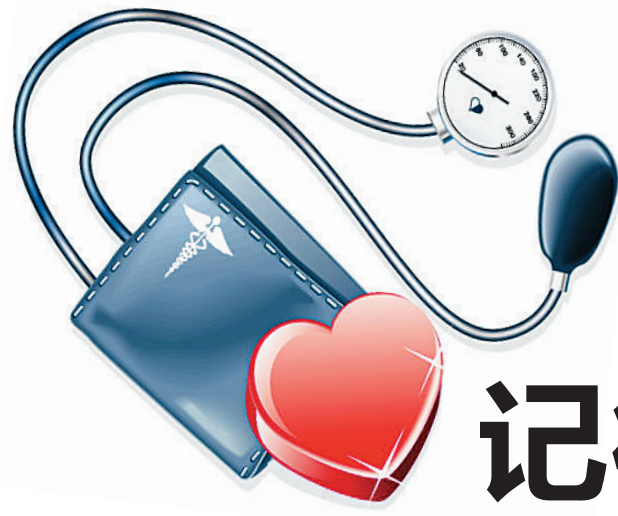


健康观点



秋冬交替,气温渐低,人体在受凉时体表外周血管收缩,使得心脏及体内主要的重要血管内的血容量增加,易诱发高血压急剧发作,导致心脏突发而猝死,或引起脑溢血等严重疾病。因此,除了注意防寒保暖之外,很有必要先给心脏做个体检,了解自己的心脏状况,防范于未然。

秋冬交替

记得给心脏做个体检

■ 本报记者 卓兰花

体检发现心脏有毛病咋办?

海南省医师协会健康保健医师分会会长、省人民医院体检中心主任易慧明接受记者采访时,打了个形象的比喻。他说,心脏是人体的发动机,就好像每次汽车检修时一定要检查发动机一样,“不管是公务员体检、各企事业单位员工体检,还是个人体检,心脏检查是必须做的。”

心脏体检只做常规心电图可靠吗?

“心电图检查仅仅是作为一般体检

的初步筛查,如果心脏有问题,仅仅只做心电图检查是远远不够的。”易慧明进一步解释,如果真有器质性心脏病变,大多数患者虽然可以被检查出心电图有异常表现,但是却不能准确地判定具体病变性质、范围、程度等,必须要做进一步的血液生化检验及仪器设备检查。

进一步的心脏检查包括心肌酶检测、24小时动态心电图检查、心脏彩超检查、心脏CT检查、心脏造影检查,甚至心脏Pet-CT检查等。有辅助作用的检查还包括血常规检查、血气分析检查、颈动脉彩超检查、经颅彩色多普勒检查等。易慧明说,体检时发现心脏有问题时,一定要遵循心血管专科医师的指导来选择检查项目。

高危人群该如何保护心脏?

心脑血管病高危人群要注意从多方面来保护好心脏。易慧明说,日常生活中,从七个方面来保护好心脏非常关键。心理健康:心理健康才能正常工作和生活,不会因过度紧张、剧烈刺激或异常兴奋而导致心脑血管病突发。

均衡营养:人体需要的营养素共有7种:水、蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖和淀粉)、维生素、微量元素、纤维素。要尽量做到均衡补充各种营养素,才能避免营养不良或“现代富贵病”发生。

适度运动:长期缺乏运动锻炼者心脏功能较弱,如果突然做剧烈运动增加心脏负荷,易引起突发心衰而导致猝死,这也是一些学生在跑步中突然倒地猝死的主要原因。此外,缺乏运动锻炼者血流速度缓慢,如果合并有高血脂、高胆固醇血症、高血糖等症,容易引起小血管堵塞,导致心肌梗塞、脑梗塞等严重疾病发生。

规律作息:对中医研习深厚的易慧明告诉记者,中医养生保健理论中提到人体的十二脏腑对应十二时辰。比如,心脏对应午时,即中午,所以中午要保护好心脏。事实上因心脏病突发导致猝死者常发生在中午,一天24小时(12时辰)里,中午属“火”,深夜属“水”,深夜气温低会引起人体外周血管收缩而使得心脏血容量增加,导致心脏负荷增加,此时人体血流速减缓,也容易诱发心血管疾病突发。所以,秋冬交替时记得要做到“中午小憩、晚上暖睡”,以此来保护心脏。

