

夜跑后心悸,晨练后背心抽牢……怎么办

《又到心血管疾病的“魔鬼季”》推送后,微信“浙江名医馆”后台留言刷屏

明日,名医和你聊聊怎么安然过冬

本报记者 郑琪 何丽娜 本报通讯员 刘干

每年冬季,都是心血管病的高发期,杭州各大医院心内科患者扎堆就诊。本周四晚上,钱报健康微信“浙江名医馆”推送了一条《又到心血管病的“魔鬼季节”,专家教你几招,通血管强心脏,安稳过冬!》的微信,后台立即进入了刷屏节奏,仅仅一个小时,粉丝提问超过200条——

“我妈妈高血压很多年,这两天杭州气温一下子降到零摄氏度,她感觉胸口闷闷的,怎么办?”

“流感痊愈三天,我夜跑两公里,之后感觉人有点不舒服,会不会是心肌炎?”

“心脏不好的人,冬天做什么运动比较好?可以服用辅酶Q10吗?”

如果你不想给年迈父母的健康叮咛仅限于“保暖和休息”,那么来看看钱报记者采访专家后收集的护心宝典。如果你还有个性化的心脏方面疑问,明天可以来钱报健康微信“浙江名医馆”进行咨询。医馆君邀请了省城大医院5位心血管病专家与大家互动(专家简介与参与方法附后)。

这两天,在“浙江名医馆”微信后台有多位读者给浙江省中医院心血管内科主任邱原刚点赞:网友“夏天”说,她妈妈当年心梗就是邱主任抢救过来的;网友“简雨”说,自己因为一场小感冒没注意引发病毒性心肌炎,也是在邱主任的精心治疗下才避免了手术。

“简雨”3年前,曾莫名感觉自己的心跳异常,一天当中几乎有1/3的时间心脏在乱跳。邱主任给他问诊时,第一个问题就是“最近一个月有没有感冒”。果然他之前有过感冒,但因为自行服药后症状迅速减轻也就没在意,不料之后心跳就出现异常。邱主任当场怀疑是感冒引起的病毒性心肌炎,最后经过一系列检查,证实了邱主任的怀疑是正确的。

“简雨”说,他当年59岁,这个年纪的人得了病毒性心肌炎很难治好,一旦转为慢性可能需要做手术。他很感谢邱主任帮他精心制定了药物治疗和心脏养护的综合方案。他一直坚持下来,现在心跳正常了,服药剂量也大大减少了,“那些日常养护心脏的方法也成为习惯坚持下来了。”

日常如何保护心脏,提高心肌的力量?昨日,钱报记者采访了邵逸夫医院、浙江省中医院、浙江医院、杭州师范大学附属医院等多位心内科专家,并给大家整理了一套“护心法”,大家不妨参考看看——

1、低脂低盐饮食,吃充分的新鲜蔬菜,尽量不吃肥肉,少吃螃蟹膏、鸡蛋黄、黄油等高胆固醇的食物,食盐少于6克/天(相当于用一个去掉胶垫的啤酒瓶盖舀盐,然后用手抹平)、食油少于25克/天(很多人家里都有那种瓷汤勺,满满两勺,差不多就是25克油)、瘦肉类50~100克/天(相当于巴掌大一块)、蛋类3~4个/周、奶类250克/天;

2、对于冠心病患者来说,烟和酒最好都不要沾边,冠心病患者尤其要戒烟;

3、有高血压、糖尿病、高脂血症的患者,注意保暖,天气寒冷时少出门;

4、冠心病急性发作常见于早上6点~10点,建议在这个时间段里多喝水,降低血黏度;

5、冠心病最爱“纠缠”中老年人,而且隐匿性强,除了心绞痛,还会以无缘无故出现腮帮子痛、咽喉痛、上腹部一阵一阵痛、颈背放射性痛、胃痛等症状表现出来。出现以上情况,要及早就医;

6、如果浑身无力、头晕、胸闷、胸痛,不能忍忍就过去,建议尽早就医发现隐患;

7、有心脏病史的人要按时吃药,尽量避免感冒、肺部感染等,每年需要做一些和心血管相关的检查,包括心电图、动态心电图、心

脏超声、生化检查等,体检时还需要加动态心电图检查;

8、中青年心脏病突发往往没有明显先兆,他们身上往往没有急救药物,猝死危险性很大。建议冠心病患者常备速效救心丸或硝酸甘油片,一旦发病等待救援时可应急服用;

9、一旦发生心梗,尽快就医,发病120分钟内是救治的“黄金时间”;

10、控制情绪,避免过度紧张、激动、焦虑以及长期熬夜,保持良好的心态。

咨询+

微信问专家这么操作——

扫一扫本版二维码,关注钱报健康微信“浙江名医馆”,即刻起至明天15:00,可向后台发送有关心血管疾病的问题。发送问题请务必按照以下格式:专家姓名+您的年龄和性别+病情描述+疑问,比如:××医生+王阿姨女64岁+高血压多年+日常保健是否适合补充辅酶Q10?

