

了解胸痛 预防胸痛

胸痛是当之无愧的急诊第一主诉,全国每年因胸痛就诊的患者达数亿人次。胸痛的原因很多,从胸壁皮肤到胸腔内脏各个部位的疾病,都可能导致各种各样的胸痛,其中,最常见最著名的原因还是心肌梗死和心绞痛,它占急性致命性胸痛疾病的大多数,其发病率和死亡率也是逐年上升,且呈年轻化趋势,成为我国居民致死、致残和导致劳动力丧失的重要原因之一。

临床症状

冠心病就是心脏的冠状动脉因为斑块的形成,导致冠状动脉狭窄,出现血流受阻、心脏肌肉缺血缺氧、胸痛。典型的胸痛是胸骨后或心前区出现压榨样闷痛,

气喘不过来,伴有左肩放射痛,满头大汗,恶心呕吐,头晕心慌,甚至晕倒等表现,不典型的心绞痛可表现为牙痛、上腹痛等,如果持续时间短,比如几分钟自己好了,说明血管没有完全堵塞,需要考虑是心绞痛。如果这种胸闷胸痛程度较重,持续不能缓解,就需要考虑可能是急性心肌梗死,就是病人心脏的血管完全被血栓堵住了。

如何处理

怀疑急性心肌梗死,病人或家属首先应该拨打120急救电话,向120接线员简单介绍病情、具体地址和联系电话,讲述内容尽量清楚,方便救护车第一时间赶到现场,并做好准备工作。在等待救护车到来之前,病人应该卧位休息,避免进一

步活动。此时病人再活动,会使心率加快,加重心肌缺血缺氧,加重病情。对于胸痛较重的患者,不建议自行来院。如家里有“保心丸”“救心丸”等药物,可以立刻舌下含服2至3粒,等待救护车到来。

预防要点

急性心肌梗死是心脏的动脉血管突然堵塞,是冠心病最严重的一种情况。预防急性心肌梗死,首先需要认识冠心病、预防冠心病。冠心病的全称叫冠状动脉粥样硬化性心脏病,就是心脏血管出现斑块,斑块越大阻塞就越严重。出现斑块的原因与许多因素有关,如高血压、糖尿病、高脂血症等高危因素,抽烟、酗酒等不良习惯,还有遗传、焦虑、经常熬夜、生活作息不规律等。医

院遇到的最年轻的急性心肌梗死患者只有20几岁,他的发病主因是不良生活习惯。我们一定要坚持健康的生活习惯,从合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等四方面来养成健康的生活方式。对于“三高”病人,一定要听从医生建议,积极治疗,控制血压、血糖和血脂,减少或减慢动脉粥样硬化出现。

虽然急性心肌梗死非常可怕、危险,但我们要知道,不是所有的胸闷胸痛都是心肌梗死,如呼吸道疾病(胸膜炎、气胸、肺部肿瘤)、消化道疾病(食管炎、胃溃疡、急性胰腺炎等)、胸部外伤、神经痛等都会引起胸闷胸痛或腹痛。如果有胸闷胸痛症状,应该尽早到医院就诊。

区人民医院医共体总院 刘立志

老人度夏谨记三点

三伏天,出现在小暑与处暑之间,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。由于老人人气血衰,新陈代谢差,抗暑能力弱,更容易“疰夏”“中暑”,严重的可导致心脑血管疾病复发。那么,老年人如何安然健康度过夏季呢?需谨记以下三点。

重养心 宁心境

夏季养生重在养心。夏季属火,火通心,火性为阳。所以,天气炎热最易干扰心神,引起心烦。心烦会使心跳加快,心跳加快会加重心的负担,诱发疾病。因此,保持一个淡泊宁静的心境,对老年人夏季养生极为重要。静养心:心静自然凉,心静则生阴。阴阳协调,才能养心。慢养心:夏天天气炎热,血液循环加快,心脏容易负担过重,此

午不出 睡午养

在夏天三伏高温天,老年人应避免在正午时分出门,如必须外出,需戴太阳帽、太阳镜,穿透气好的浅色长袖衫、长裤为宜。夏天昼长夜短,一般人迟睡早起,所以夜间往往睡眠不足,而午睡正好可以弥补夜间睡眠不足,午睡不但可以提高免疫力,还能起到养心安神效果,对下午学习工作有提神醒脑作用。饭后不宜即刻入睡,午休以小憩为主,只要10至30分钟

即可。打空调室温不要低于26℃,早晚开窗通风,在空调房间不宜待过久,否则容易感冒。电风扇也不可直吹头部、肩膀、胸腹等部位,以防肩周炎、关节僵硬、面神经麻痹、心脑血管等疾病发病。午睡起床后可饮杯温开水,有助于预防血液粘度高而诱发的心脑血管栓发生。

