

“五一”假期“120”急救排行榜出炉

本报讯(记者 杨艳)6日,“五一”小长假后上班的第一天。记者从哈尔滨市急救中心了解到,5月1日0时至5月6日0时,“120”急救车出车情况统计数据出炉,脑血管、心血管、呼吸系统疾病位居前三。

急救专家介绍,今年“五一”期间,呼叫“120”急救车的患者数量

与去年同期相比略有增加。“五一”期间气温上升,早晚温差大,心脑血管病的发生比同期增高;呼吸系统疾病患者略有增加,主要是由于温度变化,感冒患者增加所致。排行榜中其他疾病的排行与去年同期相比并没有太大的变化,但数量均有所增加。

疾病类型	合计	疾病类型	合计
脑血管病类	261例	神经系统疾病	26例
心血管病类	169例	情感应激反应类	17例
呼吸系统疾病	101例	高血压病类	17例
消化系统疾病	63例	内分泌系统疾病	16例
酒精中毒	43例	恶性肿瘤	15例

女子仨月减30斤 月经却停了

医生:胖子不是一口吃出来的,减肥也要循序渐进

□本报记者
徐日明

哈市一年轻女子为了能在自己即将到来的婚礼上穿上美美的婚纱开始“强力减肥”,3个月的时间效果显著,成功减掉30斤的体重。婚纱可以轻松穿上,然而另有“阴影”悄悄袭来。原来在减肥成功后,她已经3个月没有月经了,经查为减肥过度造成的内分泌失调,目前正在治疗中。内分泌科专家提醒,不科学的减肥会导致营养不良、内分泌失调。同时,心内科医生及妇产科医生也表示,胖子不是一口吃出来的,减肥一定要循序渐进。

3个月减了30斤 没想到月经停了

刘洋(化名)今年26岁,婚期定在今年5月,为了能美美地穿上心仪的婚纱,刘洋对自己还真下了狠心。首先她在网上买了减肥药,在药物减肥的同时,还采取了节食的方法,在网上参考了一个食谱,早饭就吃几个水果,中午吃一些蔬菜,晚上饿了就喝清水,全天不吃主食。这样坚持了一个月以后,刘洋的体重下降了近10斤。

脸瘦了,腰也细了……在看到了显著的效果之后,刘洋更有信心了,仍然坚持这种减肥方法。又过了一个月的时间,刘洋的体重又下降了10斤左右,但是一些症状也显露出来,首先是开始厌食,从

最初的控制食欲不吃,变成了看见食物也不想吃。更让她感到担心的是,这个月她没有来月经。到了第三个月,刘洋的体重累计减掉了30斤,同时也出现严重厌食,看见再好的饭菜也不想吃,整天都没有精神。

哈尔滨市红十字中心医院内分泌科副主任刘爽表示,科里经常会看到因减肥造成内分泌失调的患者,她们中相当一部分人采取了“饿”这一方法,因体内碳水化合物少而导致营养不良,导致内分泌失调。卵巢因营养不足而停止排卵,最终导致停经。

孕后每次感冒必中招 减重过快致免疫力低下

相对于刘洋,市民汤女士的运气要好一些,虽然经历了快速减肥,却能成功怀上了宝宝。然而这并不代表不用付出代价,因为快速减重造成免疫力降低,在冬春交际时,每次身边人感冒,汤女士必然中招。

“自从怀孕后,每次感冒必中招。”在该院妇产科,正在检查的汤女士介绍,怀孕的时候赶上冬季,身边感冒的人比较多,每当有人出现感冒症状的时候她必会被传染。因为在孕期,汤女士不敢用药治疗,每次都比别人病得时间长,可刚痊愈不久又病了。

“这真是‘招病’体质,以后我一定告

诉孩子,为了他的出生,妈妈是多么不容易啊。”汤女士对医生说。对此,哈尔滨市红十字中心医院产四科副主任医师孙欢表示,汤女士在怀孕前是个微胖身材,身高1.60米、体重为120斤左右,按BMI指数是正常标准。但是像汤女士一样的爱美女士却觉得自己过重需要减肥,怀孕前汤女士曾减重20多斤,虽然没能影响怀孕却影响了自身的免疫机制,致使免疫力下降、感冒增多。

孙医生表示,孕前必要的减肥是应该的,但是应该在医师指导下健康减肥,而不是盲目节食减重,以免对自身及胎儿造成影响。

为穿裙子突击降体重 结局却是“很伤心”

