

老年保健

深冬来临 老年病不可忽视

近日,冷空气频繁进入北方,气温在较低的基础上连续下降,寒冷的天气对老年人的身体产生了一定的影响,因此专家表示,老年病防治不可忽视。

专家指出,寒冷的天气会诱发老年人的心脑血管疾病,特别是有高血压病史的老年人更是要注意,遇到突然头疼、胸闷、胸疼、后背疼等症时要及时就医,而且最好到专业心脑血管病医院就医,这样才能不耽误最佳救治时机。

这段时间患上呼吸道感染老人增多,呼吸道感染会导致肺炎、气管炎。有的老人对感冒不在意,小感冒往往成为其他疾病的主要诱发因素,长时间咳嗽的老人一定要到医院就医。



有关专家表示,老年人最好在冬季到来之前做一次全身体检,同时室内要保持湿润,增加日照时间。外出时要小心,不要摔倒,适当补钙,科学饮食增强胃动力。

75岁以上的老年人需要家人的陪护,75岁以下的老年人则要有疾病预警意识。如果条件允许,到南方“猫冬”是老年人的一个不错的选择。

食疗链接

心血管病人多吃三种食物

多吃鱼胜于多吃药

长期规律地吃鱼远比单吃心脏病药还要好,而且安全、无副作用。研究证明,吃生活在寒带水域的深海鱼类,如鲑鱼、鲱鱼等,不仅可以预防心血管疾病,降低胆固醇,还可以减少心血管疾病达52%以上。而另一项研究也指出,常吃鱼的心脏病人,两年内的死亡率比起不吃鱼的人要减少30%。

吃苹果可防血管硬化

研究显示,每天吃两个苹果能够减少人体血液中的脂肪含量。吃苹果会增加血中维生素C的含量。每天吃苹果可以减少肠内的不良细菌数量而帮助有益菌繁殖,从而改善人体的消化吸收机能,也同样可以起到预防高血脂和血管硬化。

吃富钾食物可降压

香蕉和酸奶中钾的含量较高,有助于控制血压。国外对2600人跟踪研究的结果表明,一周6天每天吃含1克钾的食物,如一个土豆、一只大香蕉和225克牛奶,5星期后血压可下降4毫米汞柱。还可多喝橙汁,橙汁含丰富的维生素C。血液中维生素C含量越高的人,其血压越低。研究认为,维生素C有助于血管扩张。每天服用60毫克维生素C片,或者多吃些蔬菜和其他酸味水果,也可以起同样作用。 王昌萍



健康维权



看病难、医院医德医风问题成为人们议论的焦点。作为党报,我们将紧密配合相关部门工作,竭诚为您服务。如果您是医院漫天要价的受害者,如果您在看病过程中合法权益受到侵害,您可以向我们投诉。我们将秉承权威和公正来维护您的合法权益。

维权热线:0371-67655507
手机:15803810387



专家信箱

近一段时间以来,记者接到不少热线电话,许多患者都希望借助《健康周刊》的版面直接和医院专家进行互动。为此,本报健康周刊特别开辟“专家信箱”栏目。除了针对疑难杂症进行答疑解惑,您还可以通过这个平台了解日常养生保健知识,以及一些常见病的预防、治疗措施等。

热线电话:0371-67655507
电子信箱:zzrbjiankang@163.com

四季提醒

哪些水果适合冬季吃

冬季气候干燥,常常使人感到鼻、咽干燥不适,这时如果能吃些生津止渴、润喉去燥的水果,会使人顿觉清爽舒适。那么,哪些水果适合冬季吃呢?

冬季有保健医疗性质的水果,要数梨和甘蔗。中医认为,梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能,最适宜冬季发热和内热的病人食用。尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉疼、大便燥结症较为适宜。同时,梨还有降低血压、清热镇静的作用。高血压患者,如有头晕目眩、心悸耳鸣者,经常吃梨,可减轻症状。梨含有丰富的糖分和维生素,有保肝和帮助消化的作用。所以,对于肝类、肝硬化患者来说,梨作为医疗食品经常食用很有好处。但是梨性寒冷,那些脾胃虚寒、消化不良及产后血虚的人,不可多食。

