

合理搭配 保护你的心脏

吃这5种药物 不要喝茶

在平时的用药咨询中,总会有患者问:“我平时很喜欢喝茶,但是最近在服药,喝茶会不会影响疗效呢?”有以下情况的患者应避免喝茶。

1. 贫血病人服用含铁的药物。茶叶中的鞣质与铁反应,会生成不溶性沉淀,不仅会影响药物的吸收,使药物失去疗效,还会刺激胃肠道,引起不适。因此在补铁的同时饮茶,铁就“白”补了,缺铁性贫血也就得不到纠正。
2. 服用以生物碱为主成分的中药,如麻黄、黄连、黄柏、百部时,应当避免饮茶。茶叶中所含的鞣质易与生物碱反应,生成不溶性沉淀,影响药物疗效。
3. 服用补益类中药,如党参、黄芪、何首乌、补骨脂等,这时也不宜饮茶。茶叶中的鞣酸具有收敛作用,会妨碍人体对蛋白质等营养物质的吸收,减弱补益作用。
4. 心悸、失眠、多梦患者服用宁心安神类药物,因茶叶所含的咖啡碱、茶碱等成分,具有兴奋神经中枢的作用,会降低安神药的疗效,失去治疗目的。
5. 在治疗脾胃病尤其是活动性消化性溃疡时,患者服药期间不宜饮茶,尤其不宜饮浓茶,因为浓茶中咖啡因含量高,而咖啡因能增强胃液分泌,影响溃疡的愈合。

此外,尿酸偏高或者痛风的患者、醉酒者、儿童及青少年,以及生理期、孕期或哺乳期的女性等人群也不宜饮茶,特别是浓茶。

饮茶时应避免空腹,饭前饭后避免饮茶,避免饮用隔夜茶,茶的温度以不超过65℃为宜。



精准测量 有效预防高血压

今年的“世界高血压日”主题是“精准测量,有效控制,健康长寿”。

高血压是一种世界性的常见病,多发病,严重影响患者的健康和生活质量。高血压是脑卒中和冠心病的重要危险因素。许多高血压患者在早期毫无感觉。高血压就像无形的杀手,在悄无声息中蚕食着人的健康。

高血压涉及面很广,已经不仅是一个健康医学问题,更对社会产生重大的影响。

在临床上,高血压主要分为原发性和继发性两大类。在我国,95%左右的高血压都属于原发性高血压,其发生与遗传、年龄、精神压力、环境因素、不健康的生活和饮食习惯等诸多方面息息相关。只有多管齐下,才能有效防治高血压。

几个重要数值要关注

在高血压标准的制定上,不同国家或地区间有着微小的差异。世界卫生组织对高血压的临床诊断标准一直都是140/90毫米汞柱,若要细分也可以分成以下5类(供参考)。

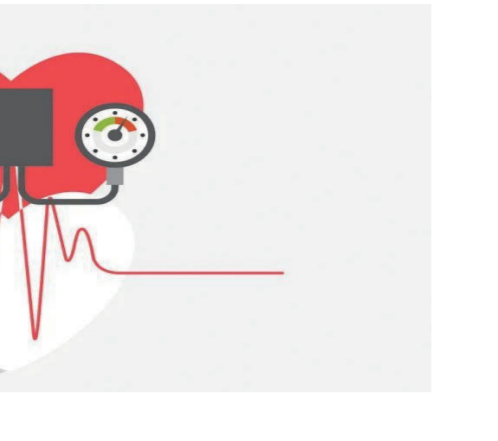
- 理想血压:<120/80毫米汞柱
- 高血压前期:120~139/80~89毫米汞柱
- 高血压1级(轻度):140~159/90~99毫米汞柱
- 高血压2级(中度):160~179/100~109毫米汞柱
- 高血压3级(重度):≥180/110毫米汞柱

如何判断是否有高血压

在未使用降压药物的情况下,非同日3次诊室血压测量收缩压≥140毫米汞柱和(或)舒张压≥90毫米汞柱,可诊断为高血压。家庭连续规范测量血压5~7天,平均血压≥135/85毫米汞柱考虑为高血压,建议就诊。

