

家有老小防寒潮

今冬以来最强寒潮来袭,家有老小,如何应对?武汉儿童医院儿童保健科主任李瑞珍、广州医科大学附属第二医院神经内科主任刘军等专家给出了建议。

正确穿衣穿鞋,不建议晨练

户外温度很低,如果穿得太单薄,人体受寒后容易感冒;但室内和很多公共场所已开启暖气防寒,如果穿得太多,捂出大汗也容易感冒。因此,推荐大家采取“洋葱式穿衣法”:内穿排汗功能良好的内衣,搭配保暖的毛衣或抓绒衣物,外面再套上夹袄、外套或羽绒服,方便根据环境温度来穿脱,确保既不受寒也不“捂汗”。

恶劣天气里,做好头和脚的保暖,老年人能不出门就不要出门,心脑血管病患者最好不要晨练。买菜的老年朋友,能用小

推车,就不要用手提。“老人鞋”不足以应对湿滑路面,建议雪天出门穿中帮或高帮的徒步鞋或冬季登山鞋,配合颜色鲜艳的外套,走“企鹅”步(起步缓、步幅小、重心低、左右外八字行走)以防摔倒。

正常饮食即可,不大肆进补

天冷,大家都想吃点暖和的,如牛羊肉、火锅等。提醒大家,冬季“进补”需有度,提防大鱼大肉伤身。过去人们生活水平较低,人们辛苦劳作一年,到了冬季适当进补,可增强体质,防止寒冷致病。但现代人生活水平高,体质好,如果吃太多大鱼大肉,可能导致胃肠功能紊乱、急性胰腺炎等问题。天气变冷后,建议维持正常饮食即可,多吃含维生素、矿物质、膳食纤维的食物,保证饮食均衡。

轮流通风,遵医嘱用药

寒冷天气,人群在室内停留时间增长,增加了呼吸道疾病的传播风险。建议在开空调、暖气时,将门窗留条缝;每隔两三个小时就开窗通风。建议采取轮流通风的方式:老人和孩子在客厅活动时,将房间门窗打开通风;通风完后,让他们到房间里活动,再将客厅开窗通风。出现呼吸道感染时,根据情况采取居家休息、服药等措施。

有高血压、高血糖、冠心病、心衰、心律失常、脑血栓、下肢静脉血栓等病的人群,遵医嘱服药,预防心脑血管病。若出现胸口闷痛不适、活动乏力、喘不上气、呼吸困难、冒冷汗、心悸、平躺气喘、口齿不清、一侧肢体无力等症状,要警惕心梗、心衰、卒中等发作,及早排查。(摘编自《武汉晚报》《广州日报》等)

养狗多年为何突然过敏

杭州的吴女士有一只养了10年的金毛犬。最近,她发现孩子只要一接触金毛,就会揉眼睛、流鼻涕,喂感冒药不起作用,症状越来越严重,皮肤上还起了很多瘙痒的红疙瘩。她丈夫近期也频繁出现鼻塞、胸闷气喘、呼吸困难的症状。杭州市中医院耳鼻喉科主任陈志凌判断父子俩患的是中重度过敏性哮喘,进一步检查得以证实。

为什么刚养狗时,家人没有过敏?陈志凌解释:养

狗过敏是个缓慢的过程。引起过敏的不是狗毛,而是粘在狗毛身上的狗的皮脂腺、汗腺、唾液腺等的分泌物。对于过敏人群,最佳的方式是回避过敏原。但吴女士不舍得将狗送人,于是父子俩接受了脱敏治疗。陈志凌提醒,家养宠物要注意环境卫生,经常开窗通风,勤洗衣物,勤换床上用品,不建议跟宠物同吃同睡、亲吻宠物。若感觉喘息、胸闷、气急、哮喘症状加重,应及时就诊。(摘编自《每日商报》)

■名医问答 优甲乐真的没有副作用吗

浙江杭州黄先生:长期服用优甲乐导致心理压力大,担心吃“激素”久了有副作用,咋办?

