

多科专家联手献上早春防病宝典

近日,浙江台州一位75岁老人在家中中风,好友发现其步数为0后报警,因送医及时已脱险。春暖花开,春寒似乎已退去,很多人放松了防病警惕,但卧床中,中风、猝死等却处于多发态势。多科专家联合制定了一份早春防病宝典。

昼夜温差大,慢病患者宜护心

近段时间,虽然最高气温的回升如火如荼,但最低气温的升温力度却相对疲软。未来几天,全国大部地区昼夜温差会维持在10℃甚至15℃以上。浙江大学医学院附属邵逸夫医院心内科主任医师盛夏提醒:乍暖还寒时正是心源性猝死的高发期,中老年人要格外留意心脑血管健康。不少老年人是无症状患者,一旦发病,往往更致命。建议有肥胖、高血脂、高血压、糖尿病、肾病、中风史及有抽烟、

喝酒习惯的老年人定期体检,重点关注血压、血脂和血糖指标,适当运动,清淡饮食,缓解压力,尽早戒烟。一旦有胸闷、胸痛、心悸、心慌或言语不清、一侧肢体无力等症状,及时就诊,别犹豫。

早春易发皮肤瘙痒

近期,天津市人民医院皮肤科门诊量一天近300个,其中因皮肤瘙痒、过敏就诊的患者居多。该院皮肤科主任齐蔓莉说,随着天气变暖,花粉、柳絮、虫螨等空气漂浮物也明显增多,容易导致皮肤过敏,出现各种红斑。此时不要乱涂药膏,以免变成“激素脸”,可以用冷水洗脸或用冷的湿毛巾冷敷。早春季节,风干物燥,还易导致皮肤瘙痒。发生皮肤瘙痒切忌抓挠,可通过多喝水、少洗澡、涂抹皮肤保湿剂等方法来缓解瘙

痒症状。仍不能缓解的,可遵医嘱口服抗过敏止痒药物和降低神经敏感性的药物,必要时配合免疫调节剂,同时外涂含有炉甘石、酚、薄荷脑等成分的止痒药物,瘙痒剧烈的可短期外涂激素药膏。

贪吃春笋当心胃出血

年年春季都有因为吃春笋导致胃出血、胃穿孔的情况。解放军联勤保障部队第909医院消化内科主治医师黄东提醒,春笋粗纤维含量高,易使胃肠蠕动加快,建议每餐最好不要超过3两;食用前先焯水,再搭配其他食材烹饪。消化不好、结石患者少吃春笋。

口腔溃疡不全是因为上火

宁夏银川市口腔医院副院长王晓飞的诊室最近挤满了口腔溃疡患者。他

介绍,很多人用春天容易上火来解释口腔溃疡,实际上,口腔溃疡还与不良情绪、压力大等因素有关。他建议春季多吃清火菜,如苦瓜、莴笋、生菜等。可用氯己定漱口水、西瓜霜喷剂等来缓解疼痛。有些患者发作频率较高,发作时特别疼,建议排查风湿免疫病。

对温度敏感,警惕甲状腺病

春暖花开,有些人发现自己过于怕冷或怕热。福建省晋江市第二医院超声科主任吕少云提醒:这种情况应警惕甲状腺出了问题。甲亢主要表现为易出汗、怕热,同时伴心跳快、脖子变粗、饭量增大、暴躁、眼球突出等症状;甲减表现为怕冷、嗜睡,并伴有变胖、记忆力减退、抑郁、疲劳等。建议看内分泌科,平时通过甲状腺超声、抽血化验定期检查甲状腺。(整理/本报记者刘惠)

“抗逆力” 决定晚年生活质量

近日,国家老年疾病临床医学研究中心的研究人员在《中华老年医学杂志》上发表了一篇综述文章,指出身体抗逆力下降是衰老的一个关键表现。

国家老年医学中心、北京医院教授于普林介绍:“通俗来说,身体抗逆力就是身体受到外力打击后恢复平衡状况的能力,也可以称为自我修复能力。”老人可主要从以下4个方面提升抗逆力。1.保证充足营养。以一般老人为例,每天蛋白质的需要量约72克,其中40—50克应为优质蛋白,可每天摄入一个鸡蛋、一瓶牛奶、50克豆腐,以及至少100克鱼虾、禽肉、瘦肉等。2.坚持日常锻炼。3.控制基础疾病。4.保持心情愉悦。(摘编自《桂林晚报》)

95岁医生养骨重营养

“营养补充剂有一定的保健功能,只要经济条件允许,可以适当吃”“大品牌正规营养补充剂还可以,吃吃无妨”……最近,笔者和中南大学湘雅二医院原骨科教授、95岁的傅荫宇等多位骨科专家交流时,了解到他们认可复合骨胶原(Ⅱ型胶原蛋白)能增强骨密度。

笔者:傅教授好,您虽然这么大年纪了,仍行动自如,背不驼、腿不痛,能分享您的养骨秘诀吗?

