

老年保健

增强自我认可 发现疾病征兆
老人不妨多照镜子

当韶华逝去,很多老年人不愿和镜子为伍,殊不知,这真是大错特错了。

照镜子是对自己的认可

中国科学院心理研究所吴震云教授认为,是否愿意照镜子往往最能体现一个人的心态。有些老人活得潇洒,即使年龄大了,还是照样保持良好的外貌仪表,甚至“老来俏”,越老越带劲。这时,镜子就会成为他们完善自我的得力助手。

可有些老人皱纹多了,头发白了,就会从心里害怕见到镜子记录下的岁月痕迹,于是刻意回避照镜子。其实这是一种不愿面对现实的负面情绪,长此以往,很可能造成精神压力大、抑郁,这就有点得不偿失了。“任何一个年龄段都有自己独特的魅力,不管什么时候,只要有充分的自信,都会和美丽相伴。可以说,老人照镜子是对自身的一种认可,为什么不试试呢?”

照镜子能发现疾病兆头

其实,照镜子不仅能增加自信,仔细观察脸上的蛛丝马迹,还能提前发现疾病的

征兆呢。

从春秋时开始,“望、闻、问、切”就是中医诊病的原则,其中又以“望诊”为首,也就是只通过看面部和舌头,就能在一定程度上判断其病情。

照镜子时重点要看三部分,面部皮肤的颜色和光泽,以及有没有异常表现。一般情况下,健康人的面色应是红润而有光泽的,如果不是这样,且肤色晦暗、苍白、萎黄,或有褐色斑,就提醒可能是有疾病在“作祟”了。

具体说来,肤色晦暗提示气血运行不畅,有微循环障碍;面色苍白则有可能是突然受惊、心、肾、肠胃有问题,或血压突然下降;萎黄是贫血的典型信号;脸发青、发黑,



则标志着肝胆肾出现功能障碍;嘴唇是健康的窗户,通常应该是红润有光泽的,变淡说明可能贫血,变暗提示有淤血、循环不好;面部感觉布满油脂,则说明脂质代谢紊乱或是

肠胃积热,毒素较多……

舌头也是发现病情的绝佳“侦察兵”,平时照镜子,最好也能多看看。正常时,舌头应该是淡红而有光泽的,变淡说明气虚,颜色越重,说明体内积累的毒素越多,如果舌苔腻,像一层豆浆或牛奶敷在舌面上,很可能是心肺出现了问题……

照镜子得挑时间地点

有人不免产生这样的疑问,在每天不同的时间,自己的面相、舌相都有可能发生变化,比如早起时,常常面色潮红,可活动一会儿就好了,难道这也是疾病的表现?

其实,面容和舌相的变化是一种动态过程,所以,照镜子寻找疾病征兆时,有些诀窍必须掌握,否则很可能就是杞人忧天了。

首先,寻找一个合适的时机。老年人生活节奏缓慢,可以早晚各照一次,不过得注意,早起后喝点水活动一会儿再照,反映的情况最真实。其次,在自然光线下,而不要在灯光下看。再次,要平视,仰头、低头都不准确。最后,要在相对静止的状态下看。

老人照照镜子,通过面相发现疾病征兆是健康自检的良策,但得掌握好“度”,既不要过于紧张,也不要掉以轻心。当然,这些只是帮助老人更早发现问题,及时治疗的一种捷径,既节约了时间,也节省了金钱。但是千万不要以为这样就能成郎中了,否则只能是贻误病情,或者造成误诊。 韩汐

专家支招

颈肩部疼痛 让脑力下降

低头工作学习过久,易出现颈肩部肌肉疼痛及后枕部牵拉痛,而有此症状的人群比其他人群更容易出现头昏脑胀、眼花、记忆力下降、反应迟钝等过度用脑的表现。这是为什么呢?