适运动 调饮食

夏季老年人运动量不要过大,动作宜缓,不宜多出汗,上午9时至下午4时不宜室外运动,早晚以健步走、太极拳、八段锦、游泳等适合老年人的运动方式为主,运动后及时补充温水。老年人不要等到口渴再饮水,外出锻炼最好带一杯温水,有高血脂、血栓、结石等的老人每天饮水不要少于1200毫升,少量多次喝、不

渴也要喝,但不要的菜汤、牛奶、果汁或啤酒来代替温开水,不喝冷水。饮食宜清淡、均衡、新鲜,不要吝惜剩菜,少吃隔夜饭菜。老年人牙齿不好,咀嚼无力,消化功能减退,建议多喝粥,如绿豆粥、米仁粥、枸杞子粥、莲子山药粥、小米粥、玉米糊等。莲子心有清心火去热、去烦作用,对高血压病人十分有利。山药有补脾胃、益肺肾作用。优质糙米,对老年人肠胃、呼吸、神经系统都有一定补益疗效。一般祛湿可用薏米仁30克、绿豆30克、红豆20克、山药50克、粳米150克煮粥吃。此外,可以进食时令瓜果蔬菜,如苦瓜有泻心肝火、明目清心作用。另外还要注意食物细菌感染,如毛蚶、泥螺、蟹酱等食品,易引发肠胃炎。

退休医师 汪武甫

夏季腹泻高发 如何科学应对

步入夏季,腹泻患者在医院门诊急诊日趋增多。我们要怎么做,以减少夏季腹泻呢?今天我们来关注这个话题。夏季腹泻多因病从口入,或不良生活方式导致,预防关键要做到以下几点。一是饭前便后要洗手。饭前便后一定要认真洗手,尽量用肥皂,活动水洗手不少于15秒。二是不吃街边烧烤。随着天气越来越热,烧烤摊开始红火,但卫生条件却参差不齐。假如食用了未完全烤熟的食物,或食物在储存中发生腐败变质,再加上为追求冰爽,多喝了几瓶凉啤酒,刺激到肠胃,很容易就引发胃肠道疾病。三是少吃剩饭剩菜。导致肠

道传染病的罪魁祸首统称为肠道致病原,其种类很多,主要为细菌、病毒和寄生虫。一般来讲,肠道传染病病原微生物特别喜欢夏季温暖湿润的环境,并且会在剩饭剩菜和污染的物品上快速繁衍生长,不注意饮食卫生特别容易感染。四是冰箱定期清理。食物不要储存太长时间,食用之前一定要煮熟、蒸透,冰箱里的水果食用前一定要清洗干净。对发现霉变或变质的食品应及时处理,切勿食用。五是避免贪凉受寒。很多人喜欢大汗淋漓时对着空调猛吹一通,而且还不盖住腹部。大汗淋漓的情况下最好不要猛吹空调,因为本来就在出汗,毛孔打开,遇凉气时,毛孔会突然关闭,寒气郁结体内,易造成暑湿感冒,有些人就会出现腹泻

现象。六是选购食品注意资质。选购食品应选择具备相应资质、食品贮存条件较好的正规超市和市场,购买时要查看标签标识,选择包装完整、感官无变质、在保质期内的食品。对需要冷藏和冷冻的食品,购买时应注意是否符合相应贮存条件。如果已经发生腹泻,我们要注意以下三个养护重点。一是补充淡盐水。腹泻不是拉完就算,要及时护理受损的肠胃。呕吐量比较大时,病人往往因体液流失过多出现乏力、口干等症状,需要及时补液。如果腹泻程度一般,最好喝点淡盐水。二是饮食注意“五个禁”。禁吃油煎、油炸等食物;禁吃生冷性凉食物,如绿豆、西瓜、菠菜、芹菜、韭菜、

蘑菇、紫菜、黄瓜、梨、香蕉、冰淇淋和凉拌菜;禁吃滑肠作用食物,如芝麻油、奶酪、牛奶、核桃、芝麻;禁吃坚硬不易消化肉类,如腌肉、火腿、香肠;禁吃刺激性强的调味品,如酒类、辣椒、咖喱、芥末等。三是不要盲目止泻。发生腹泻后,尽早到定点医院就诊,以便于分清腹泻原因。专家指出,部分患者面对腹泻会惊慌,想要快速止泻,其实是不对的。腹泻是身体一种自我保护机制,可以帮助我们排出有害细菌、毒素,如果强行止泻,反而不利于毒素和有害菌排出,毒素在体内滞留会加重病情。如果腹泻很严重甚至引发脱水的地步,一定要马上就医,在医生的指导下适当止泻。区中医医院医共体锦屏岳林分院 毛洁琼



