

养心护心 安然度夏

■孙杰 王海平

健康讲座

初夏时节,气温逐渐升高,官兵开展高强度训练时,可能会因高温、劳累、疲惫等,导致体内平衡失调,甚至诱发心血管疾病。了解心血管疾病的相关知识,及时采取必要的防范措施,可以有效预防心血管疾病发生。

夏季容易发生心血管疾病的原因主要包括以下几点:①气温变化。初夏气温升高,人体新陈代谢加快。为了散热,体表血管会扩张,更多血液循环到体表,心脏等脏器的供血相对减少。此外,初夏时节,气温不够稳定。如果气温突然下降,会导致血管收缩。频繁的血管收缩和扩张,会加重心脏和血管的负担。②过度出汗。气温较高时,人体出汗增多,体内水分大量丧失,使血液黏稠度增高,流动速度变慢,就可能在血管壁内形成血栓,增大心血管疾病的患病风险。③气压变化。初夏时节,气压变化明显。气压降低时,空气中的氧分压降低,进入人体肺部和血液的氧气量减少。当血液中的氧气含量不足时,会影响心脏的收缩和舒张功能,从而导致心肌缺氧。气压变化还可能影响人体内分泌系统,使激素水平发生变化,出现沮丧、抑郁等情绪,进而影响心血管系统的正常功能。④运动强度过大。训练量或训练强度过大,可能会加重心脏负担。对心血管疾病患者来说,过度运动还可能引发心绞痛、心肌梗死等疾病。⑤病毒感染。夏季是肠道病毒感染的高发季节。人体感染病毒后会产生炎症反应,炎症介质可能会损伤血管内皮细胞,进而增加心血管疾病的发病风险。

心血管疾病种类多、症状杂,发病



姜晨绘

时可能会对多项生理指标产生影响。常见的心血管疾病包括心律失常、低血压和心肌缺血、高血压、心绞痛等。心律失常主要表现为心慌、心悸、胸闷、气短、乏力。剧烈运动后新陈代谢速率加快;训练中未能及时补充水分和电解质,造成体内水和电解质失衡;身体过度劳累和精神过度紧张,使交感神经兴奋度增加,都可能诱发心律失常。低血压和心肌缺血主要症状表现为晕厥、出冷汗、胸痛等。如果训练中大量出汗且水分补充不足,长时间站立或久坐后突然改变体位,可能会引发低血压。高血压主要症状表现为头痛、头晕、头胀、颈部肌肉紧张僵硬、视物模糊等。剧烈持续的体力消耗、精神高度紧张、高温炎热的工作环境以及不规律的作息时间表等,都会增加高血压的发病率。心绞痛主要症状表现为胸口疼痛或有压迫感,可能放射至手臂、肩部或背

部。进行体力活动、训练或情绪激动时,症状会加重。

如果官兵在训练和生活中出现上述症状,应及时采取相应的方法进行处置。当出现上述心血管疾病症状时,应立即停止活动。如果症状轻微,仅存在短暂的心慌、胸闷等情况,可以先坐下休息,观察症状是否有缓解。如果症状在数分钟内缓解,可以继续观察,同时尽快就医,进行进一步的检查和诊断。如果症状严重,出现剧烈的胸痛、呼吸困难、大汗淋漓、晕厥等情况,要及时联系医护人员。在等待急救人员到来时,让患者安静休息,避免搬动患者。同时,给予患者吸氧,并监测患者的生命体征,如呼吸、心率、血压等。如果在处置过程中出现其他情况,如心跳骤停等,应立即为患者进行心肺复苏,并尽快呼叫急救人员。

养成健康的生活习惯,可以有效预

防心血管疾病发生。建议战友们在日常生活中注意以下几点。

均衡饮食。夏季饮食以清淡易消化为原则,多摄入蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质,减少高盐、高脂、高糖食物的摄入,以降低胆固醇、血压和血糖。同时,定时进餐,不要暴饮暴食或过度饥饿。暴饮暴食会使大量血液流向胃肠道,导致心脏、大脑的血液相对不足,可能会引发缺血性疾病。如果过度饥饿,会使血液相对浓缩,血流阻力增加,不仅会加重心脏负担,还可能形成血栓。

