

夏季炎热,血液黏稠要防“热中风”

大家都知道冬天是中风的高发季节,但广州中西医结合医院主任中医师陈朝俊提醒,炎炎夏日也是中风的高发季节,不可麻痹,天热时更要预防“热中风”。

32℃以上的盛夏也易发作中风

陈朝俊介绍,中风是中老年人多发的脑血管病,它有两个高峰期:一个是秋冬交替季;一个就是气温32℃以上的盛夏。有研究表明,当气温上升到32℃以上时,脑中风的发病率较平时高出66%,且随着气温的升高,危险性还会增加。这一现象被称为“热中风”。

夏天天气热,人体大量出汗、体内水分流失,可使血液的

黏稠度增高,加大了血栓形成的概率,从而容易发生血管堵塞,诱发中风。空调使用不当也是重要诱因。很多人喜欢把空调温度调得很低,导致室内外温差很大,老年人尤其是患高血压、动脉粥样硬化及糖尿病的老年人,进出房间很难适应一冷一热的温度变化,会导致脑血管不断收缩、舒张,可能出现脑部循环障碍,发生中风。

夏天远离中风做到这几点

陈朝俊提醒,夏季预防中风要注意以下几点。

多喝水,防止血液浓缩。老年人对体内缺水反应能力低,若到渴急了才喝水已为时

过晚,应采用“多次少饮”的方法补水。每日饮水总量2000~3000mL,尤其是清晨起床后最好空腹喝一杯白开水。

避免贪凉。空调温度不要调得太低,使用空调时间不宜过长,不要频繁出入空调房。如用电风扇,不要直吹身体。

注意休息。科学地安排生活,注意劳逸结合,保证充足的睡眠,如夜间睡眠不足,中午宜休息0.5~1.0小时。

合理饮食。讲求荤素搭配、粗细结合,限制脂肪和胆固醇的摄入。即使炒菜用植物油,也不宜放过多。蛋白质的补充,既讲究不吃过多的肉类、蛋类,同时要注意补充奶类、豆

制品类。蔬菜水果对防治脑中风有良好的作用,要多吃。

保持平常心。遇事不要着急,乐观豁达地处理事情。

定期复查。了解血压、血糖、血脂等情况,遵医嘱用药。

快速识别中风记住“120”

及时识别、迅速就医是中风抢救的关键。患者和家人要牢记脑卒中识别口诀“120”:是否看到1张不对称的脸(观察有无嘴角歪斜),查两只手臂是否有单侧无力(观察有无一侧胳膊抬举无力),聆(零)听(听)讲话是否清晰(观察有无言语含糊不清)。发现不妙,立刻拨打120急救电话送医。(摘编自《羊城晚报》)

腱鞘囊肿没大碍

如果发现手部长包,平滑、圆形、有弹性,可能有触痛,大小还可随时间改变,这种情况最大可能是一种叫腱鞘囊肿的良性病。这是最常见的手部软组织肿块,可发生于身体任何地方,最常见于腕部的背侧,还可能发生于腕部的掌侧、足背。发病机制尚不明确,重复性的运动,如长期使用鼠标、做家务等可能是诱因。

腱鞘囊肿属良性病变,50%以上的患者可出现自发消退,无需干预。偶然囊肿可挤压并引起神经卡压,导致感觉和(或)运动丧失,一旦发生需尽快就诊。有的患者会琢磨用各种方式把囊肿捏平,这是不推荐也不可靠的方法。如果疼痛明显,可用非甾体抗炎药。如果囊肿长时间不消退且患者很介意,可用注射器对腱鞘囊肿进行抽吸,但大多数人会在1年内复发。对于症状持续存在或复发者,可选传统切口的手术或关节镜微创术,两种方式的复发率约10%。(华中科技大学同济医学院骨科教授 黄伟)

