健康提醒

老年糖友在家也能“迈开腿”

“今天太冷了,我就不锻炼了”“外面刮大风,不适合出门”……随着气温降低,不少老年糖友开始了自己的“猫冬”计划。其实,即便不出门,我们也可以通过室内运动“迈开腿”。

●锻炼的时间和强度有讲究

时间 室内运动建议安排在餐后1小时左右。餐后1小时左右开始锻炼,随着运动消耗能量,糖的分解代谢增强,餐后升高的血糖也会随之下降,有助于稳定血糖。至于在早餐后、午餐后还是晚餐后运动,因人而异。如果早餐后的血糖水平是一天中最高的,那么,可以选择在早餐后运动。

强度 选择低强度或中等强度的有氧运动比较合适。

频次 建议老年糖友每周运动不少于3~4次,每次30~60分钟。

●这些项目在室内也能做

太极拳 太极拳是一种有助于缓解压力、改善平衡能力和提高身体灵活性的运动。

八段锦 八段锦是一种调心、调气、调身“三调合一”的运动。练习八段锦有助于排出身体湿毒,提高人体阳气以及代谢功能,达到强健体魄、使气血流畅的目的。

散步 散步并不是只能在室外进行。您可以从阳台到客厅再到卧室散步,这样反复进行,就能让您的运动步数轻松达标。

广播操 做广播操可以提高心肺功能、促进血液循环、增强各器官的功能,还可以帮助您陶冶情操,保持良好的心理状态。

以下糖友不宜运动

未补充胰岛素的Ⅰ型糖友,血糖极不稳定的糖友,有糖尿病视网膜病变,出现眼底出血的糖友,有糖尿病肾病,出现严重肾功能不全的糖友,血压控制不佳者,合并急性感染、心力衰竭、严重心律不齐、酮症酸中毒、肺心病的糖友。 **陈慧玲**

改善老年营养 补足动物性食物

近日93岁高龄的徐先生因体检发现轻度贫血到医院就诊。专家表示,像徐先生这种情况属于老人经常发生的营养不良性贫血,究其根本原因是动物蛋白摄入不足所致。

老年营养不良有恶性和良性之分

老年营养不良属于老年综合征的一种疾病,其分为良性和恶性,后者是通常由于恶性肿瘤导致的营养不良,难以纠正。大多数老年人的营养不良属于良性,主要因观念错误、饮食不均衡、偏食所导致,可以通过改变观念、平衡膳食结构等纠正。

有些老人希望过有质量的生活,对健康长寿有期待。为此,他们在生活中过于严格地控制饮食、忌食动物类食物,导致良性营养不良及贫血,抵抗力和免疫力下降。这是因错误观念导致的饮食不均衡。这类营养不良通过专业的营养指导,可帮助其改善营养不良状况。

如何保证饮食的质与量

老年人的科学饮食,包括质和量二个方面,饮食质量对老年人的健康至关重要,尤其对85岁以上及预期寿命不足5年的老年人,应该适度放开饮食控制,保证饮食结构的科学合理、摄入量达标、性状适合老年人进食规律。

老年人通常有多种慢性病,尽管控制疾病很重要,但在管理这些疾病的过程中,应将快乐进食排在优先位置。

老年人尤其要补充足量的动物性食物,要让每日三餐都有动物性食物,而不是集中在一餐吃很多。如早餐可食用鸡蛋、牛奶等,中餐、晚餐可食用畜肉、禽肉、鱼、蛋等。动物性食物富含优质蛋白质,人体对其所含微量营养素的吸收、利用率高,有利于延缓肌肉衰减的发生。蛋白质的摄入总量应争取达到平均每日120~150克,建议鱼40~50克,禽畜肉40~50克,蛋类40~50克。

