

人口老龄化国情教育 (二十九) · 老龄健康

LAOLINGJIANKANG

辽宁省老龄工作委员会办公室 辽宁老年报社 联合主办

冬季“气候型”疾病最要防

大雪节气过后,天气会越来越冷,“气候型”疾病也会随之高发。多位专家针对近期门诊的高发病,给出了针对性的健康提醒。

一降温就关节痛

“老毛病又犯了,天气一冷肩膀就痛。”56岁的宋女士因为肩周炎发作,晚上痛得休息不好。专家指出,近日气温下降,寒邪与湿邪夹击,来针灸科门诊治关节痛的患者明显增多,尤其是老年人。

专家提醒,护好关节要做好以下几点。1.注意保暖防寒。可在关节附近使用护膝、护踝,晚上盖厚被子睡觉。2.注重营养。少吃生冷食物,适当多吃温热食物(如羊肉),必要时补充关节需要的营养素。3.可选太极拳、八段锦等温和运动。膝关节疼痛的患者避免爬山、爬楼梯。4.试试穴位按摩。若膝关节酸胀疼痛,可按摩足三里、血海、阳陵泉等腧穴;肩颈部位疼痛,可按摩肩前、肩井、肩髃、肩髃、肩贞等腧穴;踝关节痛,可按太溪、昆仑、解溪等腧穴。

未及时加衣诱发颈椎病

吴老先生一觉起来,颈肩部

僵硬、没法扭头,被确诊为颈椎病发作。

专家提醒,冬季颈椎病高发,不少老年人因未及时加衣诱发了颈肩痛。预防一定要注意保暖,可佩戴围巾;不久坐久站,避免长时间低头、频繁弯腰等;日常注意营养,预防骨质疏松;不熬夜,不过劳;伏案50分钟左右后起来活动5分钟,可捏捏斜方肌,做做肩颈操,缓解疲劳。如出现颈部疼痛、活动受限等,要及时就医。

脑出血呈爆发式增长

81岁的戴先生和家人吃早饭时,手里的筷子突然“当啷”落地,下一刻整个人瘫倒在地,陷入昏迷,送医后被确诊为左脑出血。医生查看病史时,发现这是患者因脑卒中“二进宫”。

专家提醒,冬季脑卒中高发,特别是脑出血将会呈爆发式增长。出现突发的、前所未有的剧烈头痛,是脑出血的“信号灯”。此外,有面部或肢体麻木,语言障碍,视力模糊或丧失,恶心、呕吐、意识模糊(尤其是伴头痛),必须重视。冬季血压往往会升高,很

容易诱发心梗或脑出血,建议遵医嘱服药,定期监测,将血压平稳控制在正常范围内;注意保暖御寒,增强抵抗力,往年常有因上呼吸道感染、哮喘诱发心梗和脑出血的病例,要从源头避免;饮食低盐低脂,多吃粗粮,以促进排便,降低血胆固醇;冬季不建议晨练,避免剧烈运动。

消化道出血患者明显增加

67岁的吴先生因黑便到消化内科就诊,被确诊为十二指肠溃疡导致的消化道出血。入冬以来,医院消化内科接诊的消化道应激性出血患者明显增加,且老年患者多发。

专家提醒,降温会导致人体胃酸分泌增加,加重原有的消化道疾病。老年患者消化道出血时,有时并没有腹痛等明显不适。提醒老年人要规律生活、注意保暖,出现便秘、腹泻时,可遵医嘱用调整肠道生态的益生菌或调节肠道蠕动的药物。一旦出现腹胀、上腹灼烧感等不适,要及时就医。

陈鹏

糖友当心带状疱疹

研究显示,与一般人群相比,糖尿病患者带状疱疹风险增加26%。

浙江中医药大学公共卫生学院副主任医师范晨璐团队曾经先后以糖尿病、慢性肾病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病患者为研究对象,开展过带状疱疹发病情况的研究。范晨璐表示,随着年龄增长,特别是在50岁以后,各慢性病人群带状疱疹的发病密度及发生风险大幅增加。此外,糖尿病患者罹患带状疱疹后,带状疱疹后神经痛的概率也会增加,而且糖尿病人群带状疱疹后神经痛的发病密度也远高于普通人群。糖尿病患者可在病情平稳期接种带状疱疹疫苗。

