

慢病者出行带药有窍门

不少人发现,上了年纪患有高血压、糖尿病等慢性病的爸妈出门旅行一趟回来,常常没有得到放松,反而累到病倒,要跑医院。这些患有慢性病的中老年朋友平时都能很好地控制病情,为何出游放松心情回来,反而就病倒了呢?

临床观察发现,这其中重要的原因是,患有慢性病的中老年人出门旅游时常常错误携带及使用药物。那么,正确做法是什么呢?

高血压患者:保留药物原包装,避免误服 高血压患者需长期甚至终生服用降压药。首先要注意,在血压没有控制平稳的情况下,不推荐外出旅行,尤其是前往高海拔地区。研究表明,高海拔地区容易导致人体缺氧,使血压不易控制。其次,高血压药物品种繁多、外形相似,脱离原包装后极难辨认,易发生误服。一旦误服,可能引起严重的低血压反应。因此,出行期间,要尽量保留药物原包装,将每种药物做好标记,标记的内容有药品名称、用法用量、服药时间等。

高血压常需联合服用多种降压药,在出游中,一定要

记住按时服用。出游宜携带血压计,勤测血压,一旦血压控制不好,不要随意增加剂量,应及时就近到医院治疗。血压波动与生物钟有关,如果是出国旅行,要设定闹钟按规定时间服降压药。

糖尿病患者:出行时最好携带双倍药品 糖尿病患者如果血糖控制不好,忽高忽低,剧烈波动,也不宜旅行。

2型糖尿病患者常需口服二甲双胍、阿卡波糖、格列美脲等降糖药。旅游中有可能出现遗失东西的情况,为了有充足的药物可以使用,出行时最好携带双倍的药品,分开放置,给每种药物标记用法用量、服药时间等。为应对延误用餐的情况,需随身携带糖果、巧克力、小饼干等,以防低血糖。在出行中,应严格按出行前的服药时间规律服药。

如果需要注射胰岛素,记得携带胰岛素注射笔、胰岛素笔芯、酒精棉片等,还需注意以下7点。1.记录好胰岛素的开封时间、注射时间、注射剂量等信息。2.对于未开封的胰岛素,须携带胰岛素冷藏盒用于存放。3.如果是打开过的胰岛素,要保证存放温度不

超过25℃,在4周内用完。4.勿把胰岛素放在冷冻室、窗台上、空调出风口等过冷或过热的位置,避免高温和日光直射。5.从冰箱中取出胰岛素,需在室温放置20分钟后注射;每次使用胰岛素前都应检查有效期,并观察药液是否有结晶或絮状物。6.如果需要携带胰岛素上飞机,一定提前请医生开好相关证明(诊断证明或药物处方),以避免不必要的麻烦。7.建议糖友们出行时随身携带便携式的血糖仪,用于实时监测血糖。

冠心病患者:备好急救药、急救卡 冠心病患者出行时,应随身带急救药盒,放入硝酸甘油、亚硝酸异戊酯等急救药物。硝酸甘油应放在棕色等颜色较深的药盒内,旋紧盒盖,密闭保存。它具有怕热的特性,随身携带时不能放在贴身的衣兜里,以免受体温、汗水的影响,降低药效。

最后,建议患有冠心病的朋友在出行时,携带一张“急救卡”,上面注明姓名、住址、电话号码、所患疾病、急救药物的存放位置和使用说明。(福州市第一医院主管药师戴亨纷)

名院自制“明星药”还可领

本报7月28日8版刊登《4家医院送您自制“明星药”》后,已接到50多位读者来电申领免费药。现还有少量如下药品可继续领取:中南大学湘雅二医院的虎梅清咽颗粒、虎梅清咽片、尿素乳膏、硼酸维E搽剂;湖南省妇幼保健院净洗液、鞣酸软膏;湖南中医药大学附二医院的复方芩柏颗粒;湖南中医药大学附一医院的铁

