

【同仁大讲堂】

夏天到了,送你一份血管避暑攻略

夏至已至,炎热将至!好多高血压病友听人说:“冬天是心脑血管疾病的高发期,夏天气温高,血管舒张,血压自然下降,我的高血压药是不是可以减减量、停停药?”实际上,当气温上升到 32℃ 以上时,脑卒中的发生率较平时高 66%,并且随着气温的升高,危险性还会增大。那些以为气温高,血压就稳定的说法是片面的、不准确的。炎炎夏日,你的血管要避暑!

警惕夏季脑卒中

夏季实为脑卒中的高发季节,尤其是患有动脉硬化、高血压、高血脂、心脏病、糖尿病等病的中老年人,中风(尤其是缺血性脑卒中就是通常说的脑梗)发生率比平时高 65%,死亡率增加 1.5 倍,而且气温越高,危险性越大。这是因为,天热出汗多,容量不足,通俗的说就是脱水,可导致血液粘稠度增高,诱发血栓形成。

空调开几度?

既然高温对高血压患者有危险,那么,我们待在空调房里好了,又舒服又安全。NO!外面烈日当头,冲进房间立马打开空调,体感爽了,血压却吃不消了。医生特别提醒,室内外温度急剧变化,是谋杀血管的头号凶手!那么,怎样的空调温度才是适合高血压患者的呢?

通常来说,人体最感适宜的环



境温度,春秋季为 24℃ 左右,夏季可略有升高。建议,空调应将室温维持在 25℃-28℃ 之间,室内外的温差不能超过 10℃,高血压患者更是应维持在 8℃ 以内。对于老年高血压患者,建议不要在卧室安装空调,而是尽量把空调安在客厅或者其他对流良好的房间,让冷空气逐步扩散至卧室。

喝水有讲究,通风是王道

对于上班族中的高血压患者,医生的建议是,长期呆在空调房间里的人,会出现失水过多,这与阳光下出汗引起的水分流失不同,是一种隐性的水分蒸发。所以,待在空调房里的人,补水是必不可少。千万不要等到口渴才

喝水!当空调房中的人感觉口渴时,其实已经严重缺水了。喝水也是有讲究的,高温天气一定要多饮温开水(30~40℃ 为宜),要一口一口喝,一次喝水量不要超过 400 毫升。不要用冰镇饮料、冰西瓜来代替饮水。

有些工作场所,门窗紧闭,也是非常不卫生的。污浊的室内空气,给病菌滋生提供了温床,更不利于已经身患高血压的病人。所以,张医生建议,空调房间要注意开窗通风,尤其是人多、空间小的办公室。如果没有开窗的条件,那就要经常到户外、露台或有窗的地方去转转。别嫌麻烦,为了健康的身体,做什么都是值得的。

高血压患者夏天吃什么?

生活中有很多习惯,人们觉得很正常的事情,却是高血压患者引发脑卒中的危险因素。比如,很多人喜欢把菜汤菜汁拌饭,的确味道不错。但这种不良的饮食习惯可能导致血脂升高,从而加重动脉硬化。再比如夏天炎热,很多人会不吃主食,甚至于只吃水果替代正常饮食。这种习惯可导致机体营养不均衡,甚至出现血糖升高、电解质紊乱,均可能导致脑卒中的发生。

医生建议:每天应摄入一定量的粗粮、杂豆及薯类,如燕麦、玉米、小米、红豆、绿豆、以及土豆、红薯、紫薯等;荞麦凉面是适合夏季的饮食,最大的特点是蛋白质质量比超过大多数粮食,富含维生素、矿物质和膳食纤维。但是,夏季时吃面较多,容易导致维生素 B1 缺乏,应注意搭配一些瘦肉、豆类和蛋、奶。土豆富含钾,有助于排钠降压,土豆含有的维生素 C 及鸡蛋的优质蛋白质和维生素,有利于增强血管弹性。

夏季水果:柠檬去火、消渴,预防脏器功能障碍等高血压并发症;西瓜含十七种以上氨基酸及多种营养元素,能软化血管;苹果中含有丰富的钾盐,能与体内的钠盐结合,使之排除体外;草莓富含维生素和果胶物质,防治动脉粥样硬化;猕猴桃汁可预防缺血性脑血管病,脑动脉硬化。

(同仁医院供稿)

【联系我们】

《新泾·社区晨报》是一份覆盖新泾镇地区的属地化报纸,说的全是“自家门口这点事”,涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息,每月 1 期,送达家家户户。目前长宁区区域已有新泾、周家桥、仙霞、华阳、天山、虹桥 6 张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸,想报名登上栏目,或者对我们的报纸有任何建议或者意见,欢迎联系我们。

来稿请寄:徐汇区龙华路 1887 号 3 楼新泾社区晨报收

电子邮箱:
chenyulei@sqcbmedia.com

联系方式:61155960
晨报热线:
8008190000(固话)
4006200000(手机)