甘蔗有滋补清热的的作用,含有丰富的营养成分。作为清凉的补剂,对于低血糖、大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等病症有一定的疗效。劳累过度或饥饿头晕的人,只要吃上两节甘蔗就会使精神重新振作起来。但是,由于甘蔗性寒,脾胃虚寒和胃腹疼痛的人不宜食用。

伊仁

健身之道

4种有效的减腹懒招



蹬车运动:

躺在地板上假装蹬一辆想象中的自行车。正确的动作是,背部下方压紧地板,双手置于头后。将膝盖提到四十五度角,双脚做蹬车的动作,左脚踝要碰到右膝,接着再用右脚踝去碰左膝。



提膝运动:

找一把牢固的椅子,坐在椅子的边缘,膝盖弯曲,双脚平放于地面。收紧腹部,身体微微后倾,将双脚抬高离地面几厘米。保持稳定的动作,将膝盖拉向胸部,同时上身前曲。然后将双脚恢复原位,不断重复。

手臂仰卧起坐:

躺下,曲膝,双脚并拢钩住床头。用一条毛巾从后侧绕过颈部,双手各拉一端。收缩腹部,肩部抬起,后背慢慢卷起,再缓缓后仰,几乎挨



举球运动:

仰卧,手里拿一个网球,抬起双手冲着天花板,双腿伸直并拢,双脚上钩。收紧腹部及臀部肌肉,将双肩和头部抬高离地面几厘米。确定球是始终朝上冲向房顶,而不是向前。

你的目标就是要出汗。所有有氧运动的目的都是要你出汗。如果你没有出汗,就说明你还不够努力。运动时,你的姿势越准确,汗就出得越快。

吴道

医讯快递

7月龄婴儿成功“补心”

本报讯(记者 汪辉 通讯员 侯惠霞)年仅7个月、来自汝州的男婴阳阳,生下来心脏上就有一个1.4厘米的洞。市七院专家手术成功矫治。专家称,为如此低龄的心脏病患儿施行心脏体外循环手术尚不多见。

昨日,记者从市七院了解到,小患者阳阳出生半个月大时,在一次体检中发现心脏杂音,经彩超检查,发现患有先天性心脏病——室间隔缺损,缺损达1.4厘米。

面对如此高难度、高风险的心脏手术,该院专家对术中和术后患儿管理做出了缜密的安排。1月8日,在全麻、体外循环状态下,对阳阳施行了室间隔缺损修补术。术后采取了有效的医疗和监护措施,使阳阳在术后3小时即脱离呼吸机。

免费上门抽血化验赢赞誉

本报讯(记者 汪辉 通讯员 王建国)“没有想到大雪天,我一个电话,王现亭主任二话不说就上门来了。”提起市中心医院检验科,家住长江路的郑先生昨日激动地对记者说。5年前,为方便年老体弱、行动不便患者体检,该科开展免交通费上门抽血化验服务赢得了社会的普遍赞誉。

郑先生的母亲今年76岁了,由于这几天天气寒冷,老人的身体有点不舒服,郑先生想给母亲检查一下身体,可天气又不好,正在犯愁时,邻居说市中心医院检验科开展有免交通费上门服务,于是他抱着试一试的态度拨通了电话。“我也有私家车,可担心路滑不想到医院,没想到到亲人没有做到的,医生竟做到了。”郑先生感叹地说。

据悉,作为市检验中心主任,王现亭在门诊经常遇到推着轮椅、抬着病人来科室化验抽血的情况,于是萌生了上门为病人抽血化验服务的想法。这个想法得到了院领导的大力支持,医院为检验中心购买了汽车,配备了司机,免交通费开展了为年老体弱、行动不便的老人上门抽血化验服务。日前,心系患者,真诚为患者开展上门服务,不仅受到了广大患者的普遍欢迎,还得到卫生部专家的高度赞扬。

两性健康

纯棉内裤 不一定适合所有的男性

现在,纯棉内裤是人们的首选,有些人非纯棉不买,其实这种做法未必适合每一位男性。

专家指出,纯棉内裤虽然好,但对长期从事野外作业、经常驾车、喜好运动和特别容易出汗的男性来说,纯棉内裤并不是最佳选择。

因为纯棉内裤具有吸汗但不容易干的特点。野外作业、经常驾车、喜爱运动的男性容易出汗。如果不及时更换已潮湿的内裤,皮肤长期处于湿热环境中,容易出现红肿、瘙痒,甚至

出现湿疹等皮肤病。此外,睾丸长期处于闷热、潮湿的环境,也容易引发炎症或过敏性皮炎,甚至影响生育能力。

温馨提示:多汗体质以及从事易出汗职业的男性,最好选择手感爽滑、吸汗又爱干的内裤,比如丝绸面料或半棉料的内裤。款式应该选能够减少对大腿根部的束缚和摩擦、有利于透气、不会过紧也不会过松的内裤。

