

【科普故事】

反复晕厥不可忽视 这里有 3 种专治晕厥的方法

遇到有人晕厥怎么办？有人可能会立即掐人中,有人可能会急于做心肺复苏术.....那么,晕厥究竟该如何治疗呢？

晕厥的主要病因

神经介导的反射性晕厥、体位性低血压、心源性晕厥。

对于反射性晕厥和体位性低血压引起的晕厥,首选以非药物治疗为主。

健康教育

患者要知道,自己所出现的晕厥症状是良性的,不会造成严重的不良后果;在医生帮助下认识可能引起自己晕厥的诱因(如情绪、气候、环境等因素),以尽量避免;识别晕厥早期的前驱症状,以在发生晕厥前及时做出应对措施(如仰卧、肢体加压迫等),阻止晕厥的发生;停止或减轻降压治疗;注意避免使用能降低血压的药物,如抗高血压药物、硝酸酯类、利尿剂或抗抑郁药等。

肢体加压迫

即双下肢肌肉等长收缩或双上肢肌肉等长收缩。肌肉等长收缩是在关节角度、肌肉长度不改变的情况下,产生的肌肉收缩。等长收缩可以有效升高血压,对于血管扩张或体位性低血压引起的晕厥有明确的预防发作的效果。

增加血容量

对于明确因血压降低而引起晕厥的患者还可以有意识地增加其血容量,比如,可以在医生指导下多喝点盐水(但其不适宜患高血压疾病的患者),让患者的血容量一直处于比较充盈的状态。老年患者也可以



用腹带或弹力袜,帮助血液更多地分布于上半身。

药物治疗

药物治疗在预防晕厥发生中的作用并不十分肯定,只能说是对于部分患者有效。

β-受体阻滞剂:这类药物曾用于对反射性晕厥的预防,但经过长期临床观察,认为其疗效并不确切。不过由于β-受体阻滞剂有稳定情绪的作用,对于因情绪诱发的反射性晕厥的患者还是有一定疗效的,在临床上,对于明确受情绪影响的晕厥患者,可以尝试给予β-受体阻滞剂,并观察疗效。

α-受体激动剂:对于反射性晕厥患者可能有用,对于长时间站立或要从事可能诱发晕厥的活动前可预防性使用,对部分患者有一定作用,但不建议偶尔发生晕厥的患者使用。α-受体激动剂米多君对于部分因低血压引起晕厥的患者有效,但不能治愈。

植入器械治疗

对于严重的神经介导的反射性晕厥以及心源性晕厥,除了治疗原发疾病外,还可以采用植入器械治疗。

心脏起搏器:

部分神经介导的反射性晕厥患者发作时情况非常严重,没有先兆或是先兆时间非常短,无法及时做出应对反应,也有的患者从事高危职业,如高空作业、驾驶员等,这部分患者若通过鉴别诊断,明确是心脏抑制型反射性晕厥,可安装心脏起搏器进行治疗。通过长期观察,在我们治疗的患者中,尤其是40岁以上的此类患者,心脏起搏器的疗效是可靠的。

心脏复律除颤器:

▲对于心源性晕厥,尤其是恶性心律失常引起的晕厥,植入式心脏复律除颤器可以说是一种逆转患者命运的手段。

(东方医院)

【小贴士】

生菜到底怎样吃最好？ 吃对了,这些好处显而易见



生菜,是一种普通且美味的蔬菜,食用后可以满足每日的蔬菜摄入量,同样也可以满足各种营养物质的摄入。常吃生菜对于身体有何好处?食用的过程中又该注意些什么?以生菜为代表的蔬菜,怎样吃更为靠谱?

生菜是一种多水蔬菜,其中含有不少的水分物质,经常食用可以很好的为身体补充水分物质,这样一来就能够拒绝干燥,也可以预防上火、便秘等由于干燥引起的相关疾病。

生菜生吃好还是熟吃好?

生菜生吃比较有营养,但对营养素的吸收并不是很好,而且生菜熟吃更安全。生菜虽然有很多原营养物质保持,维生素C的吸收量也很高,但吸收的其他营养物质却很差,生菜切碎后用少量的植物油再炒,与生吃相比,营养素的吸收率可提高10倍,所以生菜更适合熟吃。

小贴士:在炒生菜前,可以在菜中加入些许白醋浸泡一下,因为白醋有很好的杀菌作用。

(生命时报)

奶白色浓汤味虽美 引用需适量



我们经常能看到,摆在餐桌上的鸡汤、鸭汤、鱼汤呈现出一种迷人的奶白色,让人非常有食欲。很多人认为,奶白色的汤特别滋补,因为食材里的蛋白质都溶化在汤里了,才会让汤呈现奶白色,这样的汤才更营养。

奶白色浓汤是什么组成的?