“水土不服”别大意

“水土不服”常见症状是胃肠不适、食欲不振、头痛失眠、过敏反应等。肠道微生物的失调可能要为“水土不服”症状负责。研究表明,饮食长期的转变可改变肠道菌群,饮食的恢复可使肠道菌群恢复。对“水土不服”要重视,尤其是过敏性的身体不适,应立即抗过敏治疗,并找出导致过敏的原因。(摘编自《科技日报》)

老年失能可预防

目前我国失能和部分失能老人超过4000万人。按国际通行标准,吃饭、穿衣、上下床、上厕所、室内走动、洗澡6项指标中,有一到两项做不了的定义为轻度失能,三到四项做不了的定义为中度失能,五到六项做不了的定义为重度失能。

年龄、环境、遗传、交通事故、不良生活方式(如长期吸烟、酗酒、

缺乏锻炼、精神紧张等)、慢性病(如糖尿病、高血压、骨质疏松、肿瘤等)都是造成失能的原因。

预防失能,最好从中年开始,特别是“三高”人群及有慢病家族史的人。建议养成健康的生活习惯,保养好关节和脊柱,增强防跌意识,学习防跌常识,积极干预跌倒的风险因素。70岁后,失能风险不断增

加。建议从以下方面判断自己是否健康。1.能过正常生活和参加生产劳动。2.认知功能正常,自我感觉良好。3.体能达标。如15分钟左右可走完1200米;30秒内可轻松爬10级台阶;不借助双手轻松从椅子上站起等。4.对环境有调节、适应能力,处事乐观积极。5.营养良好,体重适中。(青海省第五人民医院康复科副主任 李薇)

怀疑有房颤做个心电图

83岁的丁先生患有高血压,平时一口气轻松爬5楼,可最近半个月走不到100米就得坐下来歇歇。丁先生来到杭州市第一人民医院心血管内科就诊,主任医师杨建敏仔细检查后,发现他心律绝对不齐、脉搏短绌(意为脉搏强弱不等,快慢不一),认为是新发房颤。

年纪越大,发生房颤的风险越大。杨建敏介绍,房颤是常见的心律失常,年纪越大,发生房颤的风险越大。有数据显示,80岁以上人群发生房颤的概率约10%。胸闷、心悸、头晕眼花、感觉心脏好像要跳到嗓子眼了……这些都是房颤的典型症状。

出现相应症状推荐做心电图 房颤患者脑卒中发生率是常人的5倍。临床中碰到过不少病人,直到中风,才知道自己有房颤,或是在治疗卒中中出现房颤,给治疗带来了很大难度。如果生活中多注意,及早发现房颤,也许多问题不会发生。

有些患者还纳闷,明明定期都在做血液检查,体检时也做心脏超声,为

什么没发现房颤?其实,如果平时出现胸闷、心慌等症状,建议做个心电图。心脏超声虽然可以检查心脏的结构,也能提示部分心律失常,但对于房颤的诊断,心电图和动态心电图价值最大。

越早治疗,心律恢复正常的可能性越大 房颤是可以预防的。如果本身就有高血压、冠心病、甲亢、慢性肺气肿等病,应遵医嘱服药及复查;对健康人群,肥胖、熬夜、疲劳、大量烟酒、情绪起伏大等也是房颤诱因。应从改善不良生活习惯入手,均衡饮食、戒烟戒酒、保持良好的作息习惯和心态、适当锻炼。

一旦发生房颤要及时就医。房颤发作后的48小时内,可直接通过药物复律或电复律使心律恢复正常,且越早治疗心律恢复正常的可能性越大,如果控制好,后续复发的可能也会大大降低。每一位房颤患者都应在专业医生指导下,评判中风风险,如果风险高,需遵医嘱服抗凝药,定期检测凝血指标。(摘编自《今日早报》)

骨胶原蛋白怎么选? 专访复合骨胶原发明人赵成军

如今,在欧美、日韩及中国台湾地区,消费者掀起补充胶原蛋白的热潮。胶原蛋白在中国发展的状况如何?胶原蛋白真的有用吗?此类问题在“百度”上的搜索量达到5150000余条。在中国国际肿瘤营养论坛上,主持人专访了中国的胶原蛋白研究与应用领域的领军人物、中国复合骨胶原专利提取技术发明人、和格总裁赵成军先生。

主持人:现在很多人知道要补骨胶原,美女们也都知道要补胶原蛋白,市面上的胶原蛋白也很多。胶原蛋白产业在中国发展的现状如何?

