

头晕时最要防跌倒

北京读者黄女士打来电话,说最近经常头晕,不知该怎么办。我们请教了北京解放军305医院神经内科副主任医师赵津京。

他告诉记者,首先老年人要学会识别良性头晕和恶性头晕。良性头晕持续时间短,少则10几秒,多则10多分钟,主要伴有耳鸣症状;恶性头晕持续时间更长,一般不伴有头晕,但可能伴有视物模糊、口角歪斜、言语不清等症状。

“不管发生哪种头晕,老年人都需要防备跌倒风险。建议立即停下正在进行的活动,躺下或趴下,或就近找到物体抓稳,防止摔倒。”赵津京说,如果头晕持续超过20分钟,要当心急性脑中风发作,应立即就医。他说,关于头晕,有一组神奇的数字:头晕中,70%属于良性位置性头晕。在良性位置性头晕中,又有70%属于后半规

管耳石症。后半规管耳石症中,又有70%的人可以自己好。所以,出现头晕不用慌,通常没大问题,但也要引起重视,早期识别良性,注意防跌倒。

因头晕就诊时,急性发作者可看急诊科,也可看神经内科、骨科(通常是诊治颈源性头晕)、中医科。提醒:老年人夜间容易发作排尿性晕厥。很多人小便时,突然什么都不知道了,摔了一跤,但过几分钟又醒了,醒来发现自己鼻青脸肿。晕厥与直立型低血压有关。预防晕厥,建议老年人(尤其是老年男性)在起夜时,起床动作要慢,卫生间也要有防护措施。建议在马桶周围装扶手,并避免尖锐的物品存在(用软材料包住尖锐的部分)。平时宜用坐式马桶,不憋小便。晕厥一般会反复发作,务必去神经内科和心内科查因。(本报记者刘惠)

提醒

看头晕病时如何描述症状

不少头晕病人在就诊时无法准确地向医生描述自己晕的感受。想要区分哪种晕法,请大家记住几个关键词。

头重脚轻 在走、站、坐、躺等体位变化时,间歇性地出现自身摇晃不稳的一种感觉,多数由前庭系统、视觉障碍等引起,也与高血压急性发作等有关。

天旋地转 类似晕车、晕船的感觉,明明周围事物没有动,你却觉得它们在旋转、翻滚、升降等。耳石症、前庭神经炎、梅尼埃病及脑血管病等都以眩晕为主要症状。

昏昏沉沉 感觉头皮发紧,迷糊、不清醒,就是头昏。可能是全身疾病、精神心理问题导致。(河南洛阳市第一人民医院神经内科副主任 刘晓梅)

男人也需做凯格尔运动

盆底肌是指封闭骨盆底的肌肉群,这一肌肉群犹如一张“吊网”支撑着尿道、膀胱等脏器,维持着这些脏器的正常位置以便行使功能。凯格尔运动可以锻炼盆底肌,改善女性尿失禁、脏器脱垂等问题。男性也有盆底肌,也应积极做凯格尔运动,尤其是阳痿、前列腺疾病患者,勤加练习,能减轻尿频、尿急、尿无力、尿滴沥等症状。

凯格尔运动分两步。第一步,找到盆底肌。不妨想象或尝试排尿排到一半时,中断排尿的动作,负责这个动作发力的就是盆底

肌。第二步,控制它发力收缩,然后坚持,再放松,反复做,以不出现盆底部肌肉酸痛为宜。为方便大家练习,给一个参考建议:开始时隔天做一次,每次做一组,一组20次,每次收缩盆底肌保持2—3秒后放松,5秒后开始下一次动作。之后每天做一次,至少连续练一周,无任何不适后逐渐加量。建议准备一个瑜伽垫,躺在瑜伽垫上完成凯格尔运动。该运动贵在坚持,建议先至少练3个月看看效果吧!(北京中医药大学东直门医院男科主治医师 毛鹏鸣)

新冠感染后眼痛试试冷敷

近期,一些“阳”后发生眼红、眼痛、视力下降等眼部不适的患者出现在医院的眼科门诊。新冠感染后,出现眼部表现怎么办? 1. 高热时合并的眼痛,需按医嘱使用退烧药。2. 眼部冷敷也可缓解眼痛等不适。3. 若出现视力下降,及时到

有眼科的医疗机构就诊。眼红、眼痛等不适持续存在的患者也应到医疗机构就诊。4. 尽量避免用手揉眼。“手眼接触”可能会增加结膜炎的发生,因此要尽量避免用手揉眼睛,以免发生眼部感染。(北京老年医院眼科副主任医师 赵慧英)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

退休后,我天天到生活馆“上班”



以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事房所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

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

骨质疏松营养干预有良方

因为走路打软腿,湖南长沙一位75岁的女性轻轻往地上一坐,结果就摔断了腰椎。医生说她有严重的骨质疏松,从现在开始要好好养骨。她特别疑惑:“钙从没断过,天天补着呢,怎么还是骨质疏松了?骨质疏松的营养干预究竟有没有良方?”有朋友推荐她服用和格牌骨胶原。

骨质疏松严重的骨骼,缝线针都能穿透 随着年龄的增长,骨质疏松及其带来的骨折等问题接踵而来,严重影响老年人的生活质量和幸福感。相关研究机构曾做过这样的实验:骨骼有机质营养——骨胶原充足的骨骼,能承受300公斤的力而完好无损;而骨骼退化、疏松,骨胶原严重流失的骨骼,当压力加到50公斤时就瞬间断裂。青少年的骨骼,就如同实验中这支完好无损的骨头,骨胶原含量丰富,骨骼充满韧性、灵活而有弹性,而中老年人的骨骼,就如同实验中那支断裂的骨头,骨胶原严重缺乏,骨骼千疮百孔,很容易出现骨骼疼痛、乏力、易骨折等结果。

一位老人骨折后动手术,手术医生发现,老人有严重的骨质疏松,严重到医生用缝线针都能穿透,所以医生们每一步都得小心翼翼、轻轻柔柔,防止用力过度引起再次骨折……

补充骨胶原增强骨密度,骨骼

更柔韧 从单纯补钙,到重视补充骨胶原,是医学界重新认识骨质疏松得到的革命性成果,是中老年人强骨、壮骨观念的进步。2007年2月1日,中国医促会骨科疾病防治专业委员会曾就骨胶原对缓解中老年骨骼问题的作用召开了专项学术研讨会,与会专家一致认为:1.引起骨质疏松等骨骼退行性改变的主要原因是缺乏骨胶原。2.缓解骨骼问题的有效方法是补充骨胶原。

骨胶原充足,便能吸附钙镁磷沉积入骨 补充骨胶原,越早越好。武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原片是2型胶原蛋白,拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。和格牌骨胶原可在骨骼内形成负电分子平台,像磁铁一样吸附钙、镁、磷等营养物质沉积入骨,从源头上缓解因骨胶原流失带来的骨质疏松等问题,修复骨组织,使骨骼健康有弹性。10多年来,和格牌骨胶原以高品质赢得万千消费者的青睐。许多老客户60岁左右的儿女们,从最开始反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始吃和格牌骨胶原啦!

订 购 热 线

400-6698-505 13677339238
0731-84483088

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