刘军

经期头疼与荷尔蒙有关

女性比男性更容易患头疼病,病情也会较男性严重。下面就让我们来探讨一下女性头疼的原因。

荷尔蒙的作用导致头疼病的原因有多种,包括家族遗传、年龄等。然而女性的头疼病与荷尔蒙的改变常常息息相关。

女性头疼通常在女孩月经初潮开始,然后还伴随着每月的月经出现。避孕药和荷尔蒙治疗也会引起头疼。

那么女孩们做些什么呢?荷尔蒙值的波动会伴随不同形式的头疼。医生会帮助你治疗和

预防头疼。在经期前,雌性激素含量会降低,会引起头疼,并且让你对疼痛更敏感。头疼是经期前的征兆,大于60%的女性在月经前和月经期间都会出现头疼症状。

非处方止痛药可以帮助减轻经期的头疼。而生活习惯也会对身体有影响。要多吃健康食品,多做运动,控制好情绪,自我缓解压力,适当放松和有充足的睡眠。

如果你会在经期头疼,非甾体类抗炎药是缓解头疼的首选药物。如果你在一个月内经头疼,医生

会建议采取一些特殊治疗。如果你的月经周期很规律,你在月经前几天便可服用控制头疼的药物,并且可延续服用到经期的第一天或第二天。

要是在月经周期都吃这些止痛药,你的月经周期可能会变得不正常了,所以最好不要太依靠药物,不能每天都吃止痛药。

有些女性会在第一次服用避孕药之后感到头疼。激素避孕药会改变体内的荷尔蒙含量,引起不同程度的头疼。

郭伟

健康新知

阑尾可制造有益菌促进肠蠕动

阑尾位于肠道的一个盲端,有时能产生阑尾炎、阑尾脓肿、阑尾寄生虫和阑尾穿孔等多种疾患。以往在临床上,当早期发现阑尾炎时,一般被外科手术切除,并认为阑尾是人体的一个多余组织。

经常活动脚趾可健胃

当出现胃肠道不适的时候,试试动动脚趾头。近日,日本医学家研究发现,经常活动脚趾可以健胃。

中医专家指出,对脾胃虚弱的人来说,经常活动脚趾确实能起到健脾养胃的作用。

从经络看,胃经是经过脚的第二趾和第三趾之间,管脾胃的内庭穴也在脚趾的部位。一般来说,胃阳功能强的人,站立时脚趾抓地也很牢固。因此,胃阳功能较弱的

但近代医学认为,阑尾除尚有一定的免疫作用外,最近美国杜克大学医学院报告显示,阑尾的真正作用是肠道制造有益菌。这对保持肠道的正常菌群和肠道的蠕动功能起着一定的作用。

经常活动脚趾可健胃

不妨经常锻炼脚趾。活动脚趾时可以站立,让脚部的经络受到一定的压力,脚趾可以练习抓地、放松相结合的方式,对经络形成松紧交替刺激。还可以每天抽一点时间,练习用二趾和三趾夹东西,持之以恒,胃肠功能就会逐渐增强。特别是现在临近春节,应酬饭局多,饮食没有节制,易吃伤脾胃,常活动脚趾能在一定程度上帮脾胃减负。

郭帆影

心理压力可增加患细菌性阴道炎风险

美国一项研究报告认为,心理压力能增加妇女患细菌性阴道炎的风险。

这项研究涉及3614名年龄在15~44岁之间的女子。这些女子均未怀孕,免疫系统正常,也没有长期接受抗生素治疗的病史。在接受测验的一年时间内,她们共接受了4次骨盆检查。在

每次骨盆检查时,研究人员用知觉压力表计算这些女人前30天的心理压力情况,知觉压力表的范围为1~5分。结果发现,每增加1分压力,患细菌性阴道炎的风险就多1.15倍。对此,研究人员说,压力可能影响人体免疫系统,导致妇女患阴道炎。

李明