预防高血压的六个措施

1. **坚持运动** 运动是良药,经常、规律的身体活动可以预防和控制高血压,如健步走、游泳、打太极拳、跳广场舞和家务劳动等。
2. **限制食盐摄入** 钠盐摄入过多容易引起身体水肿滞留,导致血容量增加,进而升高血压。建议成人每天食盐摄入量不超过5克,少吃咸菜等食物。
3. **少吃高油和高糖的食物** 能量过剩对身体健康不利,因此要限量使用烹调油,少吃高油、高糖的食物,多吃蔬菜和水果。
4. **少吃快餐** 快餐浓油赤酱,经常食用不利于健康。尽量在家中就餐,有利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。
5. **戒烟限酒** 烟草中的有害物质会刺激血管收缩,损害血管内皮组织,导致血管弹性下降,增加高血压的发病风险。酒精亦如此。随着饮酒量的增加,乙醇入血可以作用于神经中枢,长此以往容易引起血压升高。
6. **保证睡眠** 长期失眠会导致交感神经过度



兴奋,引起心率和血压异常升高。在日常生活中,大家要注意养成良好的作息习惯,避免长期熬夜,并保持良好心态。

遵医嘱用药宜早不宜迟

降压药通常分为5大类,包括利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)、血管紧张素受体阻滞剂(ARB)、钙通道阻滞剂(CCB)和β受体阻滞剂。

因为每种降压药的剂量和规格都有所不同,而且每个人的血压情况也有所差异,所以服用降压药需要具体情况具体分析。

降压药没有成瘾性,需要长期服用。如果单一用药效果不明显,可以考虑联合用药。高血压患者在服用降压药的同时,也要积极改善生活习惯。有任何疑问都要及时咨询医生,不可私自改变剂量,更不能随便换药和停药。

【延伸阅读】

一位老奶奶的“控压小秘密”

去年,我有幸结识一个70多岁的高血压患者,她给我留下了深刻的印象。这位老奶奶虽然年龄不小了,但是现场血压测量却非常健康,甚至低于120/80毫米汞柱,这在老年群体中非常难得。

老奶奶很自豪地跟我分享了她的“控压小秘密”。大概十几年之前,她看报纸时读到了有关高血压的内容,根据专家的指导去医院量了血压。当时老伴还说她“没病没灾的去医院干什么”,她不在意,还积极动员老伴也去,然而他一直都在拒绝。在她第一次量血压的时候,一点问题都没有,但是后来再量就出现了波动。医生告诉她要注意改善生活方式,并且定期监测。

随着年龄的增长,特别是近几年,血压有点“压不住”了,只好靠服用药物来控制。她依照医生的嘱咐,按时按量吃药,同时也保持健康的生活方式,到现在血压还很正常。

再看她老伴,第一次知道自己得了高血压还是因为头晕不舒服去医院检查。当时,他在医院测量时,血压高达150/95毫米汞柱。后来,她老伴吃了很多种药,花了很长的时间才把血压控制住,当时医生说“可惜啊,来得有点晚”,如果能够早几年到医院检查,早早干预,血压会更稳定。



警惕这些生活物品 保护你的肝脏

随着社会进步与科技发展,人们的生活节奏越来越快。当下,很多年轻人“敷着最贵的面膜,熬着最长的夜”,殊不知,长此以往,这种生活状态会慢慢侵害体内的脏器,首当其冲的便是肝脏。

肝脏其实很脆弱

肝脏是人体最大的实质性脏器,重量约1.5千克。很多人认为肝脏就是一个用于解毒的脏器。这么理解也没错,人们服用的很多药物就是通过肝脏和肾脏代谢的。

但是,肝脏并非只有解毒一个功能,它更像是人体内的一个“化工厂”,承担了很多物质的合成和排泄任务。

例如,人体重要的营养物质白蛋白是在肝脏合成的。帮助消化食物的胆汁是由肝脏细胞分泌的。肠道消化吸收食物过程中产生的氨,也是在肝脏内合成尿素后随尿液排出的。由此可见,肝脏的功能非常强大。