管润喉丸。

有需要者,周一到周五9:00—17:00拨打18613998217报名后,长沙读者可直接来快乐老人报社(长沙市雨花区香樟路红星国际酒店7楼)领取。长沙以外的读者可邮寄到家,邮费到付。提醒:想领复方芩柏颗粒,需电话报名后,去湖南中医附二医院门诊一楼的互联网医院接待中心处领。(记者刘惠)

“人老变糊涂”或因颈动脉狭窄

坐着看电视,一会儿就睡着了;晚上常常失眠,记性大不如前;吃饭时筷子掉在地上;眼前经常发黑……这些情况常发生在老年人身上。有人以为,这是“人老变糊涂”的表现,其实,这种情况要警惕可引起卒中的常见病——颈动脉狭窄。

据统计,25%—30%的颈动脉狭窄与缺血性卒中密切相关。大部分患者早期无症状,有症状者主要表现为短暂性脑缺血发作,可出现短暂性的眼睛黑朦或看不清、头晕、言语不清、四肢无力等症状,多在数分钟或24小时内恢复。超声检查是首选的筛查

颈动脉狭窄的手段。

在治疗上,对于颈动脉轻度狭窄(狭窄度<50%)者,建议先控制危险因素,遵医嘱选用抗血小板和他汀类药物。对于颈动脉中度狭窄(50%≤狭窄度<70%)者,需坚持他汀类药物,将低密度脂蛋白胆固醇控制在1.8毫摩尔/升以下,并加用抗血小板药治疗。对于颈动脉狭窄程度>70%的无症状者或狭窄程度>50%的有症状者,需考虑外科手术,如颈动脉支架植入术,特别适合有心肺疾病的高龄患者。(复旦大学附属中山医院血管外科主治医师 郭宝磊)

本报携手孝星乳业为老年人提供一站式营养方案

7月25日—7月31日是全国第四个老年健康宣传周,今年的活动主题是“改善老年营养,促进老年健康”。“民以食为天”,吃是维持生命的基本行为,能让健康状态更持久。老人随着年龄的增长,器官功能会出现不同程度的衰退,摄取、消化、吸收食物的能力都会受到影响。膳食营养是保证老年人健康的基石,合理搭配,营养均衡至关重要。如何保证老人的膳食合理呢?营养专家给老年人提出了针对性的指导意见,日常多饮用适合老年人体的牛奶,有助于老年人健康。

调查统计显示,我国中老年健康消费主要聚焦在医疗医保、食品保健、户外运动三大类。医疗医保占比最高,达28%;其次是食品保健,达25%。近五成的中老年人在食品保健上的消费占全部健康消费支出的40%以上。越来越多的银发族对于健康的追求不再停留于“有病治病”的表面,开始向“未病先防”转变,为自己的健康买单已经成为新时代老年人的生活新趋势。针对老年人的这一健康需求,快乐老人报社对市面上大部分的中老年奶粉进行调研,发现绝大多数中老年奶粉还是从基础的营养补充出发,以高钙、高蛋白为主打卖点。其实,针对中老年人的骨质流失问题,有专家认为,光有基础的营养补充还不行,还需要再给老人的身体健康加上一道“防护罩”。

经过前期的调研和论证后,快乐老人报社在一众中老年奶粉品牌中,选中了值得信赖的大品牌——湖南孝星乳业有限公司生产的中老年羊奶粉“唐立降”。2日,湖南孝星乳业有限公司与快乐老人报社正式达成



合作。湖南孝星乳业有限公司市场部负责人王静、快乐老人报社营销中心负责人杨蓓作为双方代表签署合作协议,这也标志着快乐老人报社携手孝星乳业,将为广大老年朋友提供一站式老年营养健康服务。

