

# 气温骤降三类疾病需重点防护

西安气温骤降14℃,北京气温迎来“腰斩”,长沙骤降8-10℃……前几天还过着30多度的高温天呢,这几天气温转眼降到10多度,让人猝不及防。专家指出,气温骤然转凉,且昼夜温差加大,老年朋友应警惕疾病来袭,做好防护。

## 气温骤降,最易引起上感

河南省人民医院呼吸内科主任时军说,气温骤降,最易引起感冒。感冒是自限性疾病,一般病程为7天左右。如果只是轻微的流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等,可以通过多喝水、多休息等方式缓解症状。但老人和儿童感冒后应及时就医服药。

南京中大医院呼吸科副主任医师韩淑华指出,气温大起大落,肺炎、支气管炎或者上呼吸道感染的概率会增加,有

过敏性鼻炎、过敏性咽炎的人群也容易合并感染。如果发现老人莫名精神差,食欲不好,需到医院检查,排除肺炎。预防需注重保暖,房间每日通风,注意锻炼身体,增强免疫力。另外,尽量不要熬夜,保证充足的睡眠。

长沙市疾控中心专家提醒,近期流感病毒活跃度增加,5岁以下儿童、慢性病患者等是高危人群。在冬春季流感流行高峰前,建议老人、孩子等易感人群接种流感疫苗防患于未然。

## 各类骨科病患明显增加

山东德州市中医院康复医学科副主任医师刘希良说,天气转凉后,各类骨科疾病患者有明显增加的趋势,其中老年患者居多。近段时间内,来治关节痛的中老年患者较多。

这些患者的身体抵抗力一般,夏天经常吹空调,等天气转凉后,或过度劳累、轻微扭伤后,容易从开始的发作性疼痛转变为持续性疼痛。有的患者还伴有有关节肿胀,或者活动时突然剧痛,这就需要及时到医院治疗,以防出现关节活动障碍,病情加重。“膝关节疼是季节性的疾病,天气转凉时,尤其要注意保护关节,注意保暖,避免过度运动。”刘希良说,早期骨关节炎,可采取保守治疗(主要是休息、康复运动理疗、口服药物等),可有效缓解疼痛,延缓病情。

河北中医医院骨科主任任德广说,气温骤降,身体抵抗力下降时,风湿病也易复发和加重。他开了一个补肾温阳、温暖关节的中药方:狗脊20克、杜仲15克、牛膝15克、山茱萸20克,泡茶或煎服。他建

议多做耸肩锻炼肩关节,多做关节屈伸锻炼肘关节、腕关节,一组做20次即可。

## 老年人要小心心梗

在上海部分医院急诊输液大厅,这几天来打点滴的患者比比皆是,气温的突降让许多心血管疾病患者病情发作。上海浦东新区公利医院心内科主任医师陆继德说,通过休息以及口服保心丸、硝酸甘油后,没有缓解的病人要及时就医,如胸痛时间特别长或程度特别重,要及时拨打120。

南京中大医院老年科主任任继红指出,有高血压、冠心病的老人要特别防止便秘,以清淡饮食为主,多吃富含纤维素的食物。建议晚上睡前和早晨起床后最好多喝水,降低血液黏稠度。(整理/本报记者刘惠)

## 看电视不会换台 原是患了老年痴呆

罗女士今年80岁,一年前就出现刚做过的事或说过的话不记得,熟悉的人叫不出名字,独自外出有时找不到回家的路的情况。近几个月来,罗女士开始出现情绪焦躁不安,家里的电视也只会开关,不会换台,复杂的衣服总也穿不好。家属这才带罗女士到湖南省第二人民医院精神科咨询,被确诊为阿尔茨海默症(中期)。

该院神经内科副主任李萍介绍,遗忘和记忆力逐渐减退是阿尔茨海默症早期最突出的症状,到中期后有些病人以日常生活能力下降为主要表现,有些病人则会出现比较明显的精神症状,甚至还有打人、毁物、自伤等过激表现,需结合抗精神病药物联合治疗。(通讯员 袁海燕)

## 拐杖也分左右手款



挑选拐杖,一定要先了解需要左手拄拐还是右手拄拐。按照人走路动作规律,一般左腿使不上劲,要用右手拄拐;右腿使不上劲,则要用左手拄拐。

现在药店、医疗器械店以及网上有一种四脚拐杖。这种拐杖是分左右的,拐杖的四个脚中,朝向其中一侧的两个脚较长,朝向另一侧的两个脚较短。拐杖弯头向前时(拄拐时习惯让弯头向前,更好使劲),拐杖长脚在左、短脚在右的是左手用的,长脚在右、短脚在左的是右手用的(如图)。让长脚远离身体,短脚靠近身体,既可防止被拐杖的长脚绊倒,也可以防止把拐杖踢倒。

