

春季如何养生? 中医为你支招

春季是自然万物复苏的季节,气温逐渐升高,人体的气血开始向外发展,此时养好肝脏,可以为身体提供更好的气血支持,有利于身体健康。春季养生有助于调节人体的气血循环,增强身体的免疫力和抵抗力,预防疾病的发生。

沈阳市中医院心病科兼重症医学科主任李东升表示,春季养生对于身体健康非常重要,需要从饮食、作息、心情、运动等多个方面入手,保持良好的生活习惯和心态,才能更好地保护身体健康。

春季养肝好时节

“春季养肝是非常重要的,因为春季是自然万物复苏的季节,人体的肝脏也在这个季节得到了滋养和修复的机会。”李医生说,“在饮食上,要尽量选择清淡、易消化的食物,避免过度油腻、辛辣和刺激性食物。适当多吃一些辛温发散的食物,如芹菜、菊花等,有助于养肝。减少酸性的食物和水果,因为酸味食物具有收敛作用,不利于肝气的发散。”

早睡早起是养肝的重要原则,保证充足的睡眠时间和质量。春季可以适当增加户外活动,但要注意时间的选择,最好在太阳升起后进行,以顺应天时的变化。心情舒畅对于养肝也非常 important。避免不良情绪的波动,保持心情愉悦,有助于肝脏的健康。

减少春困 要保持充足的睡眠

李医生介绍,春困是春季常见的现象,主要是由于气温逐渐升高,人体的血液循环加快,四肢血液活动较多,导致脑供血不足,出现困倦、乏力等症状。要减少春困,保持充足的睡眠、睡眠质量、营养充足、饮食合理搭配、减少高热量的饮食和适量的运动都是非常重要的。

保持充足的睡眠和良好的睡眠质量是减少春困的关键,建议在晚上十点之前入睡,年龄偏大的人可以再早一点入睡。此外,饮食要合理搭配,晚餐尽量减少高热量的食物,以保证身体的营养需求和消化系统的健康。适当的运动也有助于提高身体的代谢和血液循环,减轻春困的症状。但要注意不要过度运动,以免影响睡眠质量和身体健康。

注意心脑血管疾病的发生

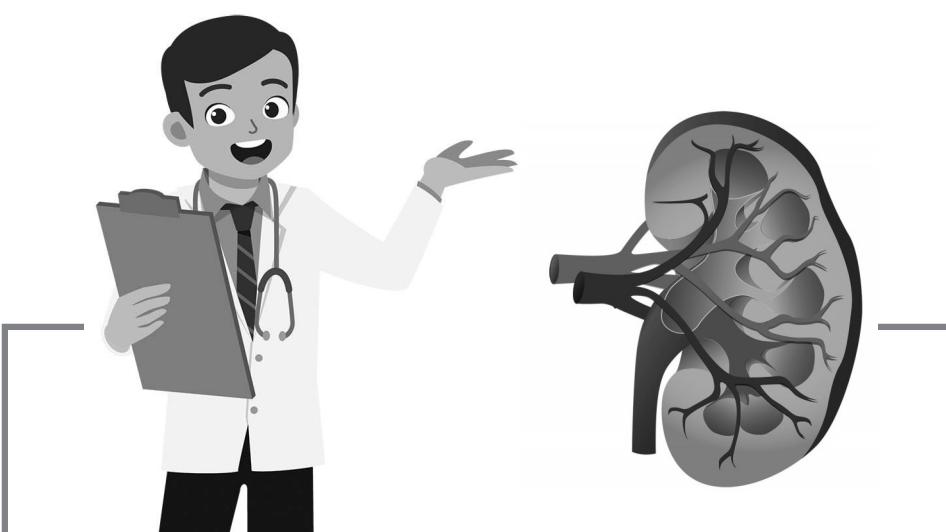
养生对于老年人来说是非常重要的,特别是在春季这个万物复苏的季节。老年人尤其需要注意保暖,因为春季虽然气温回升,但东北地域依然比较寒冷,需要注意防寒保暖。同时,在太阳升起后,老年人可以进行适度的户外活动,如散步、太极拳等,有助于身体健康和心情愉悦。

此外,春季也是高血压、心绞痛等心脑血管疾病的易发季节,因此对于这类人群来说,更应该注重养生。保持恒温状态、注意饮食健康、适量运动、避免过度劳累等都是非常重要的。

辽沈晚报记者 郑爽

专家简介:

李东升,沈阳市中医院心病科兼重症医学科主任。



右肾切除后 左肾又现肿瘤

面对复杂肾肿瘤 合适的手术方案是关键

右肾根治性切除术后,又现左肾肿瘤,王女士(化名)四处求医,最终,辽宁省肿瘤医院泌尿外科三病区李刚主任成功解决这一大难题,为王女士完成了孤立肾肾癌的部分切除术。

缘由:孤立肾又现肿瘤 遍寻名医均称无法保肾

王女士今年56岁,28年前因右肾肿瘤接受右肾根治性切除术,近日体检发现左肾肿瘤,直径约5cm,诊断为左侧孤立肾肾癌。时隔近30年,王奶奶的平静生活再次被肾癌掀起惊涛骇浪。

早在当年切除右肾后,王奶奶就被告知如若左肾再发肿瘤将是一个大麻烦。保证肿瘤的完整切除是提高患者预后的决定性因素,但如果再将左肾完全切除,王奶奶只能通过终身透析或肾移植才能维持生命。在完整切除肿瘤的同时,如何最大化保护肾脏功能是手术的一大难点。这也是王奶奶四处求医,却屡遭碰壁的原因。针对王奶奶的手术不仅要求精准保留部分肾,更要求减少术中对孤立肾的损害。而在切除肿瘤时,阻断肾动脉以控制肿瘤丰富的血供,避免手术大出血是涉及到患者生命安全的常规必备操作,但血流阻断会严重损害孤立肾的功能,甚至可能发展为尿毒症。

转机:慕名而来首诊评估 有望部分切除保留肾脏

难题难住了医生,也难住了王奶奶那颗满怀希望、积极寻求治疗的心。王奶奶慢慢变得有些绝望,甚至想过放弃治疗。经过漫长的求医之路后,王奶奶家人终于打听到辽宁省肿瘤医院泌尿外科三病区李刚主任对治疗复杂肾肿瘤十分有经验,说不定能成为“解题人”。

怀着最后一丝期望,王奶奶和她的家人慕名来到辽宁省肿瘤医院泌尿外科李刚主任处就诊。

李刚主任在详细查阅患者各项检查结果,对患者病情、手术风险进行综合评估后,同意为王奶奶进行孤立肾肾癌的部分切除术。

关键:先进技术来帮忙 最大化保护肾脏功能

李刚主任指出,患者肿瘤较大且仅留有一肾,为最大化保护肾脏功能,同时完整切除肿瘤,手术必须极为精准。同时,该手术面临

阿司匹林 不宜长期或过量使用

轻症反应、抗血小板聚集。
见学中。
酸,具有解热镇痛的作用,还可
见的非处方药,主要成分是乙酰
阿司匹林(Aspirin)是一种临
广泛应用于临床
常医水减

阿司匹林的用途

一种非常有效的解热药

在发热疾病如感冒、流感等情况下,阿司匹林可以减轻体温升高引起的不适感。此外,阿司匹林也是一种镇痛药,可以缓解轻度至中度的疼痛,如头痛、牙痛、关节痛和肌肉痛等。

一种抗血小板药物

可以抑制血小板的聚集和血栓形成,有助于预防心脑血管疾病的发生。对于高风险人群,如冠心病、心肌梗死、中风等患者,阿司匹林可以作为辅助药物来降低心脑血管事件的风险。

具有抗炎作用

通过抑制炎症介质的合成和释放来减轻炎症反应和炎症引起的组织损伤。抗炎作用使阿司匹林成为治疗风湿性关节炎、类风湿性关节炎和其他炎症性疾病的一种选择。阿司匹林可以减轻关节肿胀、疼痛和僵硬,改善患者的生活质量。

药物使用的注意事项

正确使用

在使用阿司匹林前,应咨询医生或药师的建议,了解自己的适应证和用药剂量,遵循正确的用药指导。如忘服或少服阿司匹林后,下次服药时不可服用双倍的量,而应该继续按处方和医生的建议服用;饮酒前后不可服用阿司匹林;十二岁以下儿童使用阿司匹林时,一定要咨询医生的建议;阿司匹林不要与维生素、降糖药、利尿药或激素类药物等其他药物同时服用。

不良反应

长期或过量使用阿司匹林可能会导致患者出现胃肠道不良反应,如呕吐、恶心、胃出血等,还会导致患者出现头痛、耳鸣、眩晕、惊厥、神经错乱等中枢神经系统不良反应,严重时导致患者肾功能、肝功能损害。

禁忌人群

痛风患者,严重肝、肾功能衰竭的患者,严重心功能衰竭的患者,存在高血压的患者,有出血症状的溃疡病患者,对阿司匹林产生变态反应的患者,哮喘患者,孕妇。

阿司匹林是一种具有多种用途的药物,广泛应用于临床医学中。然而,使用阿司匹林时应谨慎,要注意剂量、潜在不良反应和禁忌证等因素,最好在医生的指导下使用,并遵循医生的建议。只有在了解适应证和剂量的情况下,才能确保安全、有效地使用阿司匹林。

据大河健康报



辽沈晚报记者 赵燕

情系健康,多一点理解,多一点沟通