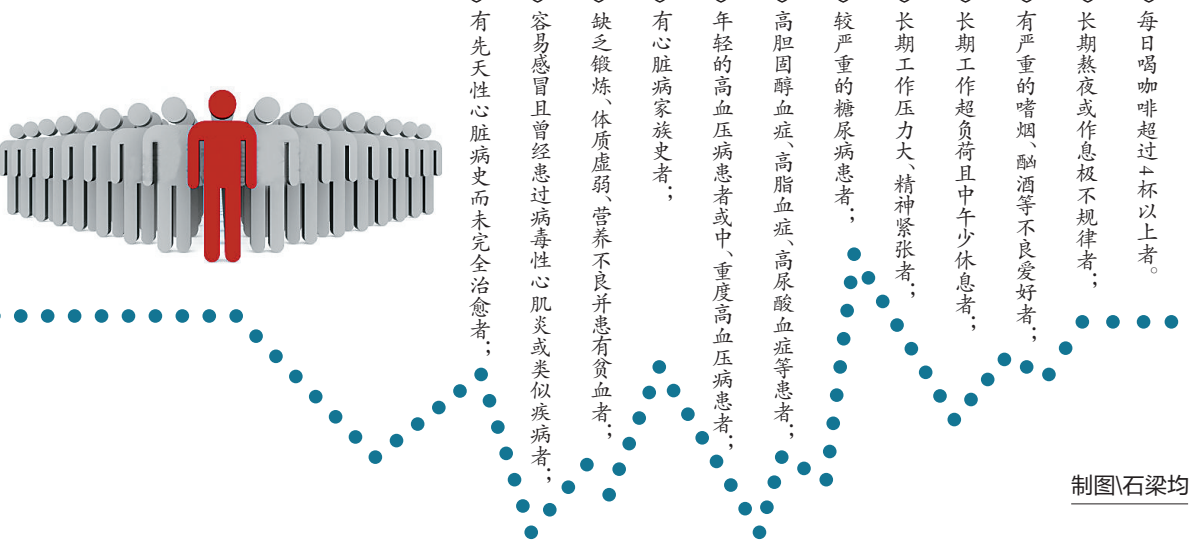
避除毒素:易慧明说,现代社会产生的各种污染或者嗜烟、酗酒,以及对

身体保养不当,都会使人体内产生大量毒素,除了引起心脏病疾病外,还会引起各系统的严重疾病如各种恶性肿瘤等。要尽量避免各种毒素的侵袭,戒掉不良嗜好或习惯。

定期复查:高危人群要按照专科医生的要求定期到医院做相应的检查,及时了解病情变化并处理。

防病治病:高危人群平时应遵循专科医生的指导服用扩张血管、降血压、降血脂、降血糖等药物。无论何时都要准备好硝酸甘油、救心丹等药物,一旦出现头晕、心跳快、胸痛、胸闷、呼吸困难、冒冷汗、全身无力等不适症状,即马上舌下含服,及时挽救生命。

有下列状况者属于心脑血管病高危人群:



制图/石梁均

牙齿矫正不受年龄限制 理想的矫正年龄在12—16岁之间

随着生活水平不断提高,越来越多的牙齿畸形患者开始关注自己牙齿的美观问题,牙齿不齐、龅牙、地包天的成年人可以做矫正吗?牙齿矫正有年龄限制吗?对此,187医院口腔科主任马华祥表示,任何年龄段的人都可以矫正牙齿,达到改善外观、恢复正常咬合功能、促进口腔健康的愿望。

矫正最理想的年龄在12—16岁之间,因为这个阶段,乳牙刚换完,颌骨还没有完全成长和定型,因而能获得最好的矫正效果。”

马华祥说,牙齿矫正需时较长,矫正过程中会有不舒适感,比如矫正用的金属材料可能会刺激口腔黏膜,造成轻微溃疡。另外,牙齿受力时,会有不舒适的反应,但并不很难受,小孩大概会持续2—3天,成人反应会强烈些,不舒适时间会稍长。需要提醒的是,在矫正过程中要注意口腔卫生,因为有矫治材料,不注意刷牙很容易造成食物残渣残留,形成龋患。(小可)

海口187医院 口腔科 品质生活,从“齿”开始! 亲 微信我吧 www.hainankq.com QQ: 800025008 咨询热线 0898 66669187 全国免费咨询热线 4000889187

妈妈经验 孩子早学外语有利身心发育

当孩子牙牙学语时,妈妈就在思考一个问题,该不该让孩子早学外语?第二语言对儿童的心理发展会产生什么样的影响?