赵成军:胶原蛋白相关问题在“百度”上的搜索量达数百万条,说明中国消费者对胶原蛋白的关注和需求与日俱增。但是,胶原蛋白产业在中国还处在起步阶段,整体理论研究落后于欧美国家,这导致无论是官方机构还是消费者,对胶原蛋白的认知都还停留在学习阶段,很难全面深入,缺乏辨别力。同时,一些不法商家违法添加违禁成分,以次充好,再加上有关胶原蛋白产品的宣传广告和推销,极度夸大产品的各种功能,几乎将胶原蛋白当成了“万灵丹”,令人忧心。

主持人:胶原蛋白真的有用吗?想请您从专业角度帮消费者解答一下。

赵成军:胶原蛋白作为一种特殊的功能蛋白质,具备一定的功能。欧美国家现在的科研已证实胶原蛋白可以滋养皮肤、预防骨质疏松以及缓解关节疼痛,有确切的文献和临床数据支持。胶原蛋白有没有功效,主要和原料来源、提取工艺、胶原类型、生产质量管理有关。有好的原料来源和提取工艺,加上高标准的生产质量管理,生产出来的胶原蛋白一定是高品质的。

然后,再根据自己的健康需求,选择适合自己的胶原蛋白类型。

主持人:胶原蛋白还分类型吗?消费者应如何选择?

赵成军:胶原蛋白是分型的,目前已发现几十种类型,但当前能广泛应用的只有I、II、III型。其中I、III型主要存在于皮肤、血管等结缔组织中;II型主要由软骨细胞产生,多存在于骨骼、关节、肌腱等组织中。研究发现,II型胶原蛋白对骨骼和软骨有很好的养护作用,同时兼有I、III型胶原蛋白对皮肤的功效。建议对健康有更高要求、需求较迫切的消费者服用复合骨胶原,也就是II型胶原蛋白。

截至目前,中国只有和格一家的胶原蛋白是II型胶原蛋白,从雏鸡软骨中提取。我把它命名为复合骨胶原,获得了国家发明专利(专利号:ZLO2120433.0)。我们的原料全球知名,品质获国际认可。10多年来,我们以高品质原料出口至美、英、法、日等全球50多个国家和地区的100多家企业。国外企业拿到我们的原料后,做成成品再返销给国内,在国内的市场也很大,价格也贵。

我希望消费者购买时,要有一定的辨别力,认准II型骨胶原,认准我们和格复合骨胶原(II型胶原蛋白)大品牌。

骨病防治免费问专家

俗话说:人无骨而不立,骨无关节而不活。拥有健康的骨骼和关节,才能享有优质、充满活力的晚年。和格骨胶原长沙总部呼吁各位中老年朋友多给骨骼一份关注。若您有任何关于骨骼养护的疑惑想咨询三甲医院骨科教授,若您想了解骨病防治的科学方法,欢迎您随时拨打0731-84483088或13974837517与我们联系。(文物落)

以退为进 天地其实很宽

快乐老人报为您提供完美退休计划
平台有丰富的产品和服务满足您的需求
看您愿意投入多少?那就捧着《活过100岁》学习健康知识
或者上网问我文明请友团聊夜话
或者把回忆录拿到快乐人生出版社出版
您还可以跟着姜时美到国际旅行社跟团游列国
在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”
生活可以很精彩。



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:扫描左图二维码
报社咨询热线:0731-88906498