不过,别看肝脏这么“厉害”,它其实也很脆弱。肝脏受到损伤后,一般情况下能自我修复并恢复功能,但如果损伤过于严重,超过了其修复能力,肝脏就无法正常工作,身体各项机能也会受到影响。

警惕生活中的伤肝物品

在日常生活中,有一些大家意想不到的常见物品,也在慢慢伤害着我们的肝脏,尤其是下面这些。

1. 各类塑料制品

塑料制品改变了人们的生活。很多人都有这样的经历:去超市买好心仪的商品,用塑料袋装好,心满意足地回家;出门在外,口渴了,用一次性塑料杯装满水一饮而尽;下班到家,懒得做饭,手机上点好外卖,不一会儿,塑料盒装好的各种饭菜就送到了家门口……

逐渐地,各式各样的塑料制品占据了家里的各个角落。

一般的塑料制品多以合成树脂为主要原料,同时含有聚乙烯、聚丙烯、聚氯乙烯、聚碳酸酯、聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET)、增塑剂等。

研究证实,常被用作饮用水瓶身的材料聚对苯二甲酸乙二醇酯在使用10个月,仍会释放出致癌物质。长期使用塑料制品,也容易导致增塑剂摄入增多,进而损伤肝脏。

有些人平时不怎么使用塑料制品,这样就可以避免塑料制品的侵害了吗?在这里,向大家介

绍一个新概念——微塑料。

简单来说,微塑料就是直径小于5毫米的塑料碎片。有些微塑料的直径甚至是微米或纳米级的。最近的一项研究提示,直径为80纳米的微塑料,能破坏正常人肝细胞中线粒体的功能和代谢。

打开新物品的塑料包装闻到“难闻”的气味,使用塑料瓶装的洗化用品等,都是人体与微塑料的直接接触途径。

为此,建议大家选择可重复使用的口袋(如帆布包)等,并采用玻璃或者不锈钢制品作为饮水容器。只要大家都能做到减少使用塑料制品,就一定降低微塑料(包括微塑料)跟人体的接触概率。

2. 劣质化妆品

化妆品的成分复杂,包括溶剂、乳化剂、表面活性剂、色素、香精等。部分劣质化妆品常含有害重金属,如汞、铅等。有的产品为达到快速起效的目的,甚至掺杂了激素类物质。

此外,一些洗发产品含有对羟基苯甲酸酯。这是一种防腐剂类物质,能延长产品保质期。

月桂基硫酸钠/十二烷基硫酸钠(SLS)是一种表面活性剂,能够产生丰富的泡沫。

劣质指甲油散发出的浓烈气味,是酮类和醛类有机溶剂和塑化剂挥发所致。

长时间、大量地接触上述化学成分,会导致有害物质在体内蓄积,造成肝脏损伤,甚至致癌。

3. 色彩鲜艳的廉价服装

色彩鲜艳的衣物大部分是通过化学染色制成的。其中,一些价格低廉的劣质产品上的染料会释放出致癌物芳香胺。

芳香胺被称为“藏在艳装里的毒品”,多存在于衣服、床品的彩色染料或染发剂中。

这些染料在与人体长期接触的过程中,其有害成分被皮肤吸收。

在特殊条件下,相关有害成分会进一步分解产生20多种致癌芳香胺,形成芳香胺化合物,可引起病变和诱发恶性肿瘤,尤其是对肝脏、膀胱、肾脏等脏器,会造成不可逆的损伤。

4. 发霉的厨房用品

厨房记录了每个家庭一日三餐和生活的变化。然而,温馨的厨房,有时也会藏着伤害肝脏的“凶手”!