一日三餐是老年人的健康之本,老年人的许多健康问题都可以通过饮食行为的干预而加以预防和改善。希望老年人都能好好吃饭,避免因饮食不当加剧衰弱。 **孔俭**

“长新冠” 知多少

随着全球新冠病毒感染基数持续扩大,欧美等国越来越多的人受到“长新冠”困扰。“长新冠”让人们意识到,新冠病毒感染不仅仅是急性事件,其后较长时间内的一系列症状无论对于个体健康影响还是公共卫生负担,均不容忽视。

1 如何定义

“长新冠”通常指的是新冠后遗症。世界卫生组织将其称为“新冠后症状”,统指一些人在感染新冠病毒后经历的一系列长期症状。学术界更多使用“新冠后综合征”等来描述大众口中的新冠后遗症。虽然名称不同,但是表达的意思主要有两个方面:一是指病症发生在新冠急性感染期后,二是指包含多种症状。

世卫组织对“新冠后症状”的定义是指可能或确诊感染新冠的个人在感染3个月后还有症状,症状至少持续2个月,且没有其他的明显诱因。美国疾病控制和预防中心采用的定义是,在新冠感染4周后仍然持续有症状或健康问题,而英国则采用了12周的时间标准。

需要强调的是,新冠是一种新型病毒,而“长新冠”更是一种新型症状,人类至今对这一疾病本身、疾病对人们健康的影响以及治疗的了解还非常有限。目前,世卫组织等机构已制定3个目标,即“认知和知识共享”“研究和报告”“康复”,以呼吁各国政府和卫生当局更多关注“新冠后症状”及受其影响的新冠感染者。

2 常见症状

世卫组织指出,“长新冠”常见症状包括疲劳、呼吸短促和认知功能障碍等。这些症状可能在从急性新冠发作初步恢复后出现,或在最初新冠感染后持续存在。

美国疾控中心说,患有“长新冠”的人可能会出现各种各样的症状,包括影响日常生活的疲劳或乏力、体力或脑力劳动后症状加重、呼吸和心脏症状、神经系统症状、消化系统症状等。这些症状可能会持续数周或者数月,有时症状甚至可能在消失后再次出现。

英国国民保健制度列出的“长新冠”常见症状有极度疲倦、呼吸急促、嗅觉丧失、肌肉疼痛,其他可能会出现的症状包括记忆力和注意力问题(“脑雾”)、胸痛或胸闷、睡眠困难(失眠)、心悸、头晕、关节痛、抑郁和焦虑、耳鸣或耳痛、恶心、腹泻、皮疹等。

英国牛津大学保健专家认为,在“长新冠”众多的可能症状中,“脑雾”可能是“迄今为止最具致残性和破坏性的症状之一”。

3 谁会出现

世卫组织说,无论性别、年龄或最初新冠感染的严重程度如何,任何感染新冠病毒的人都有可能出现“新冠后症状”。大约10%至20%的新冠患者在急性新冠感染后会出现持续症状。

据美疾控中心介绍,研究表明,一些人群可能更容易受到“长新冠”的影响,如在感染新冠前有潜在健康问题的人、未接种新冠疫苗的人、在感染新冠期间或之后出现多系统炎症综合征的人。

英国国家统计局公布的调查数据显示,截至11月初,英国有超过200万人报告遭受“长新冠”症状困扰。英国卫生与社会保健部说,“长新冠”会影响任何人,而不仅仅是那些在感染新冠时身体严重不适或入院治疗的人。英国国民保健制度指出,出现长期症状的几率似乎与首次感染新冠时的病情无关,轻微症状感染者也可能出现长期问题。

英国格拉斯哥大学研究人员表示,他们在苏格兰地区人群中进行了一项关于“长新冠”的长期调查。参与者中共有33281名确诊感染了新冠。研究人员在对参与者分别在半年、1年和1年半后进行的跟踪调查中发现,在31486名有症状感染者中,6%的人表示一直没康复,42%的人表示身体只是部分恢复。研究还发现,接种新冠疫苗与感染后严重症状风险降低相关。

4 持续多久

英国国民保健制度指出,新冠病毒导致的长期症状可能会在感染消失后持续数周或数月,而从中恢复需要的时间则因人而异,从“长新冠”恢复的情况各不相同,有些症状可以迅速改善,而另一些则持续时间更长。

