

为您支招

做个药枕对付春困

面对“晚上失眠、白天困倦”的春困症状,许多人都束手无策。但中医的药枕芳香疗法,却可帮你轻松应对。

药枕疗法属于中医“闻香治病”的外治法范畴,这种方法可以免除患者长期服药之苦,任何人都适用,有神经衰弱、失眠等症状的人使用

效果更理想。此疗法很简单,读者朋友在家里就可以完成。可到中药店买合欢花60克,石菖蒲50克,灯芯草30克,白檀香15克,生龙齿50克,葛根60克,灵磁石100克,一起研成粗末,与装有8克冰片的小布包一起装入50×40厘米的布袋内,缝制成一个枕头即可。

人人睡时头颈部温度可以使枕头中的药物自然挥发,散发的香气通过鼻腔、口腔、咽喉黏膜和皮肤被人体所吸收,从而达到疏通气血、调节脑部血液循环、闻香治病的效果。可用至症状消失为止,也可长期使用,但需要3个月更换一次药物。 王东旭

艾灸穴位改善体寒

生活中,很多人尤其是女性都为“体寒”所困扰。无论是数九寒天,还是炎炎夏日,她们总感觉手脚冰凉,穿再多也无济于事,有时吃了稍凉的食物,准会拉肚子。

日常调理体寒,饮食上要注意少吃生冷食物,如苦

瓜、鸭梨等瓜果,尽量不吃冰淇淋等。北方人可适当多吃温热的食品,如羊羊肉等;南方人可吃鸡、鸭等甘温食物。体寒人群应避免在阴冷潮湿的环境停留太久,时常出门晒晒太阳,能激发身体阳气,达到驱寒效果。

艾灸穴位是改善体寒体质的不错方法。建议平时艾灸丰隆穴(位于小腿外侧膝眼和外踝连线的中点)、足三里穴(位于外膝眼直向下四横指处)、三阴交穴(位于小腿内侧足内踝上方四横指处)、神阙穴(位于脐窝中央)等穴位。 于德志

阑尾为何也会得癌

日前,曾出演《X战警:逆转未来》的好莱坞演员阿丹·坎托因阑尾癌去世,年仅42岁。传统认知中,阑尾似乎是一个可有可无的器官,竟然也会得癌?

阑尾癌是长在阑尾上的一种恶性肿瘤,常见类型包括阑尾腺癌、阑尾黏液性肿瘤和神经内分泌肿瘤三种。临床上,大多数阑尾癌都是从阑尾炎中发

现的。很多患者初诊都是以阑尾炎为主诉,在阑尾手术过程中发现阑尾上有肿块,或者阑尾术后病理中发现肿瘤等。

阑尾癌的治疗早期以手术为主。阑尾腺癌和结直肠癌的预后差不多,而阑尾黏液性肿瘤根据分化程度,程度较好的黏液性肿瘤预后较好。神经内分泌肿瘤根据分类和分级,大部分

预后较好。

那么,能不能提前预防性切除阑尾?其实,阑尾癌发病率较低,不推荐做预防性切除。揪出阑尾癌,记住这三点:1.出现便血、腹痛、排便不规律等症状应引起重视;2.尤其是出现右下腹疼痛时,不要认为是简单的阑尾炎;3.做完阑尾切除手术一定要做病理检查。 鞠海星

世界防治结核病日



预防结核 “肺”同小可

3月24日是第29个“世界防治结核病日”,今年的宣传主题是“你我共同努力,终结结核流行”。

一说到结核病,相信很多人并不陌生。在旧社会,结核病又被称为“肺癆”“癆病”,是一种很凶险的疾病。经过多年的研究和临床经验,结核病已经得到了很好的治疗和控制,但它依然是严重危害人体健康的一种传染病。关于结核病,你了解多少?