很多人喜欢自己在家做饭。对于切菜板、筷子、锅铲等厨房用具,只要没坏,数年甚至十几年都不舍得更换。

上述这些物品很多都是木制的,听起来很健康,看起来也很有质感,但很多木制品如被长时间使用,并经过多次清洗,其含水量会升高,成为病菌滋生的温床。

说白了,就是容易发霉。最可怕的是滋生黄曲霉菌。这种霉菌产生的黄曲霉毒素属于剧毒物质。如人长时间慢性摄入黄曲霉毒素,患肝癌的概率会明显上升。

发霉的木制品在100摄氏度的沸水中煮超过5分钟,才能达到较理想的消毒效果。

建议大家对于常用的厨房用品,要及时清理消毒,保持干燥,定期更换。

看到这里,相信大家都已经了解了哪些常见的生活物品会损伤肝脏了吧。建议朋友们在日常生活中,尽量远离或避免长期使用上述物品。保护肝脏,从生活点滴做起。



走路时出现这些情况 可能是疾病信号

我们每个人每天都在走路,但你可能不知道,走路也是反映身体健康状况的一面镜子,它与某些疾病息息相关。如果走路时有异样的感觉,或者步态出现了异常,可能预示身体健康亮起了红灯,要引起注意。一起了解一下吧!

血管堵不堵? 站起来走一走!

中老年人要想知道血管堵没堵,站起来走一走就知道了,如果出现以下几个信号,一定要引起重视。

1. 走路速度快时出现胸闷胸痛;
2. 走路时出现不明原因的头晕头痛;
3. 走路时心脏感觉有点疼;
4. 走路时一侧肢体活动不利;
5. 活动几分钟就会觉得双腿乏力、肌肉酸痛;
6. 两上肢血压或者两条腿的血压有很大的差别。

以上这些症状往往提示可能会有血管闭塞或者是严重狭窄的问题,所以出现这些情况一定要非常注意。

其次,如果中老年人经常会有头晕、平衡失调、走着走着往一边歪的情况,也要警惕可能是血管堵塞。

步态改变竟可能是疾病的信号?

步态改变可能预示着关节系统、肌肉组织、神经系统出现病变。随着年龄的增长,每个人都会出现一些退行性的变化,包括关节会出现骨刺,脑组织会出现萎缩,我们的步态也会发生一些相应的变化,比如说步幅变得小一些,行走的速度会放慢,关节的活动范围小一些等。

如果这些改变是慢慢发生的,属于正常的退行性改变;如果是短时间内迅速出现一些步态的异常,而且发展速度非常快,再伴有其他的一些神经系统的症状,这个时候就要高度怀疑是不是某一个系统出现了问题。

步态异常 警惕以下疾病

1. 磁性步态

这种步态的特点就是走路时脚抬不起来,总是拖着地走,像是在脚上绑了磁铁,在磁场上走一样,无法轻松抬起脚走路,同时伴有行走缓慢,步子小,转身困难等症状,而且转身时很容易跌倒。

【健康预警】

这种磁性步态在临床上,最典型的疾病是正压性脑积水。大脑的自然老化,以及脑出血、脑感染等,都可能会导致磁性步态的出现。该人群可能伴随记忆力减退和排尿障碍,如尿频、失禁或排尿困难。

【健康提示】

磁性步态容易让人失去平衡,导致摔倒。而老年人摔倒非常可怕,容易导致脊柱骨折。骨折后要忍受剧烈的疼痛和很多并发症,严重者可致残甚至致死。所以,如果发现走路脚拖地,就要及时到神经内科或神经外科就诊,找出原因并配合治疗。

日常生活中,此类患者平时要穿防滑的鞋子,家里可以增加一些扶手,特别是洗手间和卧室,房间内不要摆放太多东西,地上可以铺地毯或软垫,外出时使用助行器,防止摔倒。

2. 企鹅步

企鹅步是通俗的说法,它的学名叫作慌张步态或者小碎步,表现为步幅很小,身体往前曲,走路时没有手的前后摇摆,面部也比较僵硬。

【健康预警】

如果以上情况出现,要高度怀疑是不是有帕金森氏病,或者一些脑部的肿瘤占位等,需及时到神经内科或神经外科就诊,找出原因并配合治疗。

【健康提示】

此类患者平时走路要慢一点,家里的地面保持干爽,避免湿滑,雨雪天最好别出门。

3. 剪刀步

剪刀步的步态表现为脚尖朝内,迈步像在画圈,两条腿就像圆规一样。走路时膝盖会互相摩擦,甚至两腿完全交叉。这是因为双下肢肌张力增高,呈僵直、内收表现,双足内交叉,形成剪刀样步态,多见于脑梗塞后遗症表现。

