



寒冷干燥



心梗又称急性心肌梗死,它发病急、死亡率高,并有年轻化趋势,眼下天气转冷,进入心梗高发季节,急性心梗救治不能凭运气。12月8日,记者采访了阳光融和医院心血管内一科的专家,请其为广大读者讲解相关知识。

心梗发生前有哪些征兆

并不是所有心梗患者都会有征兆。但大多数心梗患者发病前都会有各种各样的前驱症状,最典型的就是活动时心前区压榨样的闷痛,向肩背部、咽部放射,经休息后可缓解。如果发作次数增加、程度加重、持续时间延长,应该及早去医院就诊。并不是所有心梗患者的首发症状都是胸痛,也有可能是晕厥、心悸、心慌、恶心、呕吐。

哪些坏习惯会引起心梗

像是剧烈运动、熬夜、吸烟酗酒、情绪波动、暴饮暴食、便秘等。

心肌梗死秋冬更易发作

心肌梗死危险因素有高血压、高脂血症、糖尿病、吸烟,此外,运动过少、蔬菜水果摄入不足、精神紧张、超重等也有一定影响。一项著名的世界性研究发现,90%的心梗是可以预防的。如果有一个或多个危险因素的话,就应提前预防。因此,冬季预防心肌梗死要注意:根据气候的变化增减衣物,特别要防寒保暖;生活要规律,禁烟,适度进行体育锻炼;多吃鱼类、豆制品和新鲜蔬菜,不要暴饮暴食及酗酒;控制好血脂、血糖;防治各种感染性疾病和便秘、腹泻等;保持心理平衡,避免过度紧张、激动、焦虑、抑郁等不良刺激。

心梗急救要闯三道关

第一道关把握在患者自己手里,也是最关键的一关。有心肌梗死危险因素的人,出现胸痛等心梗症状,一旦发病就应立刻停止任何活动,马上舌下含服1片硝酸甘油,并立即拨打急救电话。

第二道关指急救中心迅速出动救护车,将患者快速运往有相关救治能力的医院。

第三道关是患者到医院后,急诊科、心脏科等相关专科医生迅速诊治,争取在120分钟内对患者进行治疗。

冬季早晚温差大,气候干冷,极易诱发耳鼻喉疾病,如分泌性中耳炎、慢性鼻炎、慢性咽喉炎等,而且突发性耳聋、鼻出血、急性会厌炎等耳鼻喉急症也进入高发期,所以耳鼻喉疾病的预防很重要。12月8日,记者联系到了阳光融和医院的专家,为市民支招。

关注分泌性中耳炎,要警惕“突聋”

分泌性中耳炎全年均可发病,但冬季属于高发季节。由于冬季天气寒冷,人们更容易感冒,导致分泌性中耳炎高发。分泌性中耳炎的临床表现主要是:听力下降,轻微的耳痛,耳鸣,耳闷胀和闭塞感,摇头可听见水声。

另外,耳病患者出现突发性耳聋的现象也比较多。冬季,人体耳部的毛细血管功能受环境影响发生急剧收缩,引起耳部痉挛,导致耳聋突发。同时,感冒、工作压力大、过度劳累、情绪过于激

动等原因也会导致突发性耳聋。

专家建议 避免和减少与强噪音等物理因素的接触,如环境无法改变时,可佩戴耳塞降低噪音;减少耳机使用时间,连续使用耳机的时间不宜超过60分钟;克服随意掏耳的习惯,平时耳痒难忍时可用棉棒蘸酒精擦拭,但不要插入太深,以免损伤耳膜;避免熬夜,养成良好的作息时间,按时起居;保持心情舒畅,避免忧郁、焦虑及恼怒等不良情绪刺激。

鼻炎人群多防护,正确应对鼻出血

冬季是鼻炎的高发期。当外界气温很低时,鼻腔神经受到冷刺激后处于兴奋状态,会使鼻黏膜血管扩张,带来大量水分,在温差较大时,许多人鼻涕会特别多。鼻涕是细菌、病毒、坏死细胞的媒介,会引发鼻腔和咽喉等部位的各种炎症。冬季也是鼻出血高发季,特别是供暖后,室内门窗紧闭,空气流通较慢,气候干燥,容易引发鼻出血,冬季高发的感冒、鼻炎、过敏性鼻炎等疾病