切记,一定要写上您想咨询的专家姓名,不然专家无法看到您的提问哦!提问截止明日15点,当天即可收到专家解答,请留意微信回复信息。

服务+

名医馆健康小店上线 年底来这“淘”健康

心血管疾病的话题这么热,其中参与的很大一部分人群是中青年,如今快到年底了,他们想给年迈的爸爸妈妈送一份“安心”的健康好礼。后台的咨询中,许多人都让医馆君推荐一些又实在又有口碑的健康产品。如果你是微信“浙江名医馆”的忠实粉丝,你会发现,微信底部菜单“健康小店”本周已上线啦!店里的健康“宝贝”由钱江晚报健康有礼提供,经医馆君和同事们试用过或详细了解过后上架,既有适合中老年人的膏方滋补类、血管健康类产品,也有适合胃肠道疾病调养的养胃润肠类,还有适合女性的天然茶饮、养颜补血的产品。马上就要过年了,不妨去挑一挑,选一选,淘一些健康货,给亲朋好友送去一份关心。



浙江名医馆
你的私人
名医会所



微信扫一扫
微信公众账号
浙江名医馆
或搜号码
zjmyg1

微信咨询专家简介

●蒋晨阳

邵逸夫医院心血管内科副主任,主任医师,专长:心内科重症病人诊治和各种心律失常导管手术治疗(如,但不限于:各种快速型心律失常,包括心房颤动、房性心动过速、室上性心动过速,室性心动过速的导管根治术和缓慢型心律失常起搏器植入术等)。心律失常的基础和临床研究,特别是心房颤动和室性心动过速。

专家门诊:周一上午(庆春院区专家门诊)、周三上午(庆春院区名医门诊);周二下午(下沙院区名医门诊)。

●沈盛晖

浙江省立同德医院心血管科副主任,硕士,副主任中医师,中国中西医结合学会心血管病专业委员会心脏康复专业委员会,中国医促会中医分会委员,中华中医药学会亚健康分会委员,浙江省中青年临床名中医培养对象,浙江省医学会心血管分会青年委员,浙江省肿瘤心脏病学协作组成员,浙江省中医药学会营养与食疗分会青年委员会副主任委员,浙江省劳动能力鉴定委员会医疗卫生专家。以人为本,中西医并重,擅长诊治策略的选择和理念的交流,中医采用辨证施治,熟练运用涉及内科诸证并善于膏方调理;西医注重循证医学,用药讲究指南依据。在扩张性心肌病、缓慢型心律失常、室性早搏、体位性低血压、心衰、介入术后治疗与康复更有一定心得。

专家门诊:周一上午,周五上午(浙江省立同德医院翠苑院区)。

●汤益民

浙江医院医务部副主任、心血管内科副主任医师。兼任浙江省医学会心血管分会青年委员,浙江省中西医结合学会心血管分会青年委员,从事临床工作近20年。擅长冠心病、高血压、心肌病、心律失常、心力衰竭的临床诊治,特别在冠心病、心律失常以及成人先天性心脏病介入治疗等方面有丰富的临床经验,同时承担多项课题,发表多篇学术论文。

●邱原刚

浙江省中医院心血管内科主任医师,医学博士,研究生导师。擅长冠心病、高血压、心功能不全等疾病的诊治。熟练处理所有类型的复杂冠状动脉病变,危重症患者的抢救成功率高,熟练处置冠状动脉介入手术的各种并发症,手术数量及质量均居国内外前列。在国内较早开展经皮经腔室间隔心肌化学消融术治疗梗阻性肥厚型心肌病,手术的规范性、安全性及长期疗效均居国内外前列,并已发表了相关的论文。

中国高血压联盟理事,中华中医药学会介入心脏病学会分会委员,中国医疗保健国际交流促进会心血管疾病预防与治疗分会“冠心病防治学组”组员。

专家门诊:周三上午(浙江省中医院/名医门诊)、下午(浙江省中医院下沙院区/专家门诊)

●江帆

杭州市二医院心血管内科,副主任医师,硕士,曾在北京及德国进行介入手术学习。长期从事心血管临床工作和心血管介入手术,心血管临床重症抢救工作和心血管介入手术得到专业界良好评价,在冠心病支架植入术及复杂起搏器植入术方面都有较高的造诣,现在开展急诊介入手术。学术任职:杭州市医学会心血管分会起搏电生理委员,冠脉学组成员,中西医结合分会副主任委员。

专家门诊:周二下午,周四上午,周五上午(杭州市第二人民医院)。

扫一扫本版二维码,关注钱报健康微信“浙江名医馆”,就可以和这些专家微信上提问互动。