傅荫宇:没什么秘诀,就是过好每一天,并注重营养。保养骨骼,要给骨细胞增加营养。单纯补钙不行,钙补多了还可能结石。保养骨骼,需要补充骨胶原,还需要多晒太阳。

骨胶原是负责在骨细胞的细胞间液里提供营养的。其主要物质叫粘多糖,也叫蛋白多糖,是糖分子与蛋白质分子结合而成的一种中分子物质。蛋白质在没有分解前,比如我们吃的鸡蛋、瘦肉都是大分子的,不好消化、吸收。而把蛋白质分解成中分子物质后,它们就能跟糖结合,医学上我们就叫做蛋白多糖、粘多糖或骨肽。分子越小越易吸收,最小的蛋白质分子是氨基酸。在骨胶原里面,既有氨基酸,也有粘多糖。

这里还要说到骨骼的构成:松质骨和软骨中,90%是复合骨胶原有机物(骨胶原+粘多糖),10%为钙、镁、磷等矿物质。矿物

质营养容易从食物中获取,而复合骨胶原随着人体年纪增大,合成能力减弱,需要外援补充。所以,我这10年也有在吃。

笔者:复合骨胶原有什么作用?适合什么人群?

傅荫宇:它能提高骨密度。适合有骨骼保健需求的人服用,比如有骨痛、僵硬、需要增加骨密度的人群。但具体到个人的情况,还得听医生的,该吃药的要吃药,该手术的要手术。

和格骨胶原品牌方相关负责人周亦菲说,很多老年朋友不想药物或手术,希望靠吃骨胶原养骨。她都会告诉他们,应听从医生建议,理性服用他们的产品。不少骨科医生认为骨胶原对骨健康有帮助,希望他们好好耕耘。

武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原片是Ⅱ型胶原蛋白,拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。10多年来,和格牌骨胶原以高品质赢得万千消费者的青睐。不少老客户的60岁左右的儿女们,从最开始的反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始补充和格牌骨胶原啦!(文/杨蓓)

订购热线
400-6698-505 13677339238
0731-84483088

国食健字G20070258 第壹健广审(文)第240718-02202号 本品不能代替药物

防慢性肾病应重视早期筛查

3月9日是第18个“世界肾脏日”,今年的主题为“人人享有肾脏健康——应对突发风险 关心弱势群体”。江苏省无锡市第五人民医院肾内科主任王小兵最近做科普讲座时介绍:大多数慢性肾病患者早期没有症状或症状较轻,规律体检是筛查早期肾病最好的方式。

我国慢性肾病患病率约为10.8%。慢性肾脏病中,慢性肾炎占第一位,其次是糖尿病肾病、高血压肾病等。长期食用含盐量高的食物,长期服用如抗生素、非甾体类药物,长期劳累、憋尿等,都是诱因。如果出现身体乏力、排尿异

常、身体水肿伴恶心呕吐等症状时,要赶紧到医院检查。尿检异常(如蛋白尿、血尿等)、血检异常(如血肌酐升高等)、影像学检查异常或肾小球过滤率<60mL/min,符合其中任何一点,且情况超过3个月,就可诊断为慢性肾病。

预防慢性肾病,一定要有健康的生活方式。建议减少盐的摄入,饮食宜清淡;适当多喝水、不憋尿;避免滥用药物。糖尿病、高血压等高危人群,应坚持低糖、低盐、低嘌呤、低脂等饮食;至少每半年检测一次尿常规、尿微量蛋白及肾功能。(摘编自《江南晚报》)

崴脚需先排除骨折

河南安阳谭先生:我前几天崴了脚,因为有点肿痛,儿子硬要拉我去医院看病。到了医院,医生动不动就要我拍片子,结果啥事没有,要我回去养着。这是不是小题大做?我现在走路还有点痛,怎么办?

湖南省人民医院骨科教授黄术:不是小题大做。老年人在走路时容易崴脚,而且因为年龄较大、机体退化,骨骼中钙质流失等原因,很容易发生骨折。因此,老年人崴脚后,我们都建议最好到医院拍X光片,以排除骨折的可能。除了骨折,老年人崴脚后还可能出现韧带撕裂等问题,查明问题关键,才

能正确处理。若发生了骨折,多需手术。术后要打石膏固定6到8周,同时抬高患肢,避免过度下垂。

急性扭伤的原则有5个。1.保护。发生伤害时,立即停止活动。2.休息。彻底不下地活动,以预防肿胀加重。3.冷敷,每次不超过20分钟,控制伤势的发展。不需内服药,也不宜外敷活血的药物。在崴脚24小时后,再用热敷的方法,可以外敷药物活血消肿,促使淤血消散。4.压迫,可穿弹力袜。5.抬高患处,减轻肿痛。病情稳定后,在身体能耐受的情况下,可循序渐进加大足踝部的活动。(记者刘惠)