



微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语

“老烂腿”高发 患者如何科学治疗

李明——北京华医堂周围血管医学研究院院长,系全国卫生产业企业管理协会适宜技术工作委员会常务理事、中国民族医药学会“瑶医学分会理事”。2010年至今从事下肢血管病治疗,创建了交离靶点疏通疗法,具有丰富的临床经验。其治疗团队每周一、二、三坐诊于青岛乐康中医院。

可能出现截肢的危险。

静脉曲张在发病的早期一般没有任何症状,这就使得很多患者放松了警惕,任由疾病发展,这种错误的思想将会给疾病的治疗带来极大难度,并且会引发严重后果。因此,患者一旦患病一定要高度警惕并积极、科学地进行治疗。

问:临床上治疗“老烂腿”一般有哪些方法?必须

要手术治疗吗?

李明:临床上治疗老烂腿的方法有多种,如果患者担心手术风险,可以采用“疏通”的方法,即通过股动脉加压疏通,联合浅静脉靶点疏通,改善深浅静脉回流瘀滞,以及高淤高粘流动缓慢的血液,且通过对高淤高粘血液的疏通,改善血管内膜损伤,

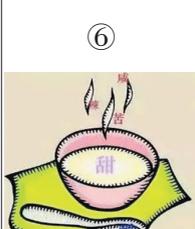
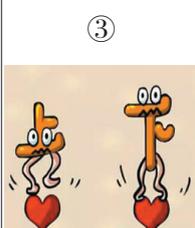
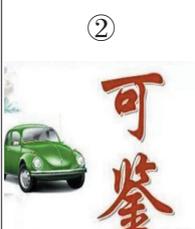
恢复血管内膜功能,增加血细胞带氧量,恢复血管弹性,来治疗老烂腿。

问:生活中应该如何避免“老烂腿”的出现?哪种检测方式可以诊断出这一疾病?

李明:要想预防老烂腿的出现,对于静脉曲张患者、糖尿病并发症患者以及下肢动脉硬化闭塞症患者来说,应该定期进行腿部B

超检测。对于50岁以上的中老年人,即使平日没有不适症状,也应定期进行检测,只有这样才能做到早发现、早治疗,以便更好地预防老烂腿的出现。 沈健

名医在线 栏目热线 0532-66988718



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220815”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

8月12日 6版中缝答案 《看图猜成语》: 1、拨乱反正; 2、高山流水; 3、天空之城; 4、信口开河; 5、秀色可餐; 6、左右为难。

健康系列讲堂

体内益生菌 有助缓解老人便秘

出场嘉宾:山东大学齐鲁医院 主任医师、教授 谭东

便秘是老年人群中最为常见的消化系统症状,便秘的出现最本质的问题是肠蠕动减少,导致结肠中的粪便不能及时地排出体外。引起肠蠕动减少的原因有许多方面的因素;1.腹壁肌肉力量减弱,如腹部脂肪过多;2.进食纤维素过少,如进食过多的精细加工碳水化合物食物,粗纤维蔬菜进食过少。3.迷走神经末梢纤维或脑部病变,如帕金森病,脑梗塞等。4.肠道中菌群失调后导致结肠内慢性炎症,如结肠多发息肉等。5.肠道中的局部狭窄,如结肠癌等。便秘的出现会使得这些因素进一步加重,症状也越来越明显。

如何防止与改善老年人群便秘症状是需要针对其肠蠕动减少的因素来综合管理。首先需要体能运动来减少腹部脂肪与增加腹壁肌肉的力量;多进食富含纤维素的食物,如粗粮、绿叶蔬菜;每天应用足够计量的益生菌来改变肠道中细菌种类,减少肠管内慢性炎症的发生和发展;应用导泻药物增加粪便排出,同时减少肠道中性菌、有害菌的数量,有利于益生菌的繁殖。

