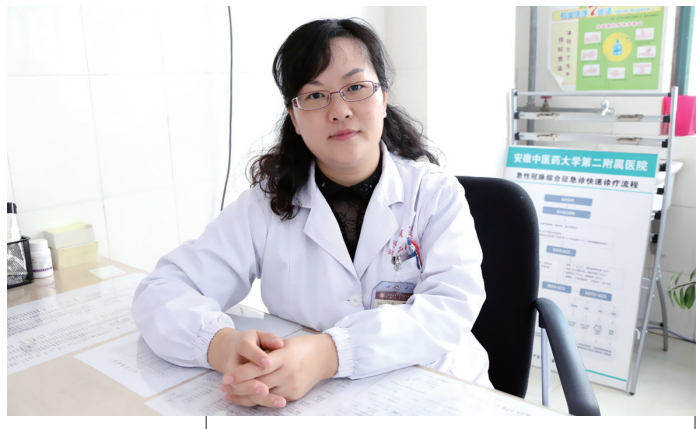
专家谈养生

大冬天，高血压患者洗澡有“讲究”

洗澡前不妨自测血压，喝适量温热开水

在天寒地冻的季节里，洗个热水澡别提有多舒服了。可这种享受对于高血压患者来说，可能是“灾难”。安徽中医药大学第二附属医院心血管内科主任丁丽提醒，高血压患者多为中老年人，本身就体弱，尤其是进入寒冬季节，天气变冷易使病情反复，很容易突发心脑血管意外，冬季高血压患者洗澡一定要注意。

□ 李晋 记者 马冰璐 文/图



名医简介：丁丽：副主任医师，全国老中医药专家学术经验继承人，从事心内科临床工作近20年，擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

用餐1小时后洗澡为宜 时间不宜过长

丁丽表示，高血压患者饱餐之后不宜立即洗澡，饱餐后胃肠道的血液需求增加，此时洗澡致使心脑供血不足，容易诱发心脑血管意外。因此，建议应在用餐1小时之后洗澡。“空腹也不宜洗澡，热水会造成全身血管扩张，洗澡过程中身体会消耗热量，空腹会引起脑供血不足，造成头晕、目眩、甚至因血糖过低而发生低血糖性休克。”

有些燃气热水器如果在洗澡中途关水再打开时，会出现水温忽冷忽热的情况。不少高血压患者年纪较大，怕费水经常中途关闭花洒，手脚又不如年轻人灵便，水温突然变烫，然后变凉，有可能导致患者被烫或被冻感冒，甚至导致心脑血管疾病发作，所以不宜洗澡途中关闭花洒。

公共浴室内的水温通常都较高，有些公共浴室通风设备较差，会使血压明显上升，所以高血压病患者应在家里或设备条件比较好的浴室洗浴，并要注意控制适当的水温，“此外，高血压患者忌洗冷水澡或水温过高，洗澡不宜过猛过快，洗澡时间不宜过长，建议洗澡时间一般不超过10～15分钟。”

洗澡前不妨自测血压 喝适量温热开水

丁丽建议，中老年高血压患者寒冬时在家洗澡，不妨牢记这些安全防护方法：

（1）洗澡前应先自测血压，以血压控制好并稳定时洗澡更为安全；

（2）洗澡前喝适量温热开水，补充全身的血液容量，洗完澡再喝适量温热开水；

（3）洗澡时，家中要有人在，不要锁住浴室的门，一旦出现突发问题能及时寻求帮助。

（4）不要在发热或感冒时洗澡，以防加重病情；

（5）家中浴室应配备防滑设施，谨防摔倒；

（6）家中浴室应配备取暖设施（如浴霸），谨防高血压患者因寒冷使血压升高；

（7）家中应多备治疗高血压的药物，以备急需，防止意外。

生活百科

长期“趁热吃” 健康后果问题多

星报讯（陈旭 记者 马冰璐） 平常吃饭的时候，经常能听到这句“快，趁热吃”，千百年来，这句话已深入人心，可长期“趁热吃”的后果却被许多人忽略了。

饮食过烫不利于消化吸收，由于过烫的食物在口腔中的存在时间较短，导致咀嚼、刺激唾液分泌以及与之混合的过程都不够充分，十分不利于消化吸收。饮食过烫容易烫坏舌头，吃太烫的食物，往往首先烫坏的就是舌头。长此以往，会导致舌头的黏膜被损伤，发生溃疡，进而造成病变。

饮食过烫容易损伤食管黏膜，长期吃得过烫、过快、过粗都是在反复损伤食管黏膜，导致食管的黏膜长期处于修复状态，如果再加上烟酒等致癌因素的刺激，食管黏膜细胞癌变的几率将会明显增加。饮食过烫容易引发胃病，胃部黏膜比较薄，长期食用温度过高的食物会损伤胃黏膜，引起胃炎、胃溃疡，且容易影响到胃部的正常代谢，导致胃黏膜出现代偿性加快增殖，甚至有可能会产生癌变。