在汤里添加富含脂肪的原料,高温后汤水呈现煮沸翻滚状态,从而使脂肪形成微滴。乳化剂即食材当中的可溶性蛋白质,具有乳化性质,可将脂肪微粒包裹在内,形成稳定的不溶于水的乳化体系,并会均匀分布在汤水之中。当光线照射到这些小微滴后发生了散射现象,视觉上便呈现出了奶白色。

奶白色浓汤虽然看似美味,但在日常饮食中要格外注意。浓汤的奶白色越深,意味着汤中的脂肪含量也会越多,在食用汤的过程中即会摄入大量的油脂。

所以对于不缺乏脂肪和蛋白质的人来说,喝奶白浓汤并不意味着滋补,可能适得其反。尤其是对于一些想控制体重的人来说,更要注意控制对此类汤的饮用。

另外,浓肉汤、浓鱼汤在经过长时间炖煮之后会产生大量的嘌呤、脂肪等成分,并不适合高血脂、肥胖以及患有痛风的人饮用,健康人群也不宜频繁饮用。

温馨提醒:浓汤味虽美,切记莫贪嘴。(社区卫生服务中心)

【节气养生】

立夏时节除湿邪 健脾养心正当时

“清明林林谷雨花,立夏前后栽地瓜”立夏是传统的二十四节气之一,预示夏天的到来,天气将逐渐炎热。

立夏节气常常衣单被薄,即使体健之人也要谨防外感,一旦患病不可轻易运用发汗之剂,以免汗多伤心。老年人更要注意避免气血瘀滞,以防心脏病的发作。故立夏之季,情宜开怀,安闲自乐,切忌暴喜伤心。清晨可食葱头少许,晚饭宜饮红酒少量,以畅通气血。具体到膳食调养中,我们应以低脂、低盐、多维、清淡为主。下面给大家介绍几款适宜食谱。

荷叶凤脯



配料:鲜荷叶2张,火腿30克,剔骨鸡肉250克,水发蘑菇50克,玉米粉12克,食盐、白糖、鸡油、绍酒、葱、姜、胡椒粉、味精、香油各适量。

做法:鸡肉、蘑菇均切成薄片,火腿切

成10片,葱切短节、姜切薄片,荷叶洗净,用开水稍烫一下,去掉蒂梗,切成10块三角形备用。蘑菇用开水焯透捞出,用凉水冲凉,把鸡肉、蘑菇一起放入盘内加盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒、香油、鸡油、玉米粉、葱节、姜片搅拌均匀,然后分放在10片三角形的荷叶上,再各加一片火腿,包成长方形包,码放在盘内,上笼蒸约2小时,若放在高压锅内只须15分钟即可。出笼后可将原盘翻于另一干净盘内,拆包即可食用。

功效:清芬养心,升运脾气。可作为常用补虚之品,尤为适宜夏季食补。

鱼腥草拌莴笋



配料:鱼腥草50克,莴笋250克,大蒜、葱各10克,姜、食盐、酱油、醋、味精、香油各适量。

做法:鱼腥草摘去杂质老根,洗净切段,用沸水焯后捞出,加食盐搅拌均匀待用。莴笋削皮去叶,冲洗干净,切成1寸长

粗丝,用盐腌渍沥水待用。葱、姜、蒜择洗后切成葱花、姜末、蒜末待用。将莴笋丝、鱼腥草放在盘内,加入酱油、味精、醋、葱花、姜末、蒜末搅拌均匀,淋上香油即成。

功效:清热解毒,利湿祛痰。对肺热咳嗽,痰多粘稠,小便黄少、热痛等症均有较好的疗效。

桂圆粥



配料:桂圆25克,粳米100克,白糖少许。

做法:将桂圆同粳米共入锅中,加适量的水,熬煮成粥,调入白糖即成。

功效:补益心脾,养血安神。尤其适用于劳伤心脾,思虑过度,身体瘦弱,健忘失虑,月经失调等症。

注意:喝桂圆粥忌饮酒、浓茶、咖啡等物。

(社区卫生服务中心)