

每天抽一包烟,夜跑五公里 运动“中和”坏习惯 男子心梗发作

本报讯(记者 徐日明)“我每天都运动啊?怎么会得心梗?”当47岁的潘先生因心梗被医生建议做支架手术的时候,他满脸都是不解。然而医生表示,即使再好的运动习惯,也不能抵消原有的疾病及吸烟的坏习惯。

潘先生是在运动时感到胸闷和胸痛后被送到哈尔滨市第二医院的,当时检查的结果为心脏周围的一根主血管堵塞了90%。潘先生对检查结果表示质疑并拒绝治疗,直到数日后再次感觉不

适,他才相信医生没有骗自己。

回忆起当天发病时的情形,潘先生心有余悸:那天他像往常一样坚持夜跑,可是刚刚跑了几百米,就感觉胸闷、呼吸困难。对于跑步,潘先生再熟悉不过了,于是他评估着自己的身体情况,继续往前跑。在跑过大约1000米的时候,这些症状消失了,于是潘先生放心大胆的跑,但也正是这一次跑步后,他被送到了医院。

“我不应该有病啊?我坚持慢跑已经二十年了,身体状况很好,

没有‘三高’,不喝酒不熬夜,怎么就能出现这样的情况呢?”潘先生一脸不解,但是面对医生他不得不承认,自己吸烟的习惯同样坚持了二十年。“我知道吸烟是坏习惯,但是我坚持运动,好的习惯和坏的习惯一‘中和’,不就没事了吗?”潘先生说。

“要是蒸馒头,酸碱综合,效果肯定不错,但身体健康是不能这样‘中和’的。”该院心内三科主任张国春说。医生表示,心梗的高危因素包括了高血压、高血

脂及高血糖、吸烟、肥胖等因素,虽然运动增加了代谢,也增强了心肺的功能,但是对于吸烟形成的血管斑块是不能够治愈并代谢的,因此运动不能抵消吸烟的损害。

“可是我跑了一会儿,之后症状明明改善了呀?”潘先生说。对此张国春表示,心梗发作多数在运动开始的初期,身体因为运动耗氧量增大,人在心血管狭窄90%的情况下会感到胸闷、咽部灼热。随着运动持续,体内微循

环逐步打开,供血得到了代偿性恢复,所以初期的症状会消失,但这并不意味着危险排除。因此,运动初期如果感到严重不适,应到医院检查,以免耽误病情。



孩子身高不理想 家长“拔苗助长”起反效果 医生:户外运动、充足睡眠才是长个良方

□本报记者 刘菊

孩子的身高一直都是父母关注的问题,为了帮孩子长到理想身高,增高鞋垫、食物进补、纵向运动等方法,父母几乎都给孩子安排过。但专家却表示,帮助孩子长个是好的,但一定要掌握好方法,不当的方式反倒可能使孩子“长不高”。

孩子个头小,父母网上求方 “增高药”导致骨骺闭合

淘淘(化名)今年14岁,从小在班级里就属于“矮个”行列。父母特别犯愁孩子的身高问题,经常上网查询各种相关信息。偶然了解到某种“增高药”可以帮助孩子长个,就给孩子服用了。

服药后,父母发现孩子短时间内“拔高”得确实很快,但仍低于正常同龄人,且没多久个头就不长了。为此他们来到哈尔滨市第一医院就诊,检查结果却让他们后悔莫及。经检查,儿科门诊主任迟瑛娇发现,淘淘的骨龄接近17岁,骨骺已近闭合。迟瑛娇告诉记者,很多家长发现孩子身高有问题,他们的第一想法不是去医院检查,而是选择上网自诊,不少孩子就是被这样耽误的。其

次,一些家盲目相信所谓的“增高药”,这些药物的成分大多是雄性激素,可能会让孩子短时间内长个,代价却是骨龄飞速生长。这种方式无法使孩子达到理想高度,且这时孩子的骨骺完全闭合,基本没有办法能再干预身高。

迟瑛娇提醒,市面上很多“增高药”成分不明,有的甚至可能会给孩子的健康带来负面影响,市民应首先到正规医院的专科门诊查明孩子矮小的原因,再进行正确干预。“我还遇到过给孩子穿增高鞋垫和增高裤的,虽然没什么副作用,可也没见孩子长个。”迟瑛娇表示,身高问题涉及到的因素很多,一定要选择科学的方法,以免耽误孩子。

医生提醒

干预孩子的身高一定要趁早,越早到医院查明原因,身高追赶效果越好。户外运动是一种较好的促进身高发育的办法,但现在的孩子面临两个问题,一是有的孩子没时间运动,二是有的孩子过度运动或运动不当,导致出现骨骼损伤等副损伤。所以市民应根据孩子的身体状况适当安排体育运动,身高问题不能过于着急,欲速则不达。

专家提醒,睡眠是非常重要的,只有在孩子进入深度睡眠时,体内的生长激素才会多分泌,尤其在每天22时前后,会有一个分泌生长激素的小高峰。建议家长让孩子提高学习效率,早休息。

多吃好的就能“长大个儿”?