“天气转暖了,马上要到穿裙子的时候了,突击减肥的女士比较多,但是有相当一部分结局很‘伤心’。”哈尔滨市红十字中心医院心内科医生李蕾说。

25岁的小张一个冬天胖了10斤,眼看着穿裙子的季节越来越近,小张心里也越来越着急。于是她便采取“突击减肥法”——管住嘴。每天她不仅不吃早饭,

甚至连午餐和晚餐都“省”了,只吃些沙拉代替主食,肉更是一口都不吃。减肥是有效果的,没几天小张就成功减掉了5斤。可麻烦也随之而来,前几日,她突然莫名感到头晕、胸闷、心慌,身上经常出汗。医生经过检查后,发现小张出现了明显的心肌缺血表现,而她的“突击减肥法”也被医生紧急叫停了。

减肥不可太急

李蕾医生表示,像小张这样极端的减肥方式,对心脏的损害远不止这些。饮食不规律、过度节食等都会使人体缺少能量,造成心跳加快、心脏功能变差等,严重时甚至可能出现心脏骤停。同时,节食减肥会使人体的心理压力加大,也容易产生更多的皮质醇,增加患上心脏病的风险。

医生提醒,减肥不可太急,应采用健康、科学的方式,同时注意合理饮食,减少对身体的伤害。

链接

挖野菜后姐俩“中招”

每天接诊近20例 上山游玩要注意

本报讯(记者 刘菊)这几日天气好,很多人选择爬山踏青、观赏春日美景,但上山游玩要当心蚊虫侵袭。记者在黑龙江省红十字(森工总)医院了解到,近日几乎每天都有近20例被蚊虫叮咬的患者来就诊。专家提醒,4月中旬开始,就进入了蚊虫活跃的高峰期,上山游玩或在山林工作、居住的人要提高警惕,一定要做好防护,返程时也要细心检查。

进入春季,天气好、景色好,钱女士便和妹妹相约带着家人一起到山上游玩,看到山上郁郁葱葱,野菜也看着可口美味,姐妹俩就开始挖起了菜。收获满满的一天结束后,回到家钱女士总觉得后脑勺有一种异物感,一摸发现后脑勺处有个凸起的小硬物,家人细看才看清原来是个虫子,吓得钱女士赶紧来到黑龙江省红十字(森工总)医院就诊。

经过检查,急诊科、毒虫治疗中心主任王伟诊断咬在钱女士后脑勺的虫子是蜱虫。了解到钱女士是和家人一同上山游玩的,王伟赶紧提醒她与家人联系,好好检查身上是否有蜱虫叮咬。“起初患者还开玩笑地说不能,结果她妹妹检查后发现后脑勺有两个蜱虫。”王伟告诉记者,蜱虫叮咬时,是一边释放毒素降低人被叮咬的感觉,一边吸血。越早取出毒素越低,且每个人耐受程度不一样,钱女士较为敏感,及时发现了虫子,有的人可能10多天才发现,蜱虫吸了10多天血,几乎会长到指甲盖这么大。

医生提醒

别看蜱虫小小的,可不能不拿它当回事儿。王伟提醒,蜱虫咬伤最大的风险便是感染森林脑炎。预防蜱虫,首先是做好防护。每年4月到7月中旬属于蜱虫咬伤高发季节,如果去野外游玩,建议穿浅色的衣服,把袖口、裤腿、领口等位置勒紧,以免昆虫进入。蜱虫的口器有麻醉剂,咬的时候可能感觉不出来,市民从山林、绿化较多的郊外返回时,要检查全身,蜱虫咬人时会有部分身体露在皮肤外,仔细观察可以找出来,腋下、头皮、腰部等部位应着重检查。一旦发现蜱虫,不要自行拔出或用火烧等,尽量到正规医院取出来。如果自行取出,市民要注意观察,一旦有发热、起疹子等现象,要立刻到医院进行森林脑炎检查,以便及时治疗。

此外,气温超过18℃左右,蛇类较为活跃。如果气温高,市民野外郊游应注意预防蛇咬伤。在野外草丛走路时,可以拿一根木棍清扫地面探路。若不慎被蛇咬伤,应立刻在受伤部位进行绑扎,然后进行挤压排毒。如果附近有清水可以对伤口清洗3至5分钟,不要用嘴吸吮。排毒后,尽快到专科医院进行治疗。