规律生活。熬夜、睡眠不足,可导致心率加快,心脏负荷增加。长期熬夜还会导致血压升高,甚至诱发心脑血管意外。建议大家尽量规律作息,不要熬夜。此外,夏季昼长夜短,建议大家养成睡午觉的习惯,夜间11点前尽量进入睡眠状态,中午午睡30分钟左右,以保证充足的睡眠时间。

科学训练。合理安排训练时间和训练强度,能够帮助官兵更好地适应夏季高温环境,降低因环境因素诱发心血管疾病的风险,比如进行热习服训练、避免高温时段进行高强度训练、适当增加训练间歇防止过度疲劳等。

放松心情。高温高湿环境会使人异常烦躁,甚至导致心律失常及血压波动。保持平和的心态和稳定的情绪,有利于维持心血管系统的正常功能。当官兵感觉训练压力大时,可以通过听音乐、运动、谈心等方式宣泄压力、转移负面情绪,必要时还可寻求专业心理咨询师的帮助。

及时就医。若出现心慌、胸闷、胸痛、晕厥、呼吸困难等不适症状,应及时就医,或到医院进行心电图、心脏超声等检查。高血压、高血脂症、糖尿病等慢性病患者,应坚持长期、规律的药物治疗。

全民营养周

奶豆添营养·少油更健康

2024年5月12日~18日是我国第10届全民营养周,今年的主题是“奶豆添营养·少油更健康”,其主要信息是“减油、增豆、加奶”。

减油

油脂摄入过多会导致能量过剩,增加肥胖、高血压、高血脂等慢性疾病的发病风险。减油的重点是减少烹调油的摄入。



建议成年人每天烹调油的摄入量为25~30克。



不同烹调油的营养构成不同,采购烹调油时可适当调换品种。



烹饪时尽量采用蒸、煮、炖、焖等少油方式,避免油炸、煎炒等高油烹饪方式。



少吃肥肉、动物内脏等饱和脂肪。建议每人每周畜肉的摄入量不超过500克。

增豆

大豆及其制品富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等,适合所有人群食用。



建议成年人平均每天摄入15~25克大豆或相当量的大豆制品。



畜肉摄入过多的人群,可用大豆及其制品替换部分肉类。



高血压、高血脂、2型糖尿病、心血管疾病等人群,如无饮食禁忌,可增加大豆及其制品的摄入。

加奶

奶及奶类食品含有丰富的蛋白质。充足摄入奶及奶制品,对促进骨骼健康、预防骨质疏松具有重要作用。



建议每天摄入300~500ml液态奶或相当量的奶制品。



日常膳食选择不同奶及奶制品。除牛奶外,还可选择羊奶、驼奶等奶及奶制品。



选择奶及奶制品先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶。



乳糖不耐受人群,可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品;超重肥胖、高血脂人群,可选择脱脂奶或低脂奶。

图片制作:孙鑫

小满时节应养阳燥湿

■龙 钊

节气与健康

小满是二十四节气中的第8个节气,也是夏季的第2个节气。小满,意为夏熟作物的籽粒开始灌浆渐饱满,但尚未成熟,只是小满。此时,人体内阳气的蓄积也只是小满,到了夏至才最旺盛。小满后,气温明显升高,雨量增多。湿与热合并入人体,会使人内热郁结。因此,小满时节宜养阳燥湿。