据《中国科学报》

饮食多维B₁解便秘

因肠道功能失调导致的慢性便秘,在中老年人群中十分常见。我国一项研究表明,增加饮食中维生素B₁的摄入量,可降低慢性便秘风险,男性、无高血压和糖尿病病史者更显著。

该研究由苏州大学附属第一医院、南京医科大学附属无锡市人民医院、苏州口腔医院等机构联合开展。研究小组收集了2005—2010年美国国家卫生与营养检查调查(NHANES)中10371名成年人的数据,并根据24小时饮食记录计算出维生素B₁的摄入量。参试者按照维生素B₁摄入量被分为低、中、高三组。在对参试者30天内记录的粪便特征和排便频率进行对比分析后,研究人员发现,维生素B₁摄入量越高,便秘发生率越低,高、中、低三组分别为7.69%、10.7%和14.09%。与维生素B₁低摄入量组相比,高摄入组的便秘发生率最多可以降低20%。亚组分析发现,男性、无高血压者、无糖尿病者的便秘发生风险下降相对更明显,分别为20%、16%和14%。

研究人员认为,维生素B₁的摄入有助于软化大便,刺激肠道蠕动,因此可以有效防止便秘或缓解症状。豆类中含有丰富的维生素B₁。

宁蔚夏

如何判断硝酸甘油片是否失效

57岁的李先生因心绞痛就诊,医生为其开了硝酸甘油片及其他冠心病二级预防用药。李先生舌下含服硝酸甘油片后,感到有轻微烧灼感,心绞痛很快得到缓解。一年后,他的心绞痛再次发作,于是取出贴身携带的硝酸甘油片舌下含服,但那种烧灼感变成了一股甜味,而且前后间隔服用2片后症状才有缓解。他很纳闷:硝酸甘油片不仅味道变了,起效的药量也增加了,这是怎么回事呢?

专家解读:硝酸甘油片主要用于缓解心绞痛的急性发作。慢性稳定性心绞痛缺血急性发作时应首选硝酸甘油,含服时尽可能取坐位,以免加重低血压反应。对心绞痛发作频繁者,可在用力大便或劳动前5~10分钟进行预防性含服。

正常的硝酸甘油片置于舌下时会产生轻微的烧灼感。李先生第二次发病时舌下含服硝酸甘油片只尝出了甜味,其实是因为有效成分硝酸甘油已挥发,只剩下

辅料的甜味。需要提醒的是,如果舌下含服硝酸甘油片没有烧灼感,需立即更换新药。

医生一般建议患者随身携带硝酸甘油片,但随身携带不是贴身携带(如置于衣服或裤子的口袋)。研究发现,裤子口袋的温度比环境温度高出约9℃,温度越高硝酸甘油的含量下降越快。所以,硝酸甘油片最好收纳在钱包或手提包里。药师建议心绞痛患者每3个月更换一瓶新的硝酸甘油片。

张青霞

秋梨糖止咳作用有限

近日,沈阳的邱女士听说秋梨糖清香甘甜,是润肺止咳“小能手”,特别适合在冬季吃,且适用于所有人群,便想买来试试,但她买4两就花了28元,换算下来每斤要70元,比肉都贵。相较于自己熬制冰糖雪梨汤,秋梨糖方便食用,成了不少人的秋冬必备品,但它真的有润肺止咳的效果吗?

市面上除了秋梨糖,还有秋梨膏、雪梨枇杷膏等产品,止咳作用都有限,只是一种糖类食物。如果只是嗓子稍微有点痒,需要润一下,可以适当吃一点。平时喝水少的人,可以将这些产品泡在水里,调节一下味道,有助增加饮水量,也能起到润燥效果。需要注意的是,上述膏剂是用糖或蜂蜜调制

的,含糖量也很高。

更多人会选择自制蒸梨、梨汤等。从中医角度看,生梨凉润,有助清热化痰,但寒性较强,适合内热引发的咳嗽,而做熟后,梨的寒性减弱,更适合脾胃虚弱的人,止咳效果比生吃稍差一点。

杜敏

健康求证

医学新发现

