原北京大学人民医院心内科、急诊医学专家刘元生在奇山医院开诊

19岁学生确诊原发性高血压

YMG全媒体记者 林媛
通讯员 王永梅
摄影报道

入职烟台市奇山医院的原北京大学人民医院心血管内科及急诊医学专家刘元生昨天首次开诊。

据悉，刘元生已任职奇山医院急诊科主任，并领衔坐诊心血管内科门诊。在未来一年时间内，他将带领团队筹建奇山医院急诊科。待奇山医院新的综合楼明年落成投用后，烟台中心区将再增急诊科。

七旬老人坚持己见，“我只看水肿，不看心脏”

上午8点，奇山医院心血管内科门诊迎来了首位患者——一位75岁的老人。

“大夫，我腿肿了，想找病因。”老人曾因冠心病急性心肌梗塞，做过冠脉搭桥手术，并在3月份的体检中查出了肾囊肿。最近一段时间，老人左腿浮肿，膝盖疼痛。听说刘元生主任开诊后，他就挂了号。“我就觉得我的腿肿跟肾囊肿有关系，一吃药就强点儿，不吃药就疼得厉害！”老人说。

仔细倾听了病情后，刘元生明确告诉老人，腿肿可能是左下肢静脉曲张回流不好引起的，跟肾囊肿没关系，应进一步检查心脏和下肢血管。老人说：“我知道我心脏不好，这次只看水肿，不看心脏。你告诉我，腿肿是怎么回事儿就行。”刘元生耐心地为老人解释：“您做冠脉搭桥手术已多年，其中一条搭桥动脉已闭塞，考虑有左心室室壁瘤和心功能不全，您需要做超声心动图和下肢血管彩超，根据检查结果调整用药。”

刘元生告诉记者，老人可能是心脏室壁瘤引起的心功能不全，这种疾病一定得早发现、早治疗，所以建议他做超声进一步确认。

19岁学生确诊原发性高血压，需终生服药

19岁学生小刘上周突然感到头晕，半夜心跳剧烈，“晚上都睡不着觉。”小刘说。

在奇山医院公众号看到刘元生坐诊的消息后，小刘立刻挂了号。“小刘的血压240/160mmHg。他体检时发现血压过高，但没在意。这次如果不是头晕、心率过速，他可能依然不会就医。”刘元生说。

刘元生诊断小刘为原发性高血压，与遗传有关，排除继发因素，需急性处理。小刘口含降压药后，血压先降至180/130mmHg，后降到160/90mmHg。刘元生让小刘回家继续用药观察，根据降压情况再调整用药。

“其实在临床上，像小刘这种无症状的原发性高血压患者特别多。”刘元生说，原发性高血压多与遗传有关，大多有高血压家族史，很多是隐匿症状。当血压超过200/130mmHg时，就是高血压急症。严重的会引起急性肾功能衰竭、心脏功能不全、脑出血等并发症。原发性高血压目前没有根治方法，患者需要终生服药。原发性高血压患者是先天的，患者涉及各个年龄段，建议大家在体检中关注血压。一旦血压异常升高，需要到医院做进一步检查。

奇山医院急诊科明年将投入使用

刘元生是原北京大学人民医院急诊科副主任，也是心血管内科专家，主任医师、教授、心血管内科博士、博士后，博士生导师，最擅长治疗心律失常。

入职奇山医院后，刘元生除了带领心血管内科团队增强临床诊治能力外，更重要的是筹建奇山医院急诊科，并带领团队着重在临床、科研、教学方面发力，力争在芝罘中心区域新增优势突出的急诊科室。

据悉，急诊科成立后，刘元生将探讨创立一个急救危重症会诊中心，集合全院力量，为急危重症患者提供更好的诊疗服务。

芒种节气须防上火和内生湿热

今天迎来夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍，这一时节气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大，养生须防上火和内生湿热。

首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师申子龙说，芒种时节高温天气频现，湿度大且多闷热，此时人体的阳气也会上升，阴液相对不足，容易上火，同时体内易生湿热。

“上火在临床上具体表现为胃火炽盛或肝胆郁热。”申子龙说，前者常见口干舌燥、口渴喜冷饮以及口臭、皮肤痤疮、便秘等症状，可多吃清泻胃热食物，如芹菜、苦瓜、莴笋等，少吃煎炸烧烤食物，不吃辛辣刺激食物；后者常表现为急躁易怒、失眠多梦、晨起口干口苦等，在少吃煎炸烧烤食物、避免食用辛辣刺激食物的基础上，做扩胸运动，可以起到宽胸理气、调畅情绪的作用。