笔者的女儿今年9岁,孩子4岁之前,我在家里教她一些简单的英语单词和发音。孩子4岁之后,我送她去英语培训中心开始正式学习英语。5年时间里,孩子学习英语的效果明显,现在,她能用英语说出许多动物的名称、居家用具、花草树木等,而且能与外教老师进行简单的英语对话。更重要的是,她很自

信、阳光,对学习英语有着浓厚的兴趣。就语言学习的心理健康方面来说,让孩子早一些接触外语,有一定优势。首先是心理障碍小。成人在学习英语时,往往会担心自己的文法和意思是否正确,说错了会觉得没面子。而小孩子则不同,敢于开口,错了再来,害羞、胆怯、焦虑等心理因素带来的副作用较小,有利于培养孩子自信、纯洁的健康心理。

从一开始只会说一些简单的英语单词、简单的句子,到现在我女儿能说出不少复杂的单词,听懂外教老师讲的

英语故事,甚至能默写出不少英语单词和句子。

都说“兴趣是最好的老师”,培养孩子的兴趣,不仅对学习有很大的促进作用,还对身心发育及孩子健康成长有着直接的帮助。

当孩子过生日时,我会与孩子一起用英语说生日快乐,教她蛋糕、蜡烛、生日礼物等英语的说法。孩子学会了这些英语单词,有一种满足感,继而产生愉快的情绪体验,这对身心发育是有好处的。(肖红)

健康周刊推出“妈妈经验”小栏目,请大家踊跃供稿。每个父母在养育孩子的过程中,都积累了不少好的经验,如果能够形成文字,在“妈妈经验”这个小平台里展示,或许能给读者带来一些帮助或启示,期待您将好经验或有趣的感悟记录下来。

当心3种用药方法“害”了孩子

深秋的到来,捎来了冷空气,人们防不胜防,小孩也可能生些小病,有的妈妈会根据以往经验,自行上药店为宝宝买些熟悉的药品服用,存在很大的安全隐患。

1.误用成人药品 许多成人可以使用的药品由于副作用较大,并非适用于宝宝。如氟哌酸用于婴儿可能会影响软骨的发育;氯霉素会导致灰婴综合征;庆大霉素会导致宝宝听力损害。若不了解这些药品的特性,随意给宝宝使用成人药品,会造成不良的后果。

2.重叠用药 常用感冒药中的泰诺、泰诺林、百服宁,必理通等药品均含有同一种解热镇痛药成分。如果重叠使用,会导致药物过量,容易产生造血抑制等不良作用。使用药品前一定要对药品的作用与成分仔细阅读。

3.配伍不当 有些药物单独使用时对宝宝可能是安全的,但混合使用可能会产生不良反应,用专业的术语来说,属配伍禁忌。如头孢曲松与钙剂同时注射,会导致死亡。部分抗菌素与钙剂或铁剂合用,会影响药物的吸收,降低抗菌效果,因此,在服用抗菌素期间,应暂停服用钙、铁制剂。由于宝宝的个体差异很大,药量必须按体重来计算,有的妈妈治病心切,随意给宝宝加大剂量,也容易致药物过量。(桑久)

痔疮危害不容忽视 日常生活避免久坐久坐

痔疮虽然是一种小病,但对人们的正常生活的危害是巨大的。日常生活中,久坐人群该如何避免患上痔疮?

痔疮其实是肛门皮下血管团曲张形成的,部分与遗传因素有关。但是饮食习惯不良才是最大“祸首”,9成患者的饮食习惯非常不好,喜欢吃油炸煎炒等“上火”食物,拒绝高纤维的蔬菜水果。老师、办公室行政人员、服务员等久坐久站的职业是痔疮的高发人群。痔疮经常出血很容易感染,会引起并发症。

避免久坐久坐 经常要换个姿势,自我放松一下。

改善饮食习惯 大便通畅能减少便秘,可以有效预防痔疮。多吃麸皮、麦片、蔬菜、水果,特别是韭菜、菜心等有纤维的青菜。避免食用辛辣、油炸食品,减少烟酒。

锻炼肛门括约肌 仰卧,双腿抬高,模拟骑车动作,在空中交替蹬腿。收缩肛门,上提括约肌,1天做5组,1组20下。

花洒头冲洗按摩 便后可以用花洒头冲洗,并用水流刺激按摩,冲击肛门5分钟。

每天清洗肛门 睡前可以用温水浸泡肛门15分钟,并在其过程中收缩肛门。(生石)

孩子意外伤害怎么办 局部肿胀青紫忌马上擦红花油

对于轻微的跌、撞伤,如果有表皮擦伤,应先清洗伤口,然后用酒精或碘伏进行消毒;如果局部肿胀青紫,则应先冷敷,24小时后可使用活血化瘀药物或者热敷,切忌伤后立即擦红花油;如果是被锐器所伤,应及时就医,以免感染破伤风。