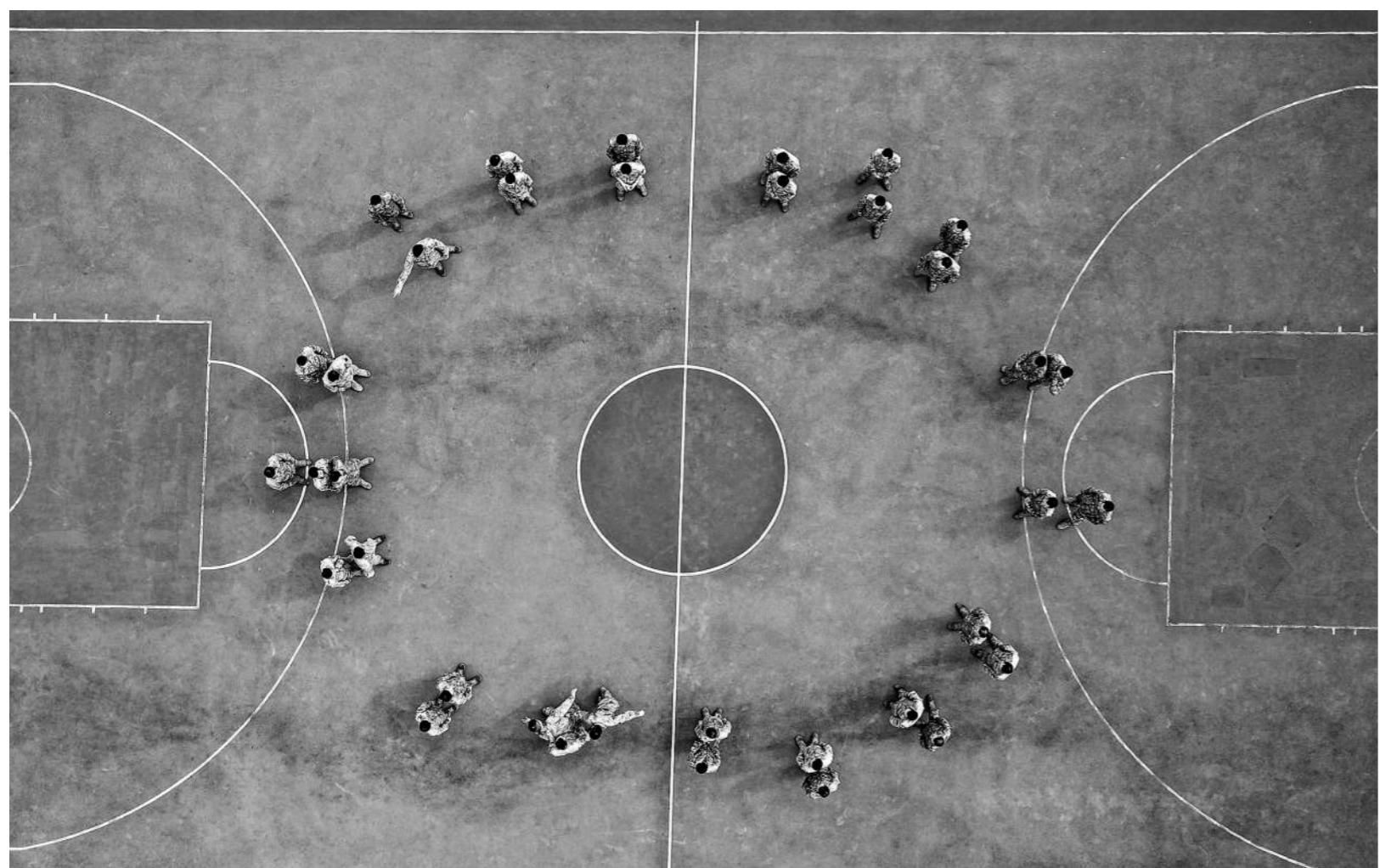
少一点凉,顾护阳气。阳气是维持人体生命活动的重要能量。阳气充足则身体健康,反之则容易生病。中医认为,寒邪易伤阳气。如果夏季贪凉(如喜欢吹空调、喝冷饮、洗冷水澡等),可能会使寒邪乘虚而入,出现鼻塞、流涕、头痛、关节酸痛等症状,甚至引发风湿性关节炎、皮肤病等疾病。此外,脾忌生冷。如果过度贪凉,还会影响脾胃运化,引起食欲不振、腹痛腹泻、全身乏力等症状。建议在夏季不要过度贪凉,早晚温差大时要适当加衣;饮食宜温热,不要过食生冷、寒凉的食物;不要过早使用风扇、空调等降温设备;使用空调时,室内温度不要低于27℃,空调房要保持通风。此外,老年人和患有关

节疾病的人群,在空调房时尽量穿长裤和有领的衣服。

吃一点苦,燥湿清热。中医将酸、苦、甘、辛、咸称作五味。苦味食物多性寒、味苦,有助于清除体内湿邪。俗话说“小满吃三苦,长夏不受苦”。三苦指苦菜、苦瓜和苦菊。大家在夏季可适当吃这些苦味食物,能起到清热解暑、安心益气的、促进食欲等作用。因苦味食物容易化燥伤阴。如果平时有形体消瘦、手足心热、午后低热、夜间盗汗等阴虚症状,则要避免过食苦味食物。

