

天气干燥,“养肺”以防中风侵袭



秋季燥字当头。一到秋天,阳光强烈,天晴少雨,空气干燥。干燥的天气持续一段时间,不久人们就会感觉嘴唇、皮肤的干燥,这也不算什么,多喝水,使用一些保湿护肤品,干燥就会得到改善。然而,秋燥对人们真正的危害在于它会引起心脑血管疾病。

秋季血压易反复,“养肺”防中风侵袭

中医认为,肺属金,肝属木,金克木,肺克肝,所以秋天不光伤肺阴,同样伤肝阴。肝阴受损则阴不制阳,导致阳亢,血压升高。所以,在秋季血压是很容易反复的。

随着天气一天天变凉,引起血管收缩,对高血压更加不利。血压控制不好,很容易发生中风;其次津液是血液的主要成分,秋燥耗伤人体太多津液,必然导致血液黏稠,血流缓慢,形成血栓。所以随着秋天的深入,天气一天天转凉,中风患者也就逐渐增多,特别是秋冬之交。

秋天进补,补肺阴的同时,要兼顾补肝阴、滋肾阴。通过调理脏腑阴阳,达到各个脏腑之间的平衡,则可降低秋燥诱发中风的风险。比如在滋阴润肺的同时,加一些菊花、枸杞子、夏枯草、鳖甲、龟甲煲汤或泡茶,都能滋养肝阴,平抑血压,对预防中风有帮助。

早晚一杯水,预防血液黏稠

秋季天气干燥,体内会丢失大量水分和盐分,全身的血容量明显下降,血液黏

稠度升高,这就有可能促进血栓形成,增加了心梗和脑梗的风险。

为了让血液不至于过于黏稠,专家提醒大众,运动不要太过激烈,同时要多喝水,尤其是大量出汗后,要适当喝点淡盐水,有利于降低血液的黏稠度。此外,多喝水,比如绿茶、菊花茶等清凉饮料,可以促进新陈代谢,加快身体废物的排出。

专家建议,坚持每天清晨起床后喝一杯水,大约 200—300 毫升就足够,如果夜尿不多的人群,也可以晚上睡前喝一杯水,以防止夜间血液黏稠度增加,从而减少心梗或脑梗的发生。

作息规律,清淡饮食

作息要有规律,晚上千万不要熬夜,晚上上床时间不要超过 23 时,保持睡眠时间 7—8 小时。

同时,切勿暴饮暴食,多吃新鲜蔬菜和水果,保持大便通畅,中老年人更应防止便秘。专家认为,心脑血管患者除了清淡饮食外,在食物中加一些补气健脾、养心安神的药材,则具有很好的食疗效果,对于预防心脑血管疾病有帮助。

据《羊城晚报》

出现这些症状,可能是颈椎病诱发

颈椎病是现在社会非常常见的一种疾病,颈椎病如果不及及时治疗还会诱发其他疾病,有以下几个症状时,千万要注意。



1、吞咽不畅

第六颈椎跟食管的上端链接,如果在第六颈椎出现增生的话就会压迫到食管,甚至严重还会导致食管周围炎性化以及水肿出现,因此在吃东西的时候就会感觉到存在异物,吞咽也会受到影响。对于长时间面对着电脑或者有颈肩痛的患者,如果同时还会出现吞咽不畅的时候那么就要考虑颈椎病。

2、视力障碍

有些颈椎病患者还会出现一定程度的视力下降,视力模糊,眼睛会出现肿胀感,视力也会在短时间出现大范围减退。

这是因为颈椎病会导致自主神经功能发生紊乱,而且椎底动脉的供血不足也会导致视觉中枢性缺血影响到视力。

3、腹胀便秘

缓解颈椎病的运动

1、慢跑

慢跑对身体有很大的帮助,对颈椎病也有一定调理效果,不过这种运动方式仅仅适合病情轻微并且稳定的患者。

2、简单太极拳

太极拳对颈椎病也有一定的改善效果,因此每天可以锻炼一两次,只需要简单的动作即可,在练习的时候要保障动作

很多人不知道,颈椎病还会导致腹胀便秘的情况出现,一些颈椎病人颈交感神经会受到伤害,这种不舒服的感觉会上传到大脑,会导致大脑周围的神经兴奋性增强,反而会影响到受其支配的肠胃功能减弱,导致腹胀便秘出现。

4、脖子响

颈椎病患者总觉得自己的脖子有明显不舒服的症状,不自觉就想要转动脖子,而这个过程会出现嘎嘎的响声,这是颈椎失稳的症状,说明颈椎已经出现一定损伤,如果不注意的话,会导致脖子损害越来越严重。

5、心跳过速

有些患者在转动脖子时会明显感觉到心跳速度加快,出现胸闷的症状,这是因为颈椎第四神经受到压迫发生位置变化导致的。

缓慢柔和,如果不能完成全套动作的话分开进行单个也可以。

3、综合性运动

上述运动如果没有效果的话也可以采用综合医疗运动,可以选择的项目有很多种,可以进行广播体操,也可以进行投篮打排球,接下来再换乒乓球,将这些运动交替进行可以达到缓解颈椎病的效果。

本报综合

2018十堰创文工作满意度

网络问卷调查



1 扫描二维码参加活动

只花三分钟 瓜分三万元

时间:10月10日 8:00 至 18日 18:00
咨询电话:8616541

主办:十堰市创文办 承办:十堰日报传媒集团

