

打好“护胃战”平安过大年

春节亲友相聚一堂,餐桌上往往离不开鸡鸭鱼肉各种美味菜肴,外加上等好酒招待。不过如此丰盛美食,背后也有多种健康风险。杭州师范大学附属医院消化内科副主任李国栋提醒:春节前后,远离“三高”,打好“护胃战”,平安过大年。李国栋说,这里的三高,指的是“高风险人群”“高风险食物”及“高风险疾病”。

高风险人群 高风险人群包括:胰腺炎高危人群、高甘油三酯血症易感人群、糖尿病患者,易出现急性胰腺炎、血糖控制不佳、高脂血症等;肥胖人

群,平素喜食甜食、零食、肉类食物的人群,患胆囊炎、胆管炎人群,有饮酒嗜好人群,既往有消化性溃疡甚至溃疡出血史的人群,易出现胃肠道功能紊乱、消化性溃疡、胆管炎等。

高风险食物 高风险食物有机械性刺激食物和化学性刺激过强食物。机械性刺激食物(如粗粮、芹菜、韭菜、雪菜、竹笋及干果类等)会增加黏膜损伤,破坏黏膜屏障。化学性刺激食物(如咖啡、浓茶、烈酒、浓肉汤等)会增加胃酸分泌,对溃疡愈合不利。此外,有慢性胃炎等胃病的人群要警

惕以下食物:易产酸食物(如地瓜、土豆、过甜点心及糖醋食品等)、易产气食物(如生葱、生蒜、生萝卜、蒜苗等)、生冷食物、坚硬的食物(如腊肉等)、强烈的调味品(如胡椒粉、芥末等)。

高风险疾病 高风险疾病共有八大类,包括胃食管反流病、消化性溃疡、急性胰腺炎、胆囊炎及胆石症、肝硬化、溃疡性结肠炎、上消化道出血、急性胃肠炎。其中急性胰腺炎是过年期间最常见的疾病,多数由于暴饮暴食和喝酒引发。8种疾病中,只有急性胃肠炎较轻,可通过调整饮食(如避免进

食油腻,多喝粥、面汤等易消化食物),注意腹部保暖,也可以适当服用益生菌来缓解症状。其他几类疾病,一旦出现相关症状,一定要及时就诊。

温馨提示:为平安健康过大年,务必早睡早起不熬夜,三餐规律食定量,荤素搭配三七开,多吃温热少吃凉。此外,中老年朋友莫因忙碌而忘服或漏服防治基础疾病的药物,摒弃“过年不看病,正月不吃药”的落后观念,有病及时看,尤其是患有心脑血管、糖尿病、消化道、呼吸道等疾病的人群。(摘编自《每日商报》《齐鲁晚报》)

鹅绒被适合老人

冬天天冷,有的人怕睡觉着凉,盖上又厚又沉的被子保暖。事实上,冬天棉被太沉反而会影响到睡眠质量及身体健康。

冬季最好盖羊毛被或羽绒被。羊毛被吸湿透气,具有高保温性和良好的弹性,且不易产生静电,适合惧寒、体弱、多汗者冬天盖。而羽绒被吸湿性、透汗性好,不会有压迫感,适宜各类人群,尤其是高血压心脏病患者、血液循环不良的人及老人。最好选择含绒率50%以上的鹅绒被,如果单盖一个鹅绒被觉得不够暖,可在上面加一条薄毛毯。(摘编自《广州日报》)

血管出现血栓会有警示信号

血脂偏高,降低了血管弹性,逐渐形成动脉硬化斑块,导致患者的血流变缓慢,最终引起血栓。如何知道自己是不是血栓高危人群?郑州市第三人民医院心血管内科主任王建华根据临床经验进行了介绍。

王建华说,血管内出现血栓,会有警示信号:首先最容易判定的就是讲话不清楚,出现流口水、吃饭总掉筷子的症状,就要考虑是否出现脑梗,尤其是有高血脂、高血压及糖尿病的中老年人患者;其次,腿部、脚肿胀,出现瞬间头晕、视力模糊、眼前发黑或短暂性失明,一侧的上下肢发麻、舌头或嘴唇也感觉到麻木等情况,以及胸口闷痛、心慌、全身无力等先兆症状,都要及时就诊。

血栓的形成并非一朝一夕,有些慢性病患者本身就是血栓的高危人群。高血压患者应警惕血栓,血液黏稠、血脂异常的患者,肥胖和糖尿病患者也要做好对血栓的预防。长期久坐的人群,每坐1个小时患静脉曲张的风险就会提高10%左右;吸烟喝酒的人群也容易患血栓,尤其是香烟里含有的尼古丁会导致血管痉挛,损伤血管内皮,引起血栓。建议中老年人坚持步行锻炼,防止血栓形成。(摘编自《大河报》)



心脑血管之友
白云山® 复方丹参
研究中心研药

冬春交替防心脑血管病发作

春节进入倒计时,气温有所回升,但早晚温差较大。黑龙江省医院脑外科主任程化坤指出,冬春交替之际,乍暖还寒,时而呈现出冬季气候特点,时而又出现春日气候,反复多变,因此人体的生理机能一会儿为冬季收缩型,一会儿又是春季亢进型,需反复调整,中老年人机体调节能力差,易因此罹患一些疾病。比如眼下天气回暖,不少心脑血管病患者易放松警惕,导致疾病突然发作。