本月15日最新发表在《美国医学会杂志·网络开放》期刊的一份研究报告说,在急性感染新冠两年后,超过一半的患者仍经历至少一种“长新冠”症状。研究对在第一波疫情中感染新冠的60岁左右人员展开调查,结果显示,约60%曾入院治疗的感染者以及约68%未入院感染者在两年后仍有“长新冠”症状。

英国伦敦帝国理工学院免疫学教授丹尼尔·奥尔特曼对记者说,研究显示,“长新冠”可能被低估。他表示,如果推断所有新冠感染者出现“长新冠”的几率,这个数字将是巨大的,远比我们迄今为止预期的都糟糕。 **郭爽**

欢迎扫码加入“健康之家”微信群学习健康知识

老年疝气 更适合保守治疗

腹股沟疝气是老年人中较为常见的一种疾病,男性多于女性。

保守治疗大多适用于老年人群,如中医治疗、疝带治疗等。中医治疗药物包括疝气内消丸、补中益气丸等,或是肉桂研末醋调后,用纱布包敷脐部。保守治疗需要在专业医生的指导下进行,以防加重病情。

手术治疗是腹股沟疝的一种典型治疗方法,例如开放式无张力疝修补术。现代腹腔镜被广泛应用于临床治疗当中,在手术过程中,只需要在患者的腹部开一个小口就可以。因此创伤程度较小,疾病复发率低,为患者的健康恢复提供了有效的保障。

如果患者有心脏功能衰竭或肝腹水等情况时,不推荐进行手术治疗。传统开放式手术和腹腔镜手术各有利弊,具体的手术术式选择要根据患者的身体状态和实际需求决定。患者术后不可以进行剧烈活动。 **梁鸿**

全身“闹旱灾” 小心干燥综合征

55岁的陈女士近两年来总觉得嘴巴干干的,没说几句话就要喝口水,尤其是吃饼干、馒头、面包等干食时,必须喝水或就着汤才能吞咽下去,嘴里唾液甚少,后来蛀牙也多了起来。陈女士去口腔医院就诊后,并没查出什么大问题,吃了点药,还换了一口假牙,但口干的毛病并没有得到解决。近半年来,陈女士发现眼睛开始干涩、少泪,焦虑不安,形容消瘦。就这样,陈女士兜兜转转看了眼科、神经内科等多个科室,病情始终不见好转。最后到了中医院风湿免疫科就诊。

中医认为,干燥综合征属于“燥痹”范畴,本病患者常表现为五脏亏虚,特别是肝肾亏虚、津液亏虚,有口干、便秘症状,口唇呈绛红色,舌质如风干的“牛肉舌”,大便干结呈颗粒状,形似“羊屎豆”。也有约10%的患者属于脾虚湿阻型,表现为脾气亏虚,湿邪阻滞,气机不畅,不能输布津液,出现腹泻等症状,需要健脾化湿理气。

本病治疗注重滋补肺阴、补益肝肾、行气通络,常用到沙参麦冬汤、六味地黄丸等。秋冬季节气候较干燥,容易加重病情,患者可在医生的指导下食用一些药食同源之品,如枸杞、菊花、百合、银耳、黑芝麻、当归、阿胶等。还可辅以人工泪液、护眼罩等进行外治,或开具膏方进行调理。此外,患者日常要注意舒畅情志、疏肝解郁。

健康科普

一张床垫顶一套房?科技多却未必能睡好觉

近日,明星打架引出“天价床垫”,最贵390万!高端床垫背后,科技多就能睡好觉?

