

高血压患者饮食服药有讲究

据新华社 春节临近,亲朋好友聚餐必不可少。专家提醒,对于高血压患者而言,春节期间需要格外控制饮食,患者的饮食、服药都有讲究。

据心血管病专家、湘雅三医院江凤林副教授介绍,高血压是一种终身慢性疾病,需要长期服用降压药物控制血压,以保护心脑血管等人体重要器官。高血压患者如擅自停药,会导致血压飙升,造成严重后果,如发生中风、心梗等心脑血管疾病。

科学合理的饮食是防控慢性疾病最重要的途径之一。江凤林说,春节期间,高血压患者应注意三点:一是尽量避免海鲜一类的食物。酒桌上尽量多吃菜少喝酒,避免暴饮暴食、熬夜等不良习惯;二是要记得按时服用降压药,定时测量血压,最好是餐前餐后测一测血压;三是由于春节期间的饮食比较油腻,高血压患者一定要多喝水,饮食尽量清淡一些,少吃脂肪含量比较高的食物,还应当适当减少盐和油的摄入量。

江凤林提醒,过年期间,高血压患者不能擅自停药,要比平时更频繁地监测血压,并根据血压水平来调整降压药物的剂量和种类,尽可能地控制饮食和饮酒,合理安排聚会,一旦患者出现头痛、头晕、胸闷等症状,应及时就医。

帮老人缓解四种疼

时文

人到了老年,身体总是有各种毛病并会感觉疼痛,有时候身体的疼痛来得莫名其妙,也不知道自己该怎么去做去缓解。近日,美国亚利桑那大学急救医学专家威廉·布拉德发表一篇文章,讲述了4种老人常见的疼痛,并给出了解决办法。

1.腰痛。老人腰痛原因很有可能来自腰椎病,但如果你腰部并没有创伤,那么你腰痛的原因可能来自坐的时间太久,坐久了会让腰部承受太多压力导致痛感。游泳这类有氧运动和一些简单的力量训练对缓解腰痛非常有用,这些运动可以促进血液循环并帮助你锻炼核心肌肉,可以更好地支撑脊柱,减少腰部所承受的压力。乙酰氨基酚和布洛芬也有助于缓解腰痛,但你应该在咨询过医生后使用。有时使用热敷也可以缓解疼痛。如果你腰痛比较严重或者疼痛时间超过一星期应该尽快去看医生。

2.头痛。头痛的老人还常常会感到恶心。目前诱发头痛的确切原因还不清楚,但头痛可以通过一些因素被触发,例如脱水、压力、天气变化和食物(如巧克力)等。如果你的头痛只发生在前额和太阳穴,这可能是紧张性头痛,可以通过按摩疼痛部位或在脖子上抹清凉油来缓解。止痛药要慎重使用,它只能用来暂时缓解,并要及时告诉医生。医生也可能建议你使用治头痛的处方药。

3.上背痛。不良姿势及错误睡眠习惯都会导致脊柱压力增加,引起上背痛。注意身体姿势以及拎重物的方式,在不借助帮助的情况下,提重物的重量最好别超过体重的25%;椅子高度及电脑屏幕高度必要时做一定调节,更换新床垫,或尝试新睡姿也有助于缓解上背痛;试试物理、按摩疗法,或练习普拉提和瑜伽。

4.骨关节痛。骨关节痛一部分是由于骨关节炎导致的,60岁以上的老人中约有1/3患有骨关节炎。关节炎有时会发生在膝关节,也可能导致手指关节等部位受累。要想缓解关节炎,经常做一些体力活动是非常关键的,它可以加强血液循环流通,保护关节健康,缓解疼痛。平时在家热敷可以缓解关节僵硬,冷敷能缓解肿胀。如果你有严重的关节炎一定要及时告诉医生,可以采取药物治疗。

摔了一跤,花季少女腿疼两年

记者 陈星

1月18日,被腿疼毛病已经折磨两年多的张馨月,趁着放寒假,到邵阳学院附属医院做手术,不想让腿疼继续跟着自己。

原来,2015年,张馨月在一次行走的过程中不小心摔了一跤,导致右腿的膝关节疼痛不已。当时在家做了简单的伤口处理,也就没在意。

“孩子小时候也经常摔,膝盖也经常受伤,所以我们大人的也就没在意,到医院做了一个检查,骨头并没有骨折,觉得只要让伤口愈合好就可以了。”张妈妈介绍。

随后,张馨月的伤口是好了,可是她的右膝盖关节总是反复疼痛,涂抹药物,吃止疼药都没有多少缓解,而且活动时,关节内会有弹响的声音。尤其是坐下时间稍长想要站起来的时候,关节好像被卡住了,必须先通