持续低头工作、学习时,颈肩部肌群的持续紧张,使肌群内部血管受压,静脉回流受阻,供血出现障碍,颈肩部组织因缺血缺氧而产生肌痉挛性疼痛,并引起枕后头痛。与此同时,由于颈项向上分支分布入颅的血供发生障碍,造成大脑供血不足,导致大脑的能量减少。工作学习时,消耗的能量非常大,如果得不到及时补充,再加上脑代谢产物积聚排不出去,就会很快出现头痛头昏等症状,使大脑学习、工作能力显著下降。

出现颈肩部肌肉痛后,应及时进行系统、正规的物理治疗。在准确诊断、定位的情况下,可选择如下治疗方法:1.手法治疗;2.中医中药的物理治疗;3.在不加重症状的范围内进行功能锻炼,如做颈项操等。

张宝霞

护眼护眼

上网过度 有致盲危险

28岁的小易,最近常感到眼睛发胀、阅读疲劳,经检查,他患上了青光眼。他告诉医生,自己“平均每天10个小时都是在电脑前工作”。近日,青光眼又进入一个高发期,专家提醒,青光眼患者要正确防范和积极治疗,特别是长期使用电脑的近视人群。

郑州博爱眼科中心的黄治强主任介绍,青光眼是一种表现为眼内压增高、视神经和视功能受到损害的眼病,造成眼压波动而引发此病。研究表明,近视是患上青光眼的一个最为危险的因素,已经发生近视病变的眼球中的视神经比起正常眼球的视神经更容易受到伤害,而长时间的使用电脑就可能是造成这种伤害的一个原因。

黄主任说,长期使用电脑的青光眼患者正逐年呈上升趋势,这个曾属于老年人“专利”的疾病,正迅速向中青年人群渗透。慢性青光眼因为症状不明显,很难被发现,很多人甚至还没有觉察到自己眼睛受到损伤时,视网膜周围的视力就已经逐渐丧失了。而急性青光眼患者,常伴有恶心、呕吐、眼胀、头痛、视物模糊等症状,看灯时周围有红、绿圈等,可及时到专科医院进行治疗。

专家提醒,长期使用电脑,患有近视的人群最好是每半年到正规的眼科专业医院做一次眼压的检查,以做到防患未然。 侯彬

沿医讯

中国女媧文化论坛 在郑州举办

拜祖大典举行前夕,管城区计生委联合省性健康教育促进会、区委宣传部在航东办事处“金色港湾女子驿站”举办“中国女媧文化论坛”,西华县女媧文化研究者黄振航的《女媧文化16问》带给大家丰富的历史、民俗知识。省性健康教育促进会副会长、中国民间性学第一人何峰教授从科学的角度阐释了性学文化,通过了解中华生殖文化发展史,追溯生殖文化与中原河南的历史渊源,借以倡导科学文明的“绿色性观念”。

栾月琳 刘 招

特有的低床位高护栏设计,无不体现了医院的细致和周到。

贴心悉心呵护

在郑州市第九人民医院老年护理专科,除了日常的医疗护理,更重要的是承担好在生活上照顾老人的责任,对于这些,老年护理专科的8位医生、20名护士和8名护工都义无反顾。

“谁都会有老的时候,照顾他们就应该像照顾自己的双亲一样。”这是郑州市第九人民医院全体医护人员的心声,更是每个人的承诺。科室主任冯素琴亲自下病房为老人喂饭、换尿布,护士长张桂恩腿部受伤,刚从外科出院就直接拄着拐杖来上班……

孤寡老人赵付海没有亲人,老人病重去世之前,由衷地说,在护理科的这几年,是他一生中“最安心、快乐的日子”。3楼的武大爷前段时间闹情绪,打电话告诉家人医生打了他,儿子闻讯赶来责问。经过询问才知道,武大爷只是想让家人多关心他,对于武大爷的“诬陷”大家没有一丝怨言,反而更加细致地照顾他。科室副主任宁静告诉记者,经常照顾老人,大家都很想了解老人的心理,只要老人有一个幸福的晚年,他们受些委屈没什么。

晨练前喝杯豆浆

随着五一临近,天气也开始热起来。于是,公园里晨练的老人们一下子多了起来,70多岁的陈大爷就是其中之一。

陈大爷说,他很早以前就养成了晨练的习惯,每天早上一起床,必须先出门打半个小时的太极拳,活动筋骨。最近,他在打太极之余,又加了点慢跑锻炼,居然觉得有点头晕心慌。陈大爷就纳闷:“难道我不适合慢跑吗?”