9岁女娃补成性早熟

同样存在误区的还有小美(化名)的父母,他们则是过度给孩子补充营养。小美今年9岁多,在同龄人中身高一直在中游水平。她的父母坚信,只要孩子吃得好,就能长得高。因此,从小到大,小美餐餐少不了骨头汤、各种肉,时不时会服用一些鹿茸、高蛋白食物等补品。这样的饮食下,小美的身高是长了,但是体重增长得更多。

前段时间,小美的母亲发现女儿居然来了月经初潮,她赶紧带孩子来到医院就诊。经检查,迟瑛娇诊断她是性早熟,骨龄达12岁。迟瑛娇表示,女孩8岁前出现生殖器官发育、乳房增大、阴毛腋毛生长或者在10岁之前来月

经,被称为性早熟。男孩9岁前出现生殖器官发育、阴毛腋毛生长等,被称为性早熟。其中女孩发病率高于男孩,患性早熟的孩子普遍都无法达到遗传身高。性早熟的原因有很多,遗传、肥胖、营养品补充过剩、吃太多反季水果或垃圾食品、垂体、卵巢/睾丸、甲状腺、肾上腺疾病等都有可能致患病,过分进补可能就是小美患病的诱因之一。

迟瑛娇强调,3周岁之前的孩子,排除疾病后,如果长得瘦小,家长可以加强营养;3岁以后,调控孩子生长的关键因素便不再单纯是营养,而是要考虑到生长激素等多方面的原因,无需过分进补。



服用感冒药后过敏 女子哮喘发作昏迷送医

医生:哮喘患者用药前一定要咨询医生

本报讯(康艳立 董宇翔 记者 杨艳)市民刘女士今年40岁,有哮喘病史。几天前,刘女士感冒发烧,吃了一种退烧药,不久后哮喘发作,并出现昏迷症状,随即被家人送到黑龙江省医院。医生检查发现,刘女士血氧饱和度只有70%左右(正常值为94%以上),医生诊断患者为过敏性休克,立即对其进行了抢救。

经抢救,刘女士的血氧饱和度和上升到95%左右,脱离了生命危险。省医院呼吸内科医生高睿智说:“导致哮喘发作的

诱因有很多种,常见的诱因可能与接触变应原、冷空气、物理、化学性刺激以及上呼吸道感染、运动等有关。刘女士就是因为误服了含有布洛芬成分(哮喘患者禁忌)感冒药,受到了化学刺激,诱发了哮喘。”

高睿智表示,只要通过规范化的治疗和管理,哮喘可以得到完全控制,可以正常工作和生活。此外,哮喘患者日常接触到的药物中有些是容易导致哮喘发作的,所以不管是小病还是大病,用药前一定要咨询医生。

这些药物哮喘患者要警惕

■具有抗原性的药物:用于检测过敏引起的变态反应的含有蛋白或类似物的皮试药物、脱敏治疗花粉症的脱敏剂、细胞色素C、疫苗、抗病毒血清、部分抗生素(如青霉素、头孢菌素、链霉素、红霉素)及右旋糖苷等。

■改变介质合成的药物:主要为解热镇痛药,代表药物为阿司匹林、去痛片、安乃近、复方扑尔敏、保泰松、消炎痛、布洛芬、萘普生等。

■直接释放介质的药物:支气管激发试验中常用的组胺;琥珀胆碱、普鲁卡因、可卡因等静脉麻醉剂;琥珀胆碱、氯化筒箭毒碱等肌肉松弛药;含碘、含甲基葡胺的造影剂等。

■影响神经递质的药物:肾上腺素、异丙基肾上腺素等拟交感神经药物;乙酰胆碱、新斯的明、加兰他敏等胆碱药物;心得安、心得宁、噻吗心安等β2受体阻断剂。

秋季胃结石病高发 山楂虽好也不要贪多

本报讯(陈颖颖 周汐遥 实习生 周芷含 记者 张美玲)随着秋季到来,柿子、山楂大量上市,一些市民因为吃了太多此类食品,患上了胃结石。

张阿姨肚子饿的时候喜欢吃点柿子、山楂,却在近几天胃痛难忍。到哈医大一院就诊后,消化内科主任史立军教授发现张阿姨胃里长了一颗结石,导致胃部溃疡。据介绍,柿子、山楂、黑枣等鞣酸含量高的水果与胃酸接触后会生成难溶于水

的鞣酸蛋白,沉积体内形成胃石。秋天此类水果大量上市,因此也成了胃结石的高发季。

史立军表示,为了预防胃石,不要空腹吃柿子、山楂、黑枣等食物;如已患有胃结石,可以口服碳酸氢钠或可乐,将结石溶解后排出体外,也可以服用减少胃酸分泌的药物和促进胃肠动力的药物。一旦进食此类高鞣酸食物后出现上腹部不适、疼痛等症状,应及时到医院就诊。