湖北武汉68岁的张先生就是在6年前的这个时候发作了脑中风。据他回忆,当天气温回升,自认为身板好的他把羽绒被换成了秋单衣,中午和老友喝酒后,又觉浑身发热,于

是把外套也脱了,结果当晚起夜时,发现一边手脚无力。儿子把他送到医院急诊科,被确诊为急性脑梗发作。经脑病科中西医结合治疗,才避免留下严重的后遗症。

从那以后,为防复发,张先生不仅遵医嘱每天服降压药控制血压,还长期服用中成药复方丹参片来活血化瘀。6年来,他像个健康人一样,到处旅游。据统计,脑梗塞易复发,约三分之一的患者在五年内可发生第二次脑梗塞。张先生6年内没再复发,说明他的防病措施是非常成功的。

复方丹参片由丹参、三七及冰片组合制成,能活血化瘀、理气止痛,是对付心脑血管病的有效药物,临床已使用数十年。适用于心脑血管病的预防和慢性心脑血管病的长期治疗,急性

脑病发作后的恢复期也可用。

“复方丹参片是经典老药,价格不贵,很多老年人喜欢用。”郑州市中医院中医心内科主任罗清菊说,复方丹参片里含有冰片,建议脾胃敏感、虚弱者饭后服用。1月10日下午,在“2018年全国健康行业消费者最喜爱品牌”评选颁奖盛典中,白云山复方丹参片在心脑血管类品牌中,名列第一,成为2018年全国健康行业消费者最喜爱的心脑血管类药品牌。(文/杨蓓)



发烧38.5℃以上,别急着吃退烧药?

1月23日,《人民日报》刊登了题为《我国科学家研究发现发烧能促进免疫细胞“运动”》的文章。文章指出:国际权威学术期刊《免疫》近期发表了中科院生物化学与细胞生物学研究所陈剑峰研究团队的最新研究成果:病人在身体允许的情况下,高热6小时(38.5℃及以上)再吃退烧药,可加速免疫细胞的“运动”,加速自身康复。

消息一出,立即引发热议。不少网友表示度不好掌握。如

果在这6小时内人就已经惊厥了呢?小孩发烧容易超过38.5℃,有昏厥和抽搐,也能试吗?对此,陈剑峰回应:这是实验室研究成果,没有推广到临床并做临床试验。婴幼儿、老人或有其它健康状况导致对发热耐受差的人群,一旦有高热要及时就医。

发烧了到底该怎么办?浙江省人民医院呼吸内科副主任李亚清表示:先要搞清楚发烧的原因,如果是病毒等引起的发烧,可先在家中休息,适当喝水,看

看病情有否好转。对成人来说,可以观察2天,如果是39℃高热,就要去医院了。“假如有黄痰、浓痰,一般是细菌感染,38.5℃以上建议去医院。”

“孩子发烧38℃左右,可以在家观察。如果情况没有好转,就要送医院了,小孩很容易出现高温惊厥。”杭州市第一人民医院儿科主任黄先玫说,“儿童烧到38.5℃以上考虑用退烧药。发烧后24到48小时内没好转,建议送医。”(摘编自《都市快报》)

三个小窍门给流感疫苗增效

三个小窍门能给流感疫苗增效。①英国伯明翰大学的研究者发现:流感疫苗在早上注射更有效,因为早上注射疫苗,能诱导更强的抗体反应。②英国诺丁汉大学医学院的研究人员发现,情绪与免疫系统是通过大脑亚皮层区域中的相同通路联系在一起,在注射流感疫苗的当天,保持积极情绪能提高它的保护作用。③巴西圣保罗大学的研究者发现:体力活动能增强人体对流感疫苗的免疫反应。老年人在长时间内经常运动,会增强其每年接种的流感疫苗的有效性。(摘编自《北京青年报》)

口唇干裂做做保养

冬季,很多人会出现“烂嘴角”,这其实是口角炎。患口角炎最忌用舌头舔。对于天气干燥引起的口角炎,要补足水分。若黏膜、皮肤干燥发生裂口,可外搽唇膏、鱼肝油、橄榄油。创面结痂,不要强行撕掉干痂,应让其自愈后脱落。预防口唇干裂,可以经常按摩嘴唇,每晚临睡前,拿棉签蘸些植物油或蜂蜜,涂在嘴唇上,用手指头轻轻按摩嘴唇。睡前还可以涂抹橄榄油和糊状奶粉20分钟,充当唇膜。(郑州中心医院皮肤科教授 赵会亮)

坚持看报的人,像绅士一样优雅

有人说:这年头,谁还看报,都玩手机去了这话其实很偏颇。快时代,更应倡导慢生活慢一些,灵魂才能跟上脚步
读书看报是慢阅读,细细品味,入脑入心
快乐老人报的200万读者,就是一群沉得住气的人
从容、优雅得像伦敦地铁上的绅士
向你们致敬!



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订阅热线:11185

中国邮政订房网(bk.11185.cn)

微信订阅:扫描左边二维码

报社咨询热线:0731-88906498