有专家认为,陈大爷这种情况可能是由于空腹锻炼造成的。人们在经过一夜的睡眠后,体内原有水分和热量会被消耗很多,必须及时进食,补充能量。

对于一些患有糖尿病的老人,腹中空空时,血糖的调

节能力会下降,极容易引发低血糖。如果空腹跑步,后果可能更明显。

同样道理,血压不稳的老人,一宿睡眠后,体内血容量会下降,血压调节功能随之降低。如不及时补充能量,运动后的血管扩张,再加上血容量的不足,很容易导致大脑供血不足或缺氧,引起体位性低血压。尤其是老人的血管收缩功能没有年轻人好,更易产生眩晕感,甚至出现意外。

专家建议老人在晨练前,最好补充一些带水分、易消化和热量高的食物,如豆浆、麦片、稀饭或吃些蛋糕、面包等。需注意的是,牛奶喝后容易胀肚子,运动起来很不舒服,最好运动前不喝。 王蓉蓉



血压高 喝点咖啡

散发着馥郁香气的热咖啡一直是时尚族的挚爱,可由于它含有大量的咖啡因、脂肪和蛋白质,一直以来颇受诟病,业界把它视作导致心血管病、骨质疏松、糖尿病的元凶之一。然而近日刊登在《美国临床营养学》期刊上的一篇文章却推翻了这一结论——荷兰科学家认为,喝点咖啡其实能帮助患者降低居高不下的高血压。

荷兰乌得勒支大学医学中心的尤特威博士是在进行群组调查时发现这一结论的,共有2985位男士和3383位女士参加了试验。这些受试者都是得病多年的高血压患者,他们在研究开始时详细地回答了问卷,内容包括其病史、生活习惯、饮食

及饮用咖啡的情况,随后被跟踪调查了6~11年。

结果证实,咖啡对高血压患者的影响非常积极。无论男女,从来不喝咖啡的人比少量饮用者(每天喝1~3杯)患高血压的危险都要高不少,但超过4杯,则没有益处。同时,尤特威还指出,喝咖啡者的年龄及高血压也有关系。

“不过,正如最近新出版的《高血压治疗临床指南》中所说的那样,我们依然建议血压正常者戒掉咖啡,因为到目前为止,还无法排除饮用咖啡和心血管病之间的联系与高血压和咖啡间的关系有什么不同。”

王 兰

健康提醒

野菜≠“绿色食品”



近年来,野菜成了餐桌上的佳肴,深受城里人喜爱,人们不但在集市上购买,还亲自到郊外去采集。大部分人认为这是绝对的“绿色食品”。其实,有些野菜本身有毒,由于外形与无毒野菜相似,容易被人们误食;还有些野菜被环境污染,吃后也容易引起中毒。下面介绍几种常见的毒野菜。

苍耳:生长在田间、路旁和洼地。三四月份长出小苗,幼苗像黄豆芽,向阳的地方又像向日葵苗;长大后粗大,叶像心脏形,周围有锯齿,秋后结带硬刺的种子。全株有毒,幼芽及种子的毒性最大。

此外,还有曼陀罗(山茄子)、毛茛(猴蒜)、天南星(蛇玉米)、红心灰菜(落葵)、牛舌棵子、石蒜(野大蒜)等,都绝对不能食用。

据了解,有些野菜即使无毒多吃对人体的健康也有损害。如灰菜、苋菜、苜蓿、槐花等含有可致过激的物质。吃后使人经日光照射诱发日光性皮炎。另外工业废水、化肥农药在土壤中残留积蓄,多数野菜易受污染,从污染区采集的野菜则更加不利人体健康。

野芹菜:生在潮湿地方,叶像芹菜叶,夏天开白花,全株有恶臭。误吃后恶心、呕吐、手脚发冷、四肢麻痺,严重的可造成死亡。

野生地:又名猪妈妈,老头喝酒。春天开紫红色花,有的带黄蕊,花的形状像唇形的芝麻花。黄色,叶上有毛,有苦味。误吃后吐、泻、头晕和昏迷。

医德医风



日前,市九院迎来了一批特殊的“病人”——全市各行各业的劳模。这是市总工会和市九院联合举办的“关爱劳模送健康”活动。从即日起,市九院将为200余名市级以上劳模免费体检,各级劳模可持证书到该院体检中心报名。