也容易诱发鼻出血。

专家建议 注意环境的空气洁净,换季、敏感季节及人员密闭场所需佩戴口罩防护,减少对鼻黏膜的刺激;改掉手抠鼻的坏习惯,降低感染风险,避免鼻出血、鼻前庭炎等疾病;鼻炎患者需遵从医嘱按时用药,清洗鼻腔,保持湿润,积极治疗各类鼻炎;鼻出血时可做按压止血,不宜仰头,若不能止血应及时就医。

慢性咽炎高发,急性会厌炎很危险

冬季气候干燥,早晚温差大,最容易引发慢性咽炎。一般来说慢性咽炎的患者咽部的表现包括:异物感、干咳、痰不易咳出、咽部痒感、烧灼感、干燥感或刺激感、疼痛感等。吸烟人群、用嗓过度者及老人是易感人群。咽喉疾病中,尤其需要警惕的是急性会厌炎。急性会厌炎主要症状有剧烈的喉痛、吞咽困难和呼吸困难,病情进展迅速,多数患者经及时治疗可痊愈,少数病情凶

险,很快窒息,死亡率较高。所以,喉咙疼痛伴有呼吸困难时,一定要在最短的时间内就医。

专家建议 平时要保持咽喉湿润,多饮水,避免过度用嗓,避免高声喊叫;在饮食上尽量避免辛辣,多吃甘润清淡的食物,比如生梨、山楂、黄瓜、鲜藕等新鲜果蔬;生活作息有节律,不熬夜,戒烟酒,避免粉尘等物理刺激,注意保持口腔卫生。

□本版文/潍坊日报社全媒体记者 王路欣

心梗易发作 收好「护心锦囊」

这些耳鼻喉疾病要重视



潍坊恒通物流有限公司

专线直达
天天往返

无锡 常州 苏州

电话:8902218 15269619168 地址:机场路鑫汇物流园, A1-A6 号库

精品物流专版

15853691935



潍坊广通宏业物流有限公司

广西 贵州 云南专线

潍坊电话:15864580002 青州电话:15864580007
潍坊地址:潍城区东风西街化公路港内L2库1-20号 青州地址:青州鸿德物流园内G库1-3号

潍坊大润物流有限公司

潍坊 浙江全境

宁波 杭州 嘉兴 余姚 慈溪 义乌 台州 温州 舟山 湖州 绍兴 金华 衢州
电话:13853693650 13336369368 8916961
地址:潍城区东风西街化公路港内L214-L222、L238-L244库

分类广告

订版电话:8888315 13953667072

家政/开锁/医疗/回收 商务/房产/婚介/招聘

高价回收家具家电18764719138 高收茅台五粮液卡13562611919

仓库对外租赁地址:胜利街腾飞路西200米路扬物流园400-500平方米18663662555

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司
电话:8731886 微信:15689225798
男25开公司28硕士军官31硕士医生32公务员车房男38集团总裁38大学教授44机关房58机关房车女22文职23幼师27硕士医生漂亮29教师30开公司女33电商38事业单位48开加工厂

提示:请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件,本刊信息不作为承担法律责任的依据。

坊子凤祥苑项目,招客服,维修,保安,保洁数名,薪资面议,联系电话:13356368881

潍坊潍州路中医院对过宾馆低价转让
宾馆22个房间,位置独一无二,设备新,有固定客源,接手无须投资,正常经营,因本人已退休,患糖尿病眼病,已手术,须定期打针手术,低价急转。欢迎实地考察13953686780

出租 出售

四楼带电梯1167.95平方米,低价面议,可做办公、培训、展厅、仓储等商用。可分割两部分出租。位于潍坊火车站东临北方茶都11号楼。
电话:13905366207

奥翔海参会员部,特推出凭退休证免费试吃海参活动,会员卡免费办理,外地会员可邮寄上门。

领取地址:潍坊市经开区玄武东街与乐川街宏安大厦811室
咨询热线:186 6014 0084 (微信同号)