如果是头部外伤,首先要判断大脑有无受损,出现下列症状必须立即送医院——意识不清、躁动不安,面色苍白、出冷汗,双眼上吊或口角歪斜或肢体单侧或双侧瘫痪,抽搐,呕吐频繁,耳鼻内流血或流水。

如果孩子滑倒或从高处跌落,颈部可能会受到强烈撞击,此时应首先固定颈部,让孩子平躺,并伸直背部,不要移动头部和颈部,可将毛巾或衣物等卷成圆筒状放在颈部周围;如果头部出现外出血,出血较多时,应用干净毛巾或纱布进行压迫止血,如果面部淤血或头皮血肿一般不需特殊处理,可进行冷敷但不可揉搓。(家医)

主编:徐珊珊 美编:许丽 专题

矫正畸形牙齿 助力美好人生

拨打0898-66669187 4000889187从“齿”让您拥有灿烂生活



谁都希望拥有一口洁白整齐的牙齿。但是,最近的一项权威调查显示,81%以上的中国人都存在牙齿难看问题。龅牙、虎牙、地包天等牙齿畸形问题常常让许多人难以启齿。如果你有牙齿矫正方面的问题,可以拨打0898-66669187,让您拥有一口漂亮而整齐的牙齿,让美丽从“齿”开始。

龅牙女孩拥有美齿并不难

从小到大,小芸因为龅牙没少遭人嘲笑。为摆脱“龅牙妹”的绰号,小芸通过查阅资料进行多方对比、咨询专业人士后,选择了海口187医院口腔科。

187医院口腔科主任马华祥接诊了小芸,经过详细的问询和检查后,建议小芸选择隐形矫正技术来治疗。

马华祥说,隐形正畸作为一种全新的矫治技术,改变了传统正

过程中“钢丝铁牙”的局面,与传统矫正器相比,具有美观、舒适、卫生等特点。隐形矫正器采用的透明矫治器和牙齿能够融为一体,不影响美观,比较容易接受。因而在欧美及发达国家,广受爱美者的青睐。

青少年牙齿畸形影响身心发育

很多家长认为,牙齿不齐虽难看,但是不影响孩子的正常生活学习。马华祥表示,青少年的身体和心理都在塑造发展过程中,牙齿畸形的危害不仅仅影响美观,还体现在功能、健康和心理等方面,甚至成为以后择偶、就业道路上的“拦路虎”。

首先,牙列畸形所引起的美观缺陷,会引发患者异常心理活动影响。如:遭人嘲笑产生的自卑感,因为自卑在人前展现不出从容自信,久而久之性格会变得内向,影

响人与人的正常交往等。其次,牙列畸形还会影响部分口腔功能的正常发挥。如:咀嚼功能、吞咽功能等;使口腔菌斑易于附着、不易清洁,引起牙龈、牙周炎症,出现牙龈肿胀、牙周发炎、出血、口腔异味等症状,久而久之影响身体发育。

再次,牙列畸形导致面部外观不协调、颌骨及软组织的生长异常。微笑时露出难看的牙齿,给人们留下不好的印象。尤其是在择业方面,某些职业对牙齿的美观度要求高,牙齿不好看或许影响了就业也阻碍了前程。

隐形矫正可自行摘戴易维护

带牙套会不会很难看?这是许多人不能下决心做牙齿正畸的重要原因之二。目前正畸治疗所用的主流矫治器为金属材料,看上去确实比较显眼。近些年来,随着

材料学的进步,出现了很多新的托槽和技术。比如生物陶瓷托槽、水晶托槽,其颜色和牙齿颜色相近,远观可起到一定的隐形效果。另外还有一种计算机辅助设计的隐形矫治器,带上去完全透明,基本看不出来。当然,如果你一定要完全隐形,也可以选择舌侧托槽,那样在外观上就完全看不出来了。

马华祥介绍,“现在越来越多的人选择做隐形正畸、隐形矫治技术,不需要托槽和钢丝,采用的是一系列隐形矫治器,该隐形矫治器由安全的弹性透明高分子材料制成,使矫治过程几乎在旁人察觉不到的过程中完成,不影响日常生活和社交。隐形矫治器可以自行摘戴,患者可以在吃饭、刷牙,甚至约会时取下矫治器,口腔卫生易于维护,大大减少了牙龈炎和牙齿变色等固定矫治时常见的并发症的发生。(小可)

免费咨询、预约热线 0898-66669187 4000889187

网址: www.hainankq.com QQ:800025008



亲,微信我吧!