不过很多四脚拐杖的方向是可调的,把左手款的调节杆旋转180度就变成了右手款。(中国残疾人康复协会秘书长 许晓鸣)

## ■名医博客 头晕、手酸痛无力或因动脉硬化

锁骨下动脉硬化闭塞症是全身性动脉粥样硬化在局部的表现。该病在临床很常见,45岁以上、吸烟、糖尿病人是高危人群。锁骨下动脉位于肩膀下,其作用是给上肢供血,同时它上面的分支会给大脑、心脏供应一部分血液。它的狭窄可使大脑供血不足,严重时会增加脑梗的风险。

**两种症状跟锁骨下动脉有关** 当发生锁骨下动脉硬化闭塞症时,临床会出现两个典型症状:一是有闭塞病变这一侧的胳膊提重物有酸疼感,必须把重物放下才缓解;二是旋

转性头晕,尤其是视物时有旋转感的眩晕。

**自测注意双上肢血压差值** 除参考上述症状外,最简单可行的自测法是检查手腕动脉,确切的位置是在大拇指根部的延长线上,也就是中医号脉的地方。如果发现跳动的强度明显低于另外一侧手腕脉搏或消失,就要进一步检查上肢的血压。

正常人双上肢血压差在20毫米汞柱内,如果血压差值大于30,需尽快就诊,检查脑血流和颈动脉超声,以明确是否存在锁骨下动脉狭窄、闭塞。

头晕的诱因复杂,病因有

颈椎病、颈动脉狭窄、脑梗、美尼尔综合征等,鉴别很关键。即使头晕症状不典型,也建议到医院就诊,必要时接受头颅核磁、颈椎核磁及内耳功能检查。

**治疗方案首选支架手术** 治疗锁骨下动脉狭窄程度严重或管腔闭塞,首选支架手术。由于动脉硬化是患病主因,故患者除治疗外,还需严格降脂、戒烟,治疗高血压、糖尿病等慢性病。建议40岁以上人群每年做脑血管和颈动脉超声检查,及早发现颈动脉或锁骨下动脉的异常。(北京宣武医院血管外科副主任医师 郭建明)

## ■运动健身

## 健步走比遛弯效果好

走路是一项老少皆宜的运动。许多人虽然每天行走过万步,但都属于“生活步数”,只能起到放松和维持肌肉新陈代谢和力量的作用,不能达到运动健身的效果。想要走出健康,应该选择有一定强度的健步走,步行频率应在每分钟120-140步。

时速在4.5公里的健步走可达到健身目的,但也因年龄而异。年轻人一般7至10分

钟走1公里,步幅在0.75米左右为佳。但到了四五十岁,走1公里需10分钟以上。不过,并非所有人都适合健步走。青壮年和平时经常运动的人参与这项运动没问题,但部分体弱的老年人不要盲从。健步走能锻炼心肺功能,但需长期坚持才有效果。

建议健步走时不要向上或向下看,要目视前方,脖子和身体保持成一直线。在走

步过程中,最好抬头挺胸、肩部放松,收紧腹部,不要翘臀,双臂紧靠身体。锻炼最好每天保持20分钟至40分钟,不可贪多。一定要遵循科学规律,不能一开始就高速走几公里,可以先参加低速健步走,让身体适应后,再逐渐提高速度和长度。另外,鞋子不仅要舒适合脚,还要柔软有弹性。(北京师范大学体育与运动学院副教授 赵纪生)

## 牙线有标准操作法

使用牙线有标准操作方法。首先拉出长度为20-40厘米的牙线(轴式牙线),用包装盒上的金属刀片切断。然后双手缠绕牙线两端,固定后以拉锯式运动滑进牙缝中。这个操作要小心,因为用力过头会伤害到下面的牙龈。先向同一方向拉紧牙线两头,呈V形,之后上下滑动,从牙龈下面到牙齿上端,重复2-3次。接着换另一方向,做重复动作。然后把牙线滑出牙缝,换一段干净的牙线,对下一个牙缝进行操作,直至所有的牙缝都清洁完毕,最后漱口清洁。(北京口腔医院综合治疗科副主任 周建)

## 爱护肾脏四不要

爱护肾脏要做到四“不要”:1.不要吃腌制食物,不要吃太咸,控制味精的摄入;2.不要口渴了才喝水;3.不要熬夜、疲劳;4.不要乱吃药。有的人为了强身健体喜欢吃各种保健品,结果肾功能受损,建议吃前咨询医生。(浙江大学医学院附属第二医院肾内科主任 胡颖)

## 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  
○中国邮政订阅号(bk.11185.cn)  
○微信订阅:扫描左边二维码  
○报社咨询热线:0731-88906498

快乐老人报