

应对极寒天气,专家给出“健康宝典”

大降温伴随着大风,全国多地气温直逼零下,很多人穿着最厚的羽绒服、棉裤走在街头,仍直呼“冷到想哭”。针对极寒天气,三甲医院各科专家联合给出健康提醒:尽量减少出门,注意防寒保暖。

天冷了,心脏易“受伤”

“降温后,冠心病、心梗等病人明显增多。”东南大学附属中大医院心血管内科主任医师汤成春介绍说,大部分冠心病患者对天气变化的敏感性高,特别是寒冷天气,气温骤降,血管收缩,血压升高,容易出现心肌缺血。极寒天气要注意防寒,喝酒要适量,一旦心脏有任何不适,及时到大医院就诊。

出现血便要警惕

气温较低,很多病人会突然出现腹痛,伴有呕血或黑便、解鲜血便。该院消化内科副主任医师冯亚东提醒,要注意防寒保暖,一旦有了上述症状,要第一时间到医院检查,不要因为天气寒冷,或自认为问题不大,就久拖不重视,如果出血过多会导致失血性休克,乃至继发性心梗或脑梗等严重后果。对长期服用阿司匹林或感冒药的病人来说,这些药物对胃肠道影响大,也易诱发消化道出血,有相关病史的人要多休息。

低温烫伤别涂牙膏

热水袋、暖宝宝、电热毯

都会造成低温烫伤。低温烫伤表面看起来并不严重,但实际上已是“三度烫伤”,比急性烫伤更难恢复。一旦发生低温烫伤,建议先用凉毛巾或凉水冲一下烫伤处,然后及时就医,千万不要用酱油或牙膏涂抹烫伤处。该院烧伤整形科主治医师张珏提醒,在使用热水袋取暖时,一定要把盖拧紧,在热水袋外面最好套个防护套。最好是睡觉前放在被子里,睡觉时取出来。患有糖尿病或中风后遗症、长期卧床的老人神经末梢功能减退,感觉迟钝,要慎用热水袋。

减少外出,起床要慢

气温骤降,昼夜温差悬

殊,心脑血管病人激增。福建医科大学附属第二医院急诊科副主任医师魏冠建议老年人冬季尽量减少外出,非要出门的话,建议选择中午前后有太阳时出门。出门注意御寒保暖,尤其是头部和双脚的保暖。老年人和有“三高”基础病的患者,每天起床后下床的速度要慢一点,最好先坐5分钟,防止天冷动脉痉挛导致血栓脱落;平日常一定要关注血糖、血压值;起床后发现眼睛突然看不清,或有黑影遮挡、出现五颜六色的闪动、视力下降等,是短暂性脑缺血信号,要及时就诊脑病科,预防脑梗。(摘编自《南京晨报》《福建晚报》)

打胰岛素总漏液 拔笔前转一圈



很多糖友反映,在居家自我进行胰岛素注射拔针后,会出现针尖处滴液现象,而且发生率很高。这导致注入患者身体内的胰岛素剂量减少,引起患者血糖控制不稳定,降低血糖控制效果。

临床工作中有研究者发现:注射较大剂量胰岛素时,即使按照规范操作停留10秒,针尖处也会出现药液漏出现象。因此,注射完毕胰岛素停留10秒后,拿着胰岛素笔360度旋转,使皮肤错位后封住针眼,将针头留下来的药液锁在皮下,可减少漏液现象,更好地控制血糖。(火箭军特色医学中心内分泌风湿免疫科主任 杜瑞琴)

放疗后补点消化酶

很多病人问我,在放疗期间,患者的饮食有哪些讲究,要“大补”吗?我的建议是保持均衡的饮食,通过摄入自然食物来获取营养,增强体质,一般不建议使用补品和营养液。从科学角度来讲,并不是吃得越补越好,因为这些营养病人不一定能吸收。按照以前的饮食习惯来就好,也不需要特别忌口。如果在放疗后出现食欲下降,可在医生指导下补充一点消化酶来恢复食欲。

癌症患者进补不能操之过急,吃进去的远非就是补进去的,能否吸收才是关键!吃得太多、太好,吸收不了,反倒增加肠胃负担。还有些患者在治疗过程中会出现相应的口腔黏膜或食管的副反应,此时不能吃刺激性的食物,防止造成额外的损伤。(上海中医药大学营养学教研室主任 孙丽红)

压迫鼻翼止鼻出血

南京八旬老人擤鼻后突然血流不止,在社区医院也没止住,家人紧急转至江苏省中医院急诊就诊。该院耳鼻喉科主任中医师史军检查后,发现老人鼻中隔偏曲,右侧鼻中隔有个血管瘤,并有活动性出血,遂为其实施了局麻下鼻内镜下电凝止血术。

“冬季鼻出血高发,与干燥、上火、鼻腔疾病(如鼻中隔偏曲、鼻腔血管瘤、鼻腔外伤和肿瘤等)都有关。”史军强调,孩子和老人尤其要当心鼻出血。一旦发生鼻出血,不要惊慌,不要仰头或仰卧,尽量把流入口的血液吐出。忌用纸卷、棉花乱塞,这不但起不到止血作用,不干净的纸卷及棉花反而会引起炎症。正确的处理方法是用手拇指和食指的第二指节紧紧压住患者的双侧鼻翼,因为鼻出血一般都在鼻中隔的前部,压迫双侧鼻翼一般都可以止血。另外,可用冷毛巾敷在患者的额头以助止血。