过按摩,再慢慢活动关节,然后才能站起来。

因为学习任务重,张馨月一直都忍着疼痛没有前往医院检查。

今年放寒假了,腿脚疼痛的情况越来越严重了,其父母便带着孩子前往医院检查。

检查结果显示,张馨月的右边膝盖外侧半月板前后角、体部撕裂,韧带轻度损伤,如果想要彻底治愈,就只能通过手术来解决。

经过家人的同意,医生为其进行了右膝关节关节镜探查、外侧半月板成形并后角缝合术。

骨科主任吴海河介绍,为其进行的是一个微创手术,是分别在患者右膝关节前外侧及前内侧开两个很小的切口,然后置入关节镜探查,发现外侧半月板桶柄样撕裂,撕裂的半月板翻转并卡压于外侧髁间窝,软骨及前交叉韧带明显磨损。因为半月板磨损较

重,血运差,术中只能将磨损重的半月板组织切除,后角血运尚好的部分半月板缝合。

手术后,张馨月在医院治疗一个星期左右就能够出院了。

吴海河说,张馨月现在年龄小,才16岁,因为一直在家进行保守治疗,耽误了最佳的治疗期。如果受伤当时就住院治疗,通过半月板缝合,应该能完全保留半月板不影响关节功能。到现在才来,虽然通过微创手术解除了卡压,但由于半月板部分缺损,且软骨及交叉韧带磨损,在以后的日常生活中,不能够提重物,不能够剧烈运动,对膝关节一定要多加呵护,不能再受到伤害。

半月板撕裂及前交叉韧带损伤是青少年最常见的运动损伤,吴海河提醒大家:儿童及青少年一旦受伤,一定要到正规医院及时诊断,以免错过最佳治疗时机。



1月23日上午,市食品药品监督管理局组织执法人员深入市区大型超市、餐饮单位、农贸市场及食品生产企业进行节前食品安全专项检查。从1月中旬至目前,全市食药监系统共出动执法人员350余人次,检查生产、流通、餐饮企业260余家,农贸市场22个,抽样检验禽类产品19个批次,有效保障市场的食品安全。图为该局执法人员正在酒店厨房检查熟食。

伍洁 王韬
摄影报道

孕期牙疼,弄清病因再治疗

记者 陈星

1月21日,家住市区汽车东站附近的袁女士因为智齿发炎,吃不下饭,连基本的吞咽都觉得有点吃力,被丈夫带到医院检查。

原来,袁女士一直都长有智齿。在2008年的时候,曾经因为左边的智齿发炎,到医院将左边的智齿拔掉了,此后就不再受智齿发炎的困扰了。

2015年,袁女士发现右边又多了一颗智齿,因为没有疼痛过,她也就一直没有在意。

去年11月份,她怀孕了,没想到智齿却在这个时候作祟了,时不时地疼痛起来,并且越来越严重,甚至到了吞咽都困难的地步。

到了医院,医生为其进行了治疗,但是称目前不能进行拔牙手术,只能缓解其疼痛,等到生产以后再进行

拔牙。

市第一人民医院产科医生杨敏介绍,牙疼不是病,痛起来真要命,尤其是孕妇,如果在怀孕期间发生牙疼,一定要摆正心态,积极配合医生治疗。

杨敏说,袁女士是怀孕期间因为智齿发炎导致吞咽困难,因为她怀孕才3个多月,拔牙的话有很大风险,只能为其进行冲洗、帮她止疼,缓解一下疼痛的症状。

杨敏介绍,孕期除了智齿发炎,还会有其他的牙齿疼痛,一旦发生这样的情况,也不要慌。首先,你得去医院,弄清牙疼的病因是什么,然后再对症治疗。

最常见的就是蛀牙,一般的蛀牙可以通过补牙来治疗,然而尽量避免在怀孕的前后三个月补牙。若刚好处于前后三个月,医生会根据你的具体情况先缓解病情,比如可能会给你止

疼,并建议孕中期或者生下宝宝后再进行下一步的治疗。

杨敏介绍,孕妇怀孕的时候,如果牙齿有问题,一定要避免吃刺激牙齿的食物,使用含氟防过敏的牙膏,平时做好牙齿的清洁护理。牙疼一定要及早就医,否则可能因拖延治疗而出现全身症状。

有些孕妈妈喜欢吃酸味食物,吃过酸味食物后可要及时用白水漱口,尽量降低牙齿所受的腐蚀。少吃甜食,因为甜食入口之后会变成酸性物质。孕吐现象中倒流的胃酸也会伤害牙齿,此时也需要及时用白水漱口。

妊娠期间,内分泌系统会发生很大变化,牙龈黏膜充血、水肿,孕妈应选用软毛牙刷,每3个月更换1次。