专家指出,改善便秘对于有保持老年人的健康至关重要,关注便秘就是关注健康。

胃肠功能的改变是人体情绪变化的一面镜子,当情绪低落时,人们通常茶饭不思,而心情愉悦时,则食欲倍增,连胃肠的消化功能也变好了起来。

因此,专家提醒中老年朋友,平日里要做好情绪管理,切莫让情绪影响到健康。

肠胃问题 “藏”着情绪的身影

2. 胃食管反流多伴有情绪问题

胃食管反流病患者大多伴有精神或心理问题,如忧郁、愤怒、焦虑等。患者在夜间还容易产生一些并发症,如咽炎、支气管炎甚至肺炎、心绞痛的症状。

3. 过于紧张易致腹泻

在负面情绪下大多数人都会有过食欲不振,消化不良甚至腹泻和便秘的情况,这是一种典型的脑肠轴中大脑对胃肠道功能的影响。

如果一紧张就拉肚子,或被长期腹痛、腹泻困扰,去医院检查却查不出问题,那么,很可能患上了“肠易激综合征”。

专家表示,心理因素是本病发生的重要原因之一。

4. 情绪导致胀气不适

人的脾胃极易受情绪影响,如果一个人长期处于愤怒、抑郁、暴躁的状态

下,往往会影响到肠道功能,胃肠胀气就是最直接的表现。压力大也会使肠胃蠕动变慢,产生腹胀,如果你久坐不动,更容易让气体积聚,难以排出。 张丽

养肠胃记好这几句嘱咐

不要带情绪吃饭

专家表示,伴着气愤的情绪进餐会影响人们神经的调节,从而影响胃肠道的蠕动和消化液分泌,造成食物消化吸收不完全,极易导致消化不良。同时,生气时大吃大喝会刺激肾上腺素的分泌,从而破坏胃黏膜屏障,极易发生胃炎、胃穿孔、胃溃疡等疾病。

切莫贪多吃太饱

吃撑后,很多人会感觉胃部不舒服。尤其对于老人来说,本身消化系统就减弱,如果一次性吃得太饱,会增加胃肠负担,最常见的就是导致消化不良。

一日三餐要规律

一日三餐要定时规律,才可以形成固定消化液分泌高峰。如果不按时吃饭,分泌出的胃酸没有及时被食物中和,高酸状态也容易导致消化性溃疡。

做到3点 可远离颈动脉斑块

王先生今年65岁,平时喜欢吃肥肉,很少吃蔬菜和水果,也不怎么运动。往年体检,王先生除了有高胆固醇血症,其他没什么问题。然而,最近这段时间,王先生总觉得头晕、头痛,活动颈部时症状更加严重,而且记忆力也没以前好了。最近一次体检,颈动脉血管彩超显示:左侧颈总动脉粥样硬化,双侧颈内动脉低弱回声粥样斑块形成。“怎么会突然有了颈动脉斑块?会不会导致脑梗塞?”对于自己的检查结果,王先生非常焦虑。

查出颈动脉斑块别大意

专家表示,很多中老年人在体检中都会发现颈动脉斑块。颈动脉斑块是指血液常年在血管里流动,血液里的脂质成分会缓慢地沉积在血管壁上,逐渐形成斑块。颈动脉斑块主要分为四个阶段,脂纹期、纤维斑块期、粥样斑块期、斑块的继发病变期。前

三期的颈动脉斑块都比较稳定、安全,体检发现不必感到惊慌。但继发病变期的斑块一旦脱落或是破裂就会形成血栓,引发脑卒中,能在瞬间夺走一个人的生命。

注意3点 远离颈动脉斑块

专家介绍,导致颈动脉斑块的因素很多,如年龄、性别、心脑血管疾病等。如果同时存在高血压、糖尿病、抽烟等危险因素,出现颈动脉斑块的概率会明显增加。颈动脉斑块虽然危害大,但如果日常生活中注意三点,便能最大限度地远离脑梗。

1. 控制危险因素,配合治疗。颈动脉出现狭窄或斑块,医生会根据个

人症状以及狭窄的程度,推荐他汀类药物或手术治疗。如果已经患有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等,应遵医嘱正规治疗,坚持服药。同时要控制其他危险因素,如果只注意用药而忽略危险因素的控制,那就是本末倒置了。

2. 养成良好的作息习惯,避免熬夜。熬夜会打乱生物钟,使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素,从而使血管收缩、血液黏稠度增加。

3. 饮食要均衡,多摄入膳食纤维。如绿色蔬菜、水果、五谷类。多吃抗氧化的食物,如富含维生素C、维生素E和β胡萝卜素的食物。适当补充植物蛋白,如豆制品。常吃海藻类食品,如紫菜、海带、海白菜等。少吃甜食,避免高盐食品。 梁露露

睿润即食型益生菌 (复合型菌冻干粉) 科学配方:益生菌、益生元合理搭配... 健康热线:0531-67600079