“现在床垫花样很多。”对于买完房正在装修的小宇(化名)来说,“虽然几百元的也有,但稍微好点的要上千,贵的也有不少上万元的。从填充材料,到表面面料,乱七八糟的科技可多了。”

高科技的高档床垫上,承载的是无数人辗转难眠的身影。中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,近3/4受访者曾有睡眠困扰,入睡困难成头号问题。不少失眠的年轻消费者,开始将拥有一个好床垫看作是拥有好睡眠的重要组成部分。

而随着国内床垫行业从粗放式向中高端精细化发展,不少品牌就此掌握了“消费密码”,将“科技感”、“智能化”作为主打方向,产品定位也从简单的卖床垫变成贩卖“健康睡眠”。

记者注意到,目前高档床垫多以抗菌防螨、吸湿透气、独袋弹簧、进口天然乳胶、甲醛含量低等为卖点,更有甚者打出了“负离子”、“远红外”、“理疗”等的宣传口号。而此前有业内人士指出,打着“负离子”、“远红外”、“科技射线”、“抗菌抗螨”、“黄金密度材料”、“太空树脂”等宣传旗号的都是“智商税”,任何床垫产品都没有所谓的保健功能。

对于夜里失眠的人们来说,或许健康的作息与饮食习惯,远远要比“天价床垫”有用得多。 **左雨晴**

没有外伤,肩膀怎么撕裂了

63岁的陈阿姨右肩关节活动到某一角度时总会感到疼痛和无力,胳膊抬不起来,夜间被痛醒,不能侧卧,一直当作“肩周炎”治疗,却不见好转,后来经医院诊断她得的是“肩袖损伤”,里面的筋撕裂了,而且情况已比较严重。陈阿姨就很纳闷,“我没有外伤,也没有跌倒过,为什么肩膀撕裂了呢?”

肩袖会老化,用久了易损伤

肩袖是由冈上肌、冈下肌、小圆肌和肩胛下肌组成,其肌腱相互融合成板状联合腱,共同抵止于肱骨的大、小结节和部分外科颈,形成以肱骨头为中心的“袖口”样结构,故称“肩袖”。肩袖具有悬吊肱骨、稳定肱骨头、协助三角肌外展上臂的作用。肩袖具有易受伤的弱点,使其成为肩部运动中最易损伤的部位。

很多患者会说,我都没有外伤啊?为什么会肩袖损伤呢?这是因为肩袖的本质是肌腱,也就是老百姓所说的“筋”。人身上的筋就跟皮肤一样,也会老化、失去弹性,就好像反复使用的皮筋,在反复使用中慢慢撕裂,到最后完全断裂。

锚钉可缝合撕裂的肩袖组织

肩峰下撞击症是引起肩袖损伤的主要原因。一般情况下,肩峰下撞击症的主要发病机制是由于肩峰下间隙与喙肩弓之间不断摩擦和撞击而导致,进而形成肩部慢性疼痛综合征。

经检查确诊的肩袖损伤患者经正规保守治疗无效后可在关节镜下做肩袖修补手术,通过植入几个缝合锚钉,可缝合撕裂的肩袖组织。

肩关节镜手术治疗的疗效是目前任何其他疗法和传统切开手术无法比拟的,能在很小的切口内解除肩关节病痛、修复撕裂肩袖、恢复关节稳定性,具有疗效好、风险小、恢复快的特点。前文提到的陈阿姨就是通过肩关节镜微创手术治疗后,已经恢复正常生活。 **张华**

民正遗嘱库

青岛老人尽快办理居住权,再也不用担心无家可归

近日,一项对老年人晚年生活保障的业务悄然展开,很多老年人和有需求的家庭都在北京、上海、青岛等城市排队咨询和办理,那就是居住权登记,很多老人觉得自己给子女买的房子一定有居住权,也有的老人认为子女有赡养义务就一定有居住权。其实民法典实施后,居住权有了明确法律规定,需要登记才有效有保障。