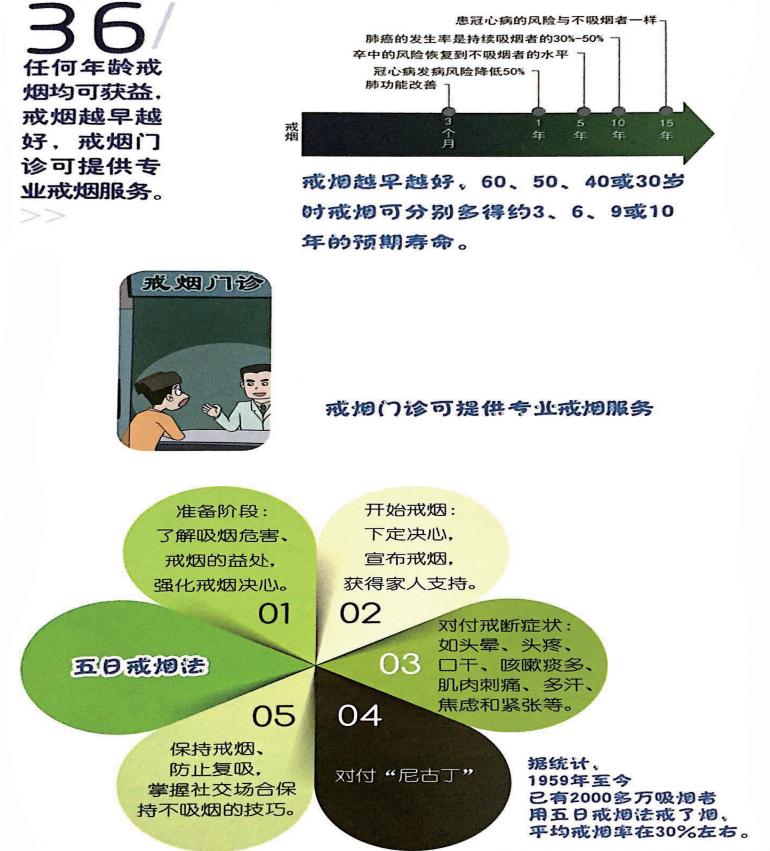
区疾控中心党支部市疾控中心第五党支部联合开展主题党日活动

近日,区疾控中心党支部联合市疾控中心第五党支部开展“共走百年征程,赓续红色信仰”主题党日活动,庆祝中国共产党成立100周年,弘扬爱党爱国情怀,增强党员干部的使命感、责任感和荣誉感。交流会上,市疾控中心心理研究所所长金米聪简单介绍了支部情况、支部党员所在科室以及现阶段开展的重点工作,希望通过支部结对共建,优势互补,共同推进疾控事业发展。随后,区疾控中心支部委员冯伟作先进典型事迹汇报;为6月入党的党员举行“政治生日”活动;全体党员一起参观裘村镇马头村党史学习教育基地,重温入党誓词。活动中,区疾控中心党支部书记傅叁君强调,要依托支部结对共建,加强疾控业务交流,做到共享共建、同频共振,全面推进疾控事业提质增效;要以先进典型为镜,知不足、净心灵、升境界,牢记党员使命,不忘初心、担当作为、砥砺前行,全力推进现代化疾控中心建设;要加强党史学习,对标对表,确保学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行,为建设“重要窗口”贡献疾控力量。区疾控中心 吴寅徽

2021浙江省老年人健康监测项目启动

近日,浙江省老年人健康监测项目在裘村镇启动,省疾控中心副主任俞敏、监测所所长林君芬,市疾控中心副主任张涛、慢病所所长方挺,区卫生健康局副局长唐明彪、区人民医院医共体总医院党委书记王盛强、裘村镇文卫副镇长刘剑芳及区疾控中心主任傅叁君等参加。启动仪式上,俞敏介绍了浙江省老年人健康监测项目工作背景并指出项目的重要性,随后,林君芬详细解读项目监测目标、监测方法及目前取得的成效,并提出相关要求。最后,唐明彪指出,浙江省老年人健康监测项目是助推健康奉化建设的重要抓手,相关部门和工作人员要按计划、按要求规范有序推进监测各项工作,区人民医院医共体总院和区疾控中心要在组织协调、计划督导、质量控制等方面给予支持,裘村镇社区卫生服务中心要按照监测方案和指导部门的技术要求,严格做好各项现场调查、数据核

实录入,做到全程质量控制。目前,我国人口老龄化逐渐加剧以及人均期望寿命提高,老年人群的健康问题越来越受关注。根据中共中央及国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》,“加强老年常见病、慢性病的健康指导和综合干预,强化老年人健康管理;推动开展老年心理健康与关怀服务,加强老年痴呆症等的有效干预”已成为促进健康老龄化工作的重要内容。老年人健康监测项目的启动实施,有助于及时发现老年人群健康分布状况的变化及特征,了解老年人群的主要健康问题,掌握老年人群重点健康问题、发生机制和演变规律,为我区建立老年人群健康动态数据库和相应的生物样本库奠定基础,为制定老年人群健康管理策略提供科学依据。区疾控中心 周福军



宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
面询、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30(法定节假日除外)。
预约电话:88920903
热线咨询电话:88956969(非工作日请拨打96525)
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!