随着中老年人身体代谢速度降低,一些慢性疾病随之发生,比如我们常说的“三高”。针对体重超重、血糖高等问题,研究显示,低GI食品具有显著改善效果。GI指的是食物引起血糖升高的能力,能较为确切地反映食物摄入后人体血糖的生理状态。长期的低GI饮食,在控制体重、稳定血糖、降低高血压等方面具有良好的效果,是如今很多追求食疗养生人群的新选择。作为专注于中老年健康管理的专业营养机构,孝星乳业最新推出一款以陕西生羊乳为奶基原料的中老年奶粉“唐立降”,该乳品经中国食品发酵工业研究院有限公司实验认证,其GI值≤55,可以为高血糖人群解决控制饮食引发的营养缺乏问题。

值此快乐老人报社与湖南孝星乳业有限公司签约之际,双方携手开展为期一个月的感恩读者福利回馈活动,凡是在活动期间购买湖南孝星乳业有限公司生产的中老年羊奶粉“唐立降”,即可享受读者优惠价格,详情请致电400—611—0858。

改掉三个坏习惯,减少心脑血管意外

夏季是心脑血管意外高发的时期。下面三个坏习惯会让心脏很受伤。

1.口渴后大量饮冰水,易加重心脏的负担。建议:夏天喝水不能一次摄入过多,要少量多次,每次喝50—100毫升。以白开水为主,出汗多时要适量补充电解质,如盐分、钾,少喝碳酸饮料及其他含糖量高的饮料等。晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水,以降低血液黏稠度,预防血栓形成,减少心脑血管疾病突发的可能。

2.冲冷水澡迅速降温,易导致冠脉痉挛、斑块破裂、形成血栓,造成急性心梗。建议:外出回家后,应先擦干身

上的汗,休息10—15分钟,再用温水洗澡。洗澡时间控制在20分钟内。饥饿和饱餐状态下不能洗澡。

3.长时间待在空调房,一旦外出到高温的环境中,温度的骤然变化很容易导致血管急剧收缩或扩张,引发心脑血管意外。建议:先缓上几分钟再进出空调房。在家时,空调温度要慢慢调低,设定在26℃—27℃,温度不要过低,与室外温差不要超过8℃。去商场、地铁等冷气很足的室内场所时,要提前备好一件薄外套,以防受凉。(上海交通大学医学院附属瑞金医院内科护师 朱酉琦)

“小病不断,大病不犯”说法不对

67岁的张女士十年没进过医院,最近却因小感冒诱发支气管炎,需住院治疗。她感叹:民间流传“小病不断,大病不犯”,认为长期连感冒都不得的人,反而容易得大病,看来是有道理。事实果真如此吗?

其实,“小病不断”是免疫力低的表现。体内的防御力量处于劣势,才会让感冒、扁桃体发炎等小病反复出现。不少人认为“小病不断”可增强身体免疫力,从而“大病不犯”。事实上,这个说法并不成立。如果经常感冒可以增强免疫力,那结果应该是得了几次感冒后就很少再生病,而不是继续栽跟头。免疫力要识别并消灭外来致病物质,同时要识别和处理人体内出现的少量衰老、死亡、变性的代谢细胞和突变细胞。一旦免疫系统失调,免疫力下降,就可能增加肿瘤等大病的风险。

民间流传“小病不断,大病不犯”

的说法可能和“小病不断”人群对身体关注度较高有关,这些人平时有头痛脑热就会去医院查查,即便是恶性程度较高的疾病也能早发现、早治疗,不让他变成大病。相反,身体一直不错,长时间处于健康状态,容易让人对自己的身体产生误判,即使身体出现了不适症状,也得不到重视,等到症状严重时再就医,小病反而容易拖成大病。

老年人随着年龄增长,免疫力也在慢慢变“老”,年龄越大,个体免疫力之间的差距也越明显,不能以平时是否“小病不断”来衡量身体健康程度。免疫力处于平衡状态才是保证身体健康的关键,免疫力低下或过强都容易致病。建议老年人可通过适当的运动、补充营养素来保持免疫力平衡,如适量食用牛奶、豆制品、萝卜、香菇等,补充微量元素、维生素和膳食纤维。(河南科技大学第二附属医院老年病科主任 闫俊丽)