健康提醒

春节身体要健康 饮食适量有规律

星报讯（记者 马冰璐） 春节期间，家人团聚，亲友会面，自然少不了大鱼大肉，开开心心地“吃吃吃”、“喝喝喝”。但饮食不当，不仅容易导致消化不良，还会引发多种疾病。

为了睡懒觉，不少人春节期间不吃早餐，直接吃午餐，晚餐也是油腻大餐，甚至半夜吃夜宵，这种不规则的饮食扰乱了胃肠道的正常生理节律，并由于胃肠道不适而导致消化功能障碍，因此，节假日和节假日过后，常出现消化不良、身心疲惫，饮食不规律便是“罪魁祸首”。

春节聚餐常常丰盛至极，丰盛的菜肴和节日氛围往往使人食欲旺盛，易暴饮暴食。如果突然吃得太饱，或喝得太多，就需要更多的消化液来进行消化，可是消化液的分泌量有一定限度，加上胃胀得很大，肠胃蠕动困难，影响了正常的消化机能，情况严重的话，可导致急性胰腺炎、肠胃炎，或溃疡等的发生。因此，最好的办法就是自我节制，适量饮食。

冬季室内运动 切记定时开窗通风

星报讯（记者 马冰璐） 寒冬时节，许多运动爱好者把运动场所“搬进”室内，那么冬季室内运动需要注意什么呢？一起来看看吧！

运动前需及时补充碳水化合物：运动前后需及时补充碳水化合物和蛋白质，如面食、燕麦片、红薯、土豆、鸡肉、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、豆制品等，水果和蔬菜也应该适量。

健身前要先热身：冬季健身前热身很重要，热身时间应达到15至20分钟，尤其是器械训练时，要有针对各个部位的热身，以免造成肌肉拉伤和关节扭伤。

定时开窗通风：以每天早、中、晚三次各通风20分钟为宜。冬季开窗虽然放进一些冷空气，但实验表明，每换气一次可除去室内空气中部分有害气体。

医疗传真

全国泌尿外科医生可在肥接受达芬奇手术机器人培训

星报讯（张薇 记者 马冰璐） 近日，“达芬奇手术机器人中国泌尿外科临床手术教学示范中心”在安医大一附院揭牌。

安医大一附院院长、泌尿外科专家梁朝朝告诉记者，机器人手术在精准度上和普通手术相比有了一个质的飞跃，但这也就意味着难度相应的比普通手术高出许多，对操作者的技术要求非常高。安医大一附院作为达芬奇手术机器人中国泌尿外科临床手术教学示范中心，未来将为全省乃至全国的泌尿外科医生提供达芬奇手术机器人的培训，更多的医生掌握了技术、取得了资质，才能让全省乃至全国的患者受益。

自2014年9月，安医大一附院引进我省首台“达芬奇”手术机器人以来，这位不怕累的“机器人医生”已经出色完成了近1400例手术，其手术应用范围也越来越广，泌尿外科、普外科、胸外科、心脏外科、妇产科……无一不得心应手，样样在行。达芬奇最擅长的是泌尿外科的复杂手术，目前已经有超过1000位患者在“他”的帮助下摆脱了前列腺癌、肾肿瘤、膀胱肿瘤等带来的病痛。随着“达芬奇”与各位专家配合得越来越默契，受益的患者越来越多，主动要求这位机器人给自己做手术的患者也越来越多。

和骨骺线抢身高 矮小症治疗要趁早

星报讯（郑慧 记者 马冰璐） 据了解，100个孩子中就有3个患有矮小症，近日，“身高冬令营”公益活动在安医大二附院举行，该院儿科主任医师刘德云提醒，越早了解骨骺线闭合情况，越早干预，矮小症患儿长高的可能性越大，只要治疗及时，孩子一般是可以达到遗传身高的。

据刘德云介绍，一般来说，女孩的骨龄超过14岁，男孩的骨龄超过16岁，这时其骨骺线已接近闭合，基本没有长高的机会了。因此，越早了解骨骺线闭合情况，越早干预，患儿长高的可能性越大，只要治疗及时，孩子一般是可以达到遗传身高的。

由于身体有追赶生长机制，生长激素替代治疗可使矮小症患者最终身高获得改善的最大效果是第一年，第二年则恢复正常生长速度，治疗一般在骨骺线接近闭合时停止。只要做到早发现、早治疗和坚持系统的治疗，大部分矮小症患者都能恢复正常身高。

治疗矮小症要用生长激素替代治疗，但许多家长有“生长激素恐惧症”，认为激素肯定有发胖、变丑、内分泌失调等副作用，有的甚至拒绝接受治疗。刘德云表示，生长激素的作用主要就是助力儿童长身高，合理的外源生理补充量是不会有上述副作用的，如果不遵医嘱、盲目停药，反而可能会错过时机，耽误治疗。

图说



健康的体魄离不开运动，近日，合肥市老官塘社区妇联、卫计办举行“健康家园，老少同乐”文体比赛，居民们在乒乓球、跳绳等比赛项目中一较高下。

□ 王静 记者 马冰璐 文/图