【新书推荐】

《未来小子》

内容简介:《未来小子》讲述了男孩刘易斯拜访他的朋友威尔伯一家人,这里有 9 个具备特异功能的叔叔,还有机器人卡尔,还有章鱼管家,甚至还有穿梭于未来和过去的时光机……就是在这样一个充满着无限可能性的未来之家,男孩和威尔伯需要替威尔伯的爷爷找到他丢失的假牙套,结局出人意料。

《海底咖啡馆》

内容简介:大海是地球上最宏伟的风光,可人类了解它太少太少。让我们开始这次海底总动员,让我们去大海探索!去见识奇怪的动物,有的大,有的小,有的吃个不停,有的一周只吃一顿,有的成群结队,有的寄生,有的主动出击,有的悄悄跟随。

你见过用两条腿走路的章鱼么?还有在吻部顶着一块海绵来保护自己的聪明的雌海豚。这本书用版画和诗歌这种特别的结合方式,帮助孩子认识 20 来种海洋生物,了解它们的形态特征和生活习性,是一部跨界合作的典范作品。

《大荒青衣》

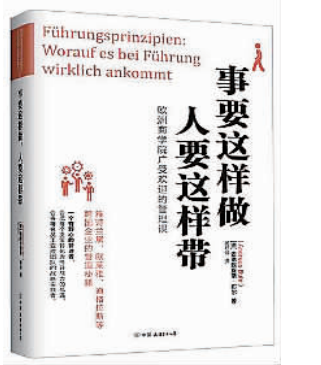
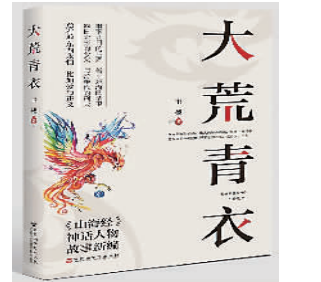
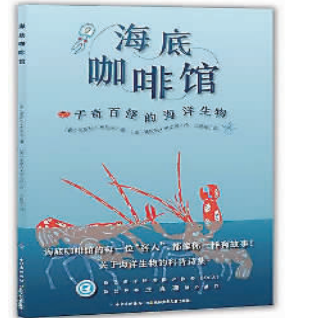
内容简介:神话题材长篇小说。威尼斯少年波罗听说遥远的东方有一棵不死树,它的叶子具有延长寿命的效果,为了挽救祖父的生命,波罗来到东方寻找不死树,与偶然遇见的少年大荒结为伙伴。野性勃勃的天帝之子烈想要夺走具有神秘力量的《五藏山经》,从而统治全世界,他因此在中原大地上挑起了惨烈的战争。为了阻止烈的不义行为,大荒、青衣、波罗、精卫、羿、夸父等人各显身手奋起反抗。最终《五藏山经》真正的主人大荒得到了它,中原大地又恢复了和平。大荒等人在并肩作战的过程中收获了真挚的友情、爱情。

《事要这样做,人要这样带》

内容简介:简单、基础、根本——这就是实现高效能管理的核心要素。德国著名的管理学家布尔专注于研究简明的,能切实帮助人们在行动中进步的十条管理法则。他不仅解释了每条法则的意义,还耐心地解答了为什么管理者需要这些法则,以及这些法则能多大程度地影响管理方式,使其更加高效、更具激励作用。

布尔还指出了藏在每条管理法则背后的管理能力,并通过实例、练习以及反思告诉我们该如何加强这些能力。

即使进入互联网时代,这些法则也依旧有效,甚至比过去更加管用。这是一本能够明确激励我们自我反思并落实行动的书!



招聘信息

上海洁元保洁服务公司
人事专员
要求:大专学历,22 至 30 周岁,做五休二
薪资:5000 至 6000 元

伍缘超市
门店店长
要求:高中学历,30 至 45 周岁,做六休一
薪资:4200 至 5000 元

上海电力建设发展公司
厨工
要求:初中学历,35 至 48 周岁,做五休二
薪资:3500 元

上海新菲保洁服务公司
保洁工
要求:初中学历,50 周岁以下,做五休二
薪资:2800 元到手

上海瑞创物业管理公司
物业管理员
要求:初中学历, 50 周岁左右,做五休二
薪资:4000 元

神州医院
保洁工
要求:初中学历,40 至 55 周岁,做五休二
薪资:3000 元

上海泰阁保安服务公司
银行保安
要求:初中学历,60 周岁以下,做五休二
薪资:3100 元到手

国药集团先进(上海)医疗器械有限公司
商务专员
要求:大专学历,20 至 28 周岁,做五休二
薪资:4500 至 5500 元

上海合胜计算机科技股份有限公司
美工
要求:本科学历,22 至 30 周岁,做五休二
薪资:5000 至 6000 元

上海合胜计算机科技股份有限公司
出纳
要求:大专学历,45 周岁以下,做五休二
薪资:5000 元

上海益镇物业管理公司
物业前台
要求:中专学历,50 周岁以下,做五休二
薪资:3000 元

上海甘雅投资管理公司
财务助理
要求:大专学历,20 至 28 周岁,做五休二
薪资:4500 至 5500 元

联系方式:冯老师
电话:52160606-2007