本报记者 汪辉 通讯员 陈锦屏 张彬 文/图

连日来,市第五人民医院开展了“护士行为礼仪竞赛”活动,对全体护士进行了“护士礼仪”专项考核,通过“接待新入院病人”、“行走中的礼仪”、“接待上级检查”等环节的比赛,展示了护士崭新的风貌。

本报记者 汪辉 丁友明 文/图

郑州市第九人民医院老年护理专科楼前,几位坐在轮椅上的老人沐浴在春光中闭目养神,神情安详,身后是细心照顾着他们的“白衣天使”。这样一幅祥和安逸的画卷,让人感动。有着36年历史的郑州铁路分局医院更名为郑州市第九人民医院一年多来,医院始终如一地坚持把责任和义务放在首位,不仅完成了企业医院向社会综合性医院的转型,更为患者营造了一个幸福温馨的乐园。

提升服务水平

“提高医疗质量,提升服务水平,再塑医院新形象”是郑州市第九人民医院医护人员提出的新目标。医院的新起点意味着责任扩大,服务升级。不仅如此,这里的医护人员更把服务的领域延伸到院外,延伸到居民身边。

在市卫生局开展的“六进六服务”活动中,院领导亲自带队深入到11个社区、4个村、1所学校、4个建筑工地,进行健康咨询、免费体检、送医送药、急救演示等健康教育义诊服务活动。为加强医院与群众的沟通,义诊人员细心地向每位前来咨询的群众发放《征求意见表》。同时,医院还开展形式多样的“爱心奉献”活动,先后组织了为

爱心构筑的幸福乐园

——来自郑州市第九人民医院的报道

本报记者 徐虹 周娟 通讯员 张彬

“优秀出租车司机”和“低保”人员进行免费体检580人次,爱心义诊16次,接受卫生知识宣传教育及咨询2850人次,义务修理自行车、电动车20余辆、家电10部,为特困患者捐款1000元,对70岁以上老人免挂号费、出诊费85人次……

关爱融于瞬间

老人是个多病群体,如果常年卧床,家里护理困难很大。针对这一问题,郑州市第九人民医院于2003年1月18日率先成立了河南省首家老年护理医院——河南益康老年护理医院,这也是市九院重点扶持的重点科室之一。老年护理专科集医疗、养老于一体,病房里的老人大多常年患病,生

活不能自理。医生每天上午下午查房两次,针对老人的病情及时提出治疗方案,科内设有综合功能康复室,由专职医生负责指导康复训练,同时,针对有心理、情感及智能障碍的老人提供心理治疗和护理,医护人员还24小时为他们进行生活护理。除此之外,医院机关党支部成立了爱心奉献志愿小分队,组成8个小组,分别在病室里选定了各自的“爱心小屋”,爱心奉献志愿者们定期到病房为老人进行精神抚慰、喂水和擦洗等,还经常开展帮厨活动,为老人包饺子、包饺子,调剂伙食;每逢节假日,科内经常组织联欢会,为老人们送去节日的祝福和欢乐,让他们感受到家的温暖。独立的四层病房楼,电梯、扶手、电视、暖气、空调以及

健康导航

腭裂儿童应查查听力

腭裂儿童常伴有听力丧失,约为15%~19%,听力损失会影响孩子的语音功能,郑州市第三人民医院唇腭裂整形外科主任董琪建议,对患有唇腭裂的儿童应检查听力。

董主任介绍,腭裂患者大多具有咽鼓管功能障碍,当咽鼓管功能异常时,会引起中耳病变。由于咽鼓管鼓室通气不良,同时鼓室内的黏液不能从阻塞的咽鼓管排出,使中耳功能长时间受

到阻碍,可导致发生粘连性中耳炎,甚至永久性听力下降。腭裂患者伴分泌性中耳炎可引起一系列病变,能发生鼓膜穿孔、脂肪瘤、粘连性中耳炎,但更为重要的是对孩子语言功能发育的影响。

专家提醒,对于不易治疗的粘连性中耳炎患者,可选择合适的助听器,更重要的是及早行腭裂修复术,达到治病治本的目的。 陈锦屏