【健康预警】

剪刀步多发生于脑血管病、脑梗塞、脑出血或者脊髓损伤以及遗传性痉挛性截瘫的病人身上,这些病人常常有一些运动功能的障碍,比如腿部力量弱等。

剪刀步也可以提示既往的小梗塞,这时候需要评估血管情况,积极预防脑梗中发生;而老年人如果肢体肌力及肌力出现改变,尤其是快速的改变,也会出现剪刀步,此时则要警惕急性脑血管病的发生,所以当出现剪刀步,建议及时就神经外科或者神经内科,进行明确诊断。

【健康提示】

此类患者平时可以对僵硬的肢体进行按摩,做一做被动活动,用手帮着活动一下膝盖、脚踝等关节,预防肌肉萎缩和关节僵硬。

4. 醉酒步

醉酒步是通俗的说法,它的学名叫作共济失调步态,表现为走路时常常走不到一条直线上,走路时还摇摇晃晃的。

醉酒步主要是由于小脑出现了各种原因的损伤,而使患者的肌肉紧张或减退以及随意运

动。临床中我们需要鉴别症状发生的快慢程度,急性常见于小脑的血管病和感染性疾病,亚急性并且进展快时需要警惕小脑肿瘤。

【健康预警】

出现这种步态,要高度怀疑脑出血、脑梗死、脑肿瘤、小脑病变等疾病,并且已经造成了小脑损害,引起了小脑功能障碍,所以如果没有喝酒,但突然出现了醉酒步态,要赶紧上医院,排查是不是有上述疾病,一般建议就诊急诊、神经内科、神经外科等科室。

【健康提示】

此类患者日常生活中要避免跌倒摔伤,尤其不要从事高空、登高作业。

5. 摇摆步态

摇摆步态又称“鸭步”,也叫肌病步态,表现为行走时躯干部位,特别是臀部左右交替摆动。它的出现是由于躯干及臀部肌群肌力减退,行走时不能固定躯干及臀部,从而造成了摆臀的现象。

【健康预警】

摇摆步态多见于进行性肌营养不良症,也可见于进行性脊肌萎缩症、少年型脊肌萎缩症等疾病。

【健康提示】

此类疾病的治疗原则是尽早诊断,及时治疗,治疗开始时的年龄越大,效果越差,所以一旦有摇摆步态出现,建议及时就医。

6. 跨阈步态

跨阈步态又称“鸡步”,表现为足尖离地前先将膝关节、髋关节屈曲,使腿抬高,才能拖足跨步,形如跨越门槛样,并且病人虽然没有平衡失调,但常被地毯的边缘或脚下的小物体绊倒。

【健康预警】

跨阈步态多由于腓总神经麻痹引起小腿伸肌瘫痪,病侧下垂所致,也可见于慢性获得性袖丛神经病、排骨肌萎缩症(Charcot-Marie-Tooth病)、进行性脊肌萎缩症和脊髓灰质炎等。

【健康提示】

此类患者家里最好不要铺地毯或软垫,地面上也尽量不要放小件物品、电线等,以防绊倒后摔倒。

7. 拖把步

拖把步表现为走路时步子不一样大,两条腿不是交替有节奏地向前进,而是一条腿迈出去了,后边的腿无力,拖着跟上来。

【健康预警】

这种步态常见于腰椎间盘突出患者,因神经受到压迫,导致一侧腿部的肌肉力量不够。当拖把步发展到严重的地步,可能会出现间歇性跛行,也就是走路一瘸一拐。

【健康提示】

此类患者平时可以对僵硬的肢体进行按摩,做一做被动活动,用手帮着活动一下膝盖、脚踝等关节,预防肌肉萎缩和关节僵硬。

来源:央视新闻、健康中国等

弘扬双拥传统 谱写崭新篇章

(上接第1版)