鼻出血停止或自救无效时必须去医院检查。中医认为,鼻出血与肺热有关,一般外用黄芩油膏和复方薄荷脑滴鼻液治疗的同时,可口服一些清热祛火的中成药,如黄连上清丸、一清胶囊等。(摘编自《金陵晚报》)

有几种胸痛并非心梗症状

很多老年朋友来看病,自述“胸口疼”,觉得心口突然被针扎了一下,或岔气疼了一会儿,是不是心绞痛,犯心梗了?引起胸痛的原因有很多,心血管疾病患者突然出现剧烈的心口疼痛,并伴有周身冷汗,首先要想到急性心梗的可能。不过,以下常见的胸痛不一定是心绞痛。

皮肤带状疱疹引起的胸痛 带状疱疹疼痛剧烈,局部碰触或摩擦时会加剧,早期不一定有疹子出来,看不到疹子不一定没得病,需医生鉴别。

骨折引起的胸痛 常见的

是背着老年人下楼,稍一使劲,或稍微磕碰一下,肋骨骨折了,会导致疼痛,这种痛不碰可能不疼,一深呼吸一咳嗽可能就疼,也需要鉴别。而心绞痛和呼吸无关,不会伴随深呼吸而加剧疼痛。

肋间神经痛 肋间神经痛也表现为刺痛,持续几秒钟。这种刺痛一闪而过,病人常描述为“痛一秒钟”。

肋软骨炎 肋软骨炎是一种无菌性的炎症反应,这种疼也会随着呼吸或胸廓的挤压而出现。而心绞痛是按不到的,不会出现“按着痛”。心脏有胸

廓护着,徒手按不到它。

胸膜疼 当出现肺炎、胸膜炎时,也会引起疼痛,特点是呼吸、胸膜摩擦引起疼痛。

肺栓塞等肺病 肺栓塞的典型表现是胸痛、呼吸困难和咳血。肺栓塞跟心绞痛疼痛的差别在于,心绞痛的疼是发作性的,肺栓塞的疼是持续性的。当然,肺栓塞也有不疼的,有的和心绞痛很像,需要鉴别。

气胸所致的疼痛 气、胸、肺组织压扁了,也会憋气,胸痛特别明显,尤其是那种张力性气胸,要紧急处置。(北京胸科医院心脏中心副主任 王彦富)

糖尿病肾病有4个早期症状

山东青岛62岁的朱女士患糖尿病3年,之前一直没感觉到什么不适,最近感到腰背部不适,小便中泡沫较多,尿常规检查发现尿蛋白定性(+),尿微量白蛋白也偏高了。济南市第一人民医院内分泌科副主任医师李彦华告诉她,早期糖尿病肾病可控可逆,她心里才踏实了些。

李彦华介绍,糖尿病肾病出现的比例逐年增加。该病有家族聚集性,早期降糖降压治疗可延缓该病的发生发

展。如果早期出现以下症状要注意了:泡沫尿、水肿(常出现于组织疏松部位及身体低垂部位,平卧休息后下肢水肿可减轻)、高血压以及容易疲倦、乏力(这是糖尿病肾病的最早症状,但很容易被忽略)。

要想控制早期糖尿病肾病进一步发展,首先要采取低盐、优质低蛋白饮食(每天蛋白质控制到0.6—0.8克/kg体重),严格控制血糖(最好将糖化血红蛋白控制在6.5%—

7.0%),严格控制血压(尽可能控制在125/75mmHg以内)、血脂(并发高脂血症的患者应降低总胆固醇和低密度脂蛋白)。建议糖尿病患者每年到医院检查眼底和肾功能,眼底病变往往比肾脏损伤出现得要早;积极治疗泌尿系统感染;平时慎用肾损害的药物;定期进行24小时尿微量白蛋白检查,这样能及时发现早期的糖尿病肾病,积极治疗后可以使病情逆转。(摘编自《农村大众报》)

别怕坐冷板凳 有人给你递话筒

快乐老人报是个大舞台,大家一起玩一起嗨
所有栏目都可以参与,有些版面更是只发读者来稿
有各种各样的俱乐部,还有大量免费活动和公益讲座
每个人都能找到自己的圈子和朋友
除了新闻热线,编辑记者的电话、邮箱也放在版头
还有专门的QQ群、微信群,大事小事都能跟我们唠嗑
心灵零距离。



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

中国邮政订热线:11185
中国邮政订网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左方二维码
报社咨询热线:0731-88906498

两种运动最护膝

膝关节老化要避免登山、爬楼。登山、爬楼是“最笨的运动”,50岁以上的老人,应该减少登山、爬楼的运动。此外,保护膝盖,最好不要剧烈运动,如跑步和跳舞。保护膝盖可做以下两种练习。

膝盖复健术 不管您现在有没有膝盖不舒服的情况,这个运动都适合,不需要外出,不需要器械,不损伤膝盖,还能锻炼到膝盖。1.找一把可以靠背的椅子,臀部往后坐,靠着椅背。双手放在椅子背后,背部垫靠垫。2.大腿下垫一条浴巾,也可以将几条浴巾和毛巾捆绑在一起,只要够

厚、捆得扎实就可以,目的是要将膝盖垫高。3.坐姿端正,腰背挺直,两脚垂放,一前一后地自然晃动。不需要大幅度摆动,轻轻松松地晃一晃就可以了。

抬腿练习 抬腿训练简单易操作,当你坐在椅子上,一条腿自然地,另一条腿缓缓抬起,与身体成90°直角,在空中保持1分钟,然后自然地,换另一条腿抬起。这个动作可以很好地锻炼股四头肌,保持膝关节弹性,促进代谢,让您的膝盖寿命更长。(山西省中医院肿瘤科医生 张珍珍)