即墨区的李阿姨,通过电视上真情调解栏目认识了调解员王显文,因为孩子有外债,婚姻也不稳定,希望通过遗嘱的方式将房产留给自己的儿子,但是儿媳妇坚持要让老人把房产赠予过户给他们夫妻双方,王显文作为有经验的老调解员上门做了几次调解,老人担心房产过户后儿子因为外债房产万一被拍卖,或者离异造成财产外流,自己老了没有房子住无家可归,儿媳妇坚持要老人过户,最终李阿姨不愿意影响孩子的夫妻关系,决定将房产过户给儿子和儿媳妇。但是对自己的居住权发愁起来,调解员王显文问老人的儿媳妇是否愿意赡养老人,儿媳妇和儿子满口答应,王显文说那你们需要保证你们母亲的居住权,口说无凭,必须签订协议留好影像证据,并且去房管局做正规的登记手续。最终双方在即墨订立中心由宫兆鹏主任整理了居住权协议,并带领双方来到即墨区行政服务大厅办理了居住权登记手续。李阿姨拿到居住权登记手续后紧紧握着宫主任的手表示感谢,说:我们这代人拿到证就放心了。李阿姨还专门找到调解员王显文表示感谢,王显文拒绝了礼物的感谢,表示从他内心来讲老人通过遗嘱将房子留给孩子是最有晚年生活保障的,谁孝顺谁养老就留给谁,有个主动权,但是有些老人担心去世后孩子继承起来麻烦,也有的孩子反复要求提前过户房产,也有给孩子买新婚房产的,所以有一部分老人愿意提前过户房产或者把购买的房产直接写孩子的名字,但是当今婚姻需要考验,子女随意处置房产或者因为负债被拍卖,就容易造成老人无房养老,无房可住甚至无家可归,那么设立居住权就显得特别重要了,这是最后一道防线了,设立居住权之后,哪怕房子被卖掉了或者银行抵押了,新的房主也必须保障老人的居住权直到去世。另外现在通过民正遗嘱库订立的遗嘱,继承手续也非常方便。

关于居住权更多法条规定,民正遗嘱库为青岛老人准备了民法典,可以到门店免费领取,工作人员详细解说居住权登记条款和家事继承等更多法律细则。

民正继承服务项目
400-901-189
遗嘱保管 专业见证 继承服务
资产托管 监督执行 意定监护
统一接发遗嘱继承保障财产继承

自书遗嘱 代书遗嘱 诉前调解 遗嘱见证 财产继承 监督执行

关注民正方舟小助手微信号 帮您解决家事问题

全国24小时咨询:
4009-019-189
办理时间:周一至周六8:30-17:00

家庭财产分配 遗嘱登记保管 房产继承服务
青岛订立中心 青岛市市南区香港中路12号丰合广场B区703室

办理电话 0532-86101599

每天一片鲜人参蜜片好处多

如果您是气虚体弱的朋友,建议您尝试一下长白山的鲜人参蜜片,由人参蜂蜜泡制而成,每一片都是足龄的人参去头去尾取中间段,九道工序72小时泡制,真空锁鲜,原材料只有两种食材新鲜人参和上好的椴树蜂蜜,它比单独食用人参口感好,营养佳,每片都是独立包装,即食即补。食欲不佳、焦虑失眠的人群随时随地来一片,一片小零食健康大满足。

老年生活报康康商城为了让读者们能吃到源自于长白山的好的鲜人参蜜片,特价团购500盒与读者分享,第一批仅到货200盒。感兴趣的读者即日起可前往延安三路190号老年生活报康康商城康乐店品尝团购,每盒120克每天一片能吃3个月,特价团购只需78元,团购五盒赠送一盒。

0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长,进入老年后,人体代谢功能就会降低,影响食物的吸收。此外,老年人食道蠕动和胃肠到排空速率减低,大便通过肠道时间延长,经常发生便秘,实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失,腐败细菌则大量增加,容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌,维持肠道微生态系统平衡。白云山益生菌富含多种维生素及微量元素,帮助你把肠道活动起来,每天服用守护肠道健康,特别适合中老年人一年四季长期饮用。白云山益生菌维护肠道有动力,健康添活力。

广州白云山益生菌粉,半价团购半年量,
加1元再加送半年量,每天只需1块9,非常超值划算!

扫码有惊喜
0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。