拥军优属举措务实,着力解难题办实事

2019年以来,累计为各类优抚对象发放抚恤补助资金30167.47万元。各级开展拥军优属走访慰问活动共发放慰问金2339.64万元,慰问信14.5万份。认真贯彻落实《关于加强新时代拥军支前工作的意见》,为部队战备、演习、训练等提供保障服务。制定《交通战备应急保障方案》,规划建设国防公路,进一步优化国防交通网络布局,投资1.5亿元建设了军民融合——怀仁南高速建设工程。对驻军营区周边环境污染防治实施专项治理,投资1950.78万元,建设净化排污设施,关停3家污染物排放严重超标的养殖场,营区周边环境得到显著改善。在退役安置上创新机制,让“后路”更宽。2019年至今符合政府安排工作条件的355名退役士兵全部安置到事业单位和国有企业,计划分配军队转业干部39人,全部安置到党政机关公务员岗位。接收军队离(退)休干部(士官)10名,全部妥善安置,军休人员“两个待遇”全部落实。举办退役军人专场招聘会7场,提供岗位6000个,达成就业意向300余人。在家属就业上完善机制,让“后院”更稳。2019年至今安置随军、随调家属9名,全部按照身份对等的原则安置到机关、企事业单位。为115人次随军未就业家属发放生活补贴272.04万元。在子女入学上多措并举,让“后代”更优。出台《朔州市军人子女教育优待实施细则》,驻朔部队的114位军人子女全部如愿进入理想学校就读,落实军人子女中高考优待政策27人。成立驻朔部队军人军属法律援助中心,退役军人法律援助工作站,切实维护军人军属合法权益。出台《朔州市退役军人事务局等33部门关于加强军人军属、退役军人和其他优抚对象优待工作的实施意见》及基本优待目录清单,开展退役军人和其他优抚对象优待证申领工作,已发放优待证32470张,积极拓展优待证使用范围,进一步提升退役军人和其他优抚对象获得感、幸福感、荣誉感。

宣传载体持续拓展,双拥氛围热烈浓厚

在市区中轴线主要街道设置了68个固定性双拥宣传灯箱和标志,公交车候车厅宣传橱窗设置55块双拥宣传标语。打造了3个双拥主题公园,命名了4个双拥教育基地。公交车、出租车、车站、医院、公共场所、旅游景点的LED电子显示屏滚动播放双拥宣传标语,在公共服务窗口、柜台醒目位置设置“军人依法优先”“军人免费”等标志。利用朔州日报、朔州新闻网、朔州电视台等新闻媒体平台及时宣传双拥工作。为退役军人和其他优抚对象家庭悬挂光荣牌,发放优待证;出台《朔州市立功受奖军人家庭送喜报和奖励实施办法》,为立功受奖退役军人家属设立功喜报、慰问金;开展送文化、送党史、送政策、送法律、送右玉精神进军营活动;举行“参军光荣”“退伍光荣”欢迎欢送大会;开展双拥汇演,邀请国防大学金一南、房斌等知名专家开设国防教育大讲堂。举行红色地方戏《李林》军民专场演出,五处红色文化遗址入选第一批省级红色文化遗址名录。组织观看全国第三届“最美拥军人物”发布仪式、朔州电视台同步转播。印发《拉齐尼·巴依卡同志事迹》宣传册,开展向全国爱国拥军模范拉齐尼·巴依卡同志学习活动。评选表彰朔州市双拥先进单位和个人。

道固远,笃行可至;事虽巨,坚为必成。站在新的起点,我市将踔厉奋发,笃行不怠,在创建新一届全国双拥模范城的伟大实践中,赓续红色血脉,大力弘扬右玉精神,广泛开展纪念延安双拥运动80周年系列活动,深入推进军民共建活动,促进双拥工作取得新成绩,迈上新台阶。

拥政爱民扎实深入,军民团结亲如一家

驻朔部队紧贴使命要求,积极支持地方经济社会发展,在服务地方上显身手,在生态文明建设建设中显担当,投入3000余名官兵,打造400亩“国

声明

母亲柴秀萍不慎将孩子牛殿伟的《出生医学证明》丢失,编号:G140424781,现登报声明作废。朔州市旅游发展委员会不慎遗失统一社会信用代码证,统一社会信用代码:11140600778123036Y,特此声明作废。