“内生湿热往往表现为膀胱湿热或气虚湿热。”申子龙说，前者常见小便色黄短赤、尿频尿急等症状，甚至出现泌尿系感染，宜清淡饮食，及时休息不熬夜，避免久坐、憋尿；后者表现为乏力倦怠、自汗盗汗、怕热、口中黏腻、纳差、大便黏滞不爽等，这类人群以老年人居多，单纯补气易上火，单纯清热祛湿易伤正，建议食用健脾祛湿食物，如山药、白扁豆、赤小豆等。

芒种时节，各年龄段人群养生有何不同？专家介绍，儿童为“少阳之体”“易寒易热”“易虚易实”，应注意预防感冒，不宜贪凉饮冷，同时少吃煎炸烧烤食物，避免食积便秘；中青年人体质壮盛，工作压力大，生活节奏快，应注意调畅情志、劳逸结合，规律作息、避免熬夜，少喝奶茶、碳酸饮料等；老年人体育锻炼宜“量力而行”，避免剧烈运动耗气伤津，建议选择八段锦、太极拳等轻柔和缓的运动。

据新华社

高考期间食谱不宜“多变”

本报讯（YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 王静）高考进入了倒计时，牟平区疾控中心健康教育科医师于艺为考生饮食支招。

于艺说，均衡饮食是基础。从食物多样性的角度出发，考生应摄入多种食物，确保营养全面均衡。她建议，考生每天应摄入12种以上的食物，包括谷类、薯类、杂豆类、蔬菜水果类、畜、禽、鱼、蛋类、奶、大豆、坚果类等。蛋白质是构成人体细胞的基本物质，也是大脑的重要组成成分，考生可多摄取含有蛋白质的食物。碳水化合物是大脑能量的主要来源，考生应确保每天摄入米、面等主食，适量摄入些富含碳水化合物的食物。维生素和矿物质在维持人体正常生理功能中起着重要作用，考生可通过多吃绿叶蔬菜、水果、坚果等补充。

于艺提醒考生家长，要选择新鲜、卫生的食材，避免食用剩菜剩饭和过期食品。家庭加工制作食物时，要注意生熟分开、烧熟煮透。“考前和考试期间要尽量减少外出用餐次数。如果在外面就餐，应选择证照齐全、环境卫生的餐饮服务单位。”于艺说。

注意饮食细节。“早餐要吃好”：营养丰富、搭配合理的早餐能够为大脑提供充足而持久的能量，考生早餐应有谷类、适量粗杂粮以及奶和蛋等优质蛋白质食物。烹调方式以清淡为主：尽量选择蒸、煮、炖和清炒等烹调方式，减少煎炸、辛辣、重油等，降低胃肠负担。少量多次饮用白开水：若天气炎热，考生应适当增加饮水量。白开水是最佳的补水选择，宜少量多次饮用，避免一次性大量饮水和过多饮用含糖饮料。于艺说，考试期间食谱不要有大的变化，不要打乱考生的饮食规律，避免因突然改变食谱造成考生肠胃不适。

避开这些防晒误区

拒绝无效防晒，这些误区需避开。

误区一：阴雨天不需要防晒。

阴雨天虽然没有阳光照射，但紫外线穿透力强，云层无法完全阻挡紫外线的传播，尤其是海拔较高地区大气稀薄，紫外线更容易穿透云层到达地面。皮肤长期暴露在紫外线中，会加速老化，建议阴雨天时涂抹低倍数防晒霜，既不会加重皮肤负担，又可起到保护作用。

误区二：防晒霜选择SPF和PA值越高越好。

SPF主要防晒伤，数值越高，对皮肤的保护能力越大；PA则是防晒黑，+号越多，防晒效果越好。如果在阳光不强烈的户外，可以选择低倍或中倍数防晒霜；如果前往海滩、高原、雪山等紫外线强烈的地区活动，建议选择高倍数防晒霜，记得间隔3小时左右补涂一遍。

误区三：只涂防晒霜就可防晒伤、晒黑。

夏天出汗较多，可能会存在无法及时补涂防晒霜的情况，此时可利用遮阳帽、墨镜、防晒服等对皮肤进行二次保护，化学防晒和物理防晒相结合，可有效做到防晒伤、晒黑。

误区四：晒后修复不重要。

日常生活中即使做好了防晒工作，皮肤长时间暴露在紫外线中，也可能会出现干燥、发红、瘙痒等不适症状，建议清洁皮肤后，及时涂抹保湿水乳，尤其推荐含有维生素C、维生素E的产品。

本报综合