按一下穴位,清心安神。中医认为,夏主火,内应于心。小满时节,容易出现心情烦躁、口干舌燥、口舌生疮、失眠等“上火”症状。适当按揉劳宫穴(屈指握拳时中指尖处),能缓解劳宫穴(屈指握拳时中指尖处),能缓解上述症状,起到清心安神的作用。微闭双眼,右手拇指按压左手劳宫穴,右手手指放于外劳宫穴(手背,第2、3掌骨间,掌指关节后0.5寸凹陷中),缓慢按压,停顿几秒后,再缓慢松开,然后换另一只手进行相同的操作。注意按压时吸气,停顿时屏气,松开时呼气。平时可以酌情反复按压劳宫穴,以清热除烦。

(作者单位:空军军医大学第一附属医院)



近日,陆军某部组织官兵在训练间隙开展心理行为训练,帮助官兵调节身心,缓解训练压力,强化团结协作意识。图为官兵进行团体心理游戏。

顾申勇摄

军医记事

清晨,当太阳从阿瓦山探出头,沧源的山山岭岭、村村寨寨便浸润在金灿灿的阳光里。沐浴着晨光,由解放军总医院退休专家组成的“阳光服务队”来到阿瓦山,为当地群众提供医疗帮扶。

当“阳光服务队”到达国门新村时,村主任鲍文保一大早就招呼村民们赶往义诊点。还未到义诊时间,义诊现场的诊桌前已经排起了长长的队伍。

“医生,我这些年一直行动不便,颈椎也不舒服,麻烦您给看看。”鲍文保走到诊桌前,向康复医学科专家黄孝宽求助。

黄孝宽仔细检查后发现,鲍文保的颈椎和膝关节存在骨质增生,便立即对他进行按摩推拿治疗。从颈椎到膝关节再到膝关节,黄孝宽由上而下反复进行推拿,不一会儿脸上就挂满了汗珠。一个疗程结束后,鲍文保感觉身体轻松了许多。他紧紧握着黄孝宽的手感激地说:“谢谢专家,辛苦了!”

阿瓦山山路高远,医疗条件相对有

限。从北京出发前,耳鼻喉科专家冯勃特意购买了两个电子耳镜带到沧源,方便在义诊时使用。现场,电子耳镜果然派上了用场。

“我的耳朵疼得厉害,还嗡嗡地响。医生,您帮我看看这是怎么回事。”义诊时,一名佤族群众用手捂着耳朵向冯勃求助。冯勃用电子耳镜检查后,发现患者耳内飞进去一只小飞虫,如果不取出来,可能会导致耳膜穿孔、耳道发炎,进而影响听力。

“有办法治疗吗?”得知耳朵疼痛的原因,患者十分担心。

“放心,我马上帮你把飞虫取出来。”面对老百姓紧张的目光,冯勃边安慰他,边用镊子小心翼翼地将患者耳内的飞虫取了出来。

离开沧源前,冯勃将两个电子耳镜赠送给当地医生,并手把手教他们如何操作使用。沧源佤族自治县第二人民医院耳鼻喉科年轻医生陈铨经常联系冯勃,向他请教理论知识、咨询技术难题。一次,陈铨给冯勃发微信说:“冯老师,我用您赠送的电子耳镜为很多耳疾患者进行了诊治。在您的精心带教和具体指导下,我的理论水平和治疗能力有了明显提升。”

同冯勃一样,“阳光服务队”的专家们都与沧源的医务人员保持着密切联系,帮助提升当地的医疗能力和水平。

麻醉科专家叶亚军一来沧源,便一头扎进沧源佤族自治县人民医院麻醉科,通过理论授课、播放影像、现场指导等方式,向当地医生传授解放军总医

院麻醉科特色技术——浅麻醉清醒下气管插管。

在沧源佤族自治县人民医院,麻醉科医生在叶亚军的指导下,为一位肾结石患者进行了浅麻醉清醒下气管插管。

“感觉还好吗?”麻醉成功后,一位麻醉医生问患者。患者眨了眨眼睛,伸开五指向大家示意。麻醉科的医生对叶亚军说:“您传授的麻醉技术,给沧源手术患者带来了福音。”

在沧源进行医疗帮扶期间,“阳光服务队”的队员们每天早出晚归,为当地群众提供全方位的医疗服务。佤族群众激动地说:“解放军医疗专家送来的阳光,温暖了佤族人的心。‘阳光服务队’西代勤(好得很)。”

阿瓦山的“阳光”

■乔秀清 侯炳尧