浙江省人民医院头颈外科主任郑传铭:这个心理负担是多余的。优甲乐是人工合成、身体必需的甲状腺素,可用于甲减患者补充治疗、手术后的替代治疗,只要用量合适,利大于弊。

它与“激素药”完全是两种成分,吃了不会发胖。建议定期复查甲功,骨质疏松者、绝经期妇女服用时遵医嘱补维D及钙。优甲乐每天需早餐前1小时空腹服一次,服药后隔3—4小时才能喝豆浆、牛奶。偶尔漏服一次没事,第2天正常服用即可,但不能经常漏服。

不能忽视的股骨健康危机

近日,一位86岁的女士在家中不慎摔伤,致左髌关节疼痛、肿胀,无法下地行走,休息后疼痛仍不能缓解,被120送至医院急诊,CT显示左股骨颈骨折。老人存在脑梗、高血压、糖尿病、肾病等,多病缠身,惧怕手术,但医生告诉她,眼下只有手术换髌关节才能救她的命……专家称,如果老年人平时就注意养护股骨头,或许就能减少高龄时面临的股骨头健康危机。

人生最后一次骨折:髌部骨折如果把骨骼比作一辆汽车,股骨头就是起关键作用的轴承。股骨头出问题,就像汽车的轴承坏了,汽车就会抛锚趴窝。股骨头呈圆形,骨折后易出现缺血性坏死。股骨颈微向前凸,中部较细,易发生骨折。髌部骨折多表现为髌部无法忍受的剧烈疼痛、身体不能动弹、不能站立行走、患肢短缩、肿胀淤青等。有的老年人髌骨骨折初期虽然疼痛,但仍可行走,造成病情被忽视了。

髌部骨折是老年人的常见创伤,跌倒是主因。髌部骨折极易引发老年人失能,因骨折不愈合和股骨头坏死造成老年人行走困难,完全失去生活自理能力,各器官机能加速衰退。不仅如此,长期卧床还会带来肺炎、褥疮、血栓等骨折后并发症,其因致残率和死亡率高而被称为“人生最后一

次骨折”。

5类人要特别重视股骨头健康

从损伤原因来看,5类人群要特别关注股骨头健康。1.老年人。老年人骨质疏松严重,容易发生髌关节骨折、股骨头坏死。2.更年期女性。因雌激素的变化导致骨质疏松高发,髌部骨折和股骨头坏死的风险高。3.经常跳舞、过度运动的人群。4.长期用糖皮质激素的人。5.长期吸烟、酗酒者。

保护好股骨头,建议您这样做

保护好股骨关节,建议积极预防跌倒和营养干预骨质疏松。浴室、厕所和厨房是老年人室内跌倒的高发场所。老年人出门要小心,看清脚下的路,不要着急,慢点走。建议45岁后每年测一次骨密度。老年人要多吃奶制品、豆制品、海产品、蛋类、蔬果等,坚持吃复合骨胶原,增强骨营养,提高骨韧度和骨强度。

医学研究发现,复合骨胶原能增强骨密度,营养软骨,促进关节修复。在2015年12月14日央视《走进科学》推出的《蛋白在“进化”》中,骨科专家贾维东介绍了自己运用复合骨胶原调理患者股骨头坏死的实验内容。股骨头健康,晚年幸福有保障。如果您感到髌关节疼痛难忍,髌关节的活动度小,有绞索感,疼痛和僵硬很明显,建议您在选择调理方案时,把复合骨胶原用上。(文/杨蓓)



保健食品
国食健注G20070258
国家食品药品监督管理局批准

- 复合骨胶原
- 抗坏血酸钙
- 柠檬酸钙
- 大豆异黄酮

和格 复合骨胶原 异黄酮钙片

(和格牌骨胶原片)

增加骨密度 请认准和格牌!



增加骨密度

和格牌复合骨胶原异黄酮钙片(和格牌骨胶原片)以复合骨胶原、抗坏血酸钙、柠檬酸钙、大豆异黄酮等为主要原料制成,本品经动物实验评价,具有增加骨密度的保健功能,适用于中老年低骨密度人群。

和格牌骨胶原批准文号:国食健注G20070258;
SC生产认证;
原料复合骨胶原发明专利号:ZL02120433.0。

武汉和格生物技术有限公司 鄂食健广审(文)第240718-02202号 适宜人群:中老年人
不适宜人群:少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及有妇科肿瘤家族病史者
保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病

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



广告