扫码,观看精彩视频。

1 结核病是什么

结核病由结核分枝杆菌引起,主要侵害人体肺部,发生肺结核。肺结核是长期严重危害公众健康的慢性传染病。除新型冠状病毒感染外,在我国法定报告甲、乙类传染病中发病和死亡数排在第2位。如发现不及时,治疗不彻底,肺结核会对健康造成严重危害,甚至可引起呼吸衰竭和死亡,给患者及其家庭带来沉重的经济负担。

2 结核病是如何传染的

肺结核是呼吸道传染病,很容易发生传播。肺结核患者通过咳嗽、咳痰、打喷嚏将结核菌播散到空气中,健康人吸入带有结核菌的飞沫即可感染。

与肺结核患者共同居住,同室工作、学习的人都是肺结

核患者的密切接触者,有可能感染结核菌,应及时到医院去检查排除。

3 结核病八个防治锦囊

- 1. 病菌住处多,肺部尤其重。结核病可以发生在除头发和指甲外的任何器官,其中80%以上是肺结核。
2. 空气能传播,飞沫可感染。肺结核是呼吸道传染病,患者在咳嗽、打喷嚏将结核菌播散到空气中,健康人吸入带有结核菌的飞沫即可能受到感染。
3. 诊疗不及时,伤肺又伤身。肺结核病人如果诊疗不及时,肺部病变会反复恶化和播散,形成空洞及纤维化,对肺组织和肺功能造成严重损害,甚至导致死亡。
4. 身体有症状,赶紧去就医。出现咳嗽、咳痰两周及以上或痰中带血,还伴有低烧、夜

间出汗、午后发热、胸痛、乏力、体重减轻、呼吸困难等症状,要及时前往医疗机构就诊。

5. 全程规范治,基本治愈。按医生要求规范、全程治疗,绝大多数肺结核病人都可以治愈。肺结核治疗全程为6~8个月,耐药肺结核治疗全程为18~24个月。

6. 若是不规范,久病还破财。肺结核病人若不规范治疗,易产生耐药肺结核。病人一旦耐药,治愈率低、治疗费用高,社会危害大。

7. 有痰别乱吐,消毒加密封。肺结核病人不要随地吐痰,要将痰液吐在有消毒液的带盖痰盂里。不方便时,可将痰吐在消毒湿纸巾中或密封痰袋里。

8. 在家别聚集,通风戴口罩。居家治疗的肺结核病人,应当尽量与他人分室居住,保持居室通风,并戴好口罩,避免家人被感染。 张天一

链接

认识结核病四个误区

误区一:结核病能自愈,不治疗也可以

大多数情况下,人体感染结核分枝杆菌后不会出现症状,但是如果机体免疫功能低下,结核分枝杆菌就会大量繁殖而出现症状,此时必须进行治疗。

误区二:经过治疗有好转就可以减药或停药

结核病经过治疗后症状虽然能缓解甚至消失,但并不代表体内的结核分枝杆菌完全被消灭,一旦擅自减药或停药,则很容易导致复发。因此,必须严格按照医嘱坚持足疗程、规律用药。

误区三:病情复发按照之前用药自行服用即可

结核病复发后应尽快到专门的医疗机构就诊,根据患者的病情来确定合理的治疗方案。结核病复发后擅自用药,不仅会影响疾病的治疗效果,甚至还会导致耐药的发生。

误区四:与肺结核患者分碗筷就不会被传染

肺结核主要经过呼吸道传播,痰菌阳性的患者在大声说话、咳嗽、打喷嚏排出的带有结核分枝杆菌的飞沫是主要传染源。与肺结核患者分碗筷并不能保证不会被传染。

健康课堂

糖尿病药物治疗牢记六点

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,患者可以通过合理的药物治疗来控制血糖,降低并发症的风险。但要提醒患者的是,在糖尿病日常用药方面绝不可以随意。本文将介绍糖尿病药物治疗时六个必须牢记的方面。

- 1. 遵循医嘱,切忌自行调整药物剂量。患者在使用药物时,一定要遵循医生的医嘱,按时、按量服用药物,不要自行调整药物剂量。
2. 选择合适的治疗方案。糖尿病的治疗方案包括饮食控制、运动、药物治疗等。患者应在医生的指导下选择适合自己的治疗方案。
3. 注意药物相互作用。糖尿病患者在使用药物治疗时,应注意药物之间的相互作用。有些药物可能会影响降糖药物的代谢和排泄,导致血糖波动或低血糖等不良反应。因此,在用药前应向医生咨询。
4. 关注药物副作用。任何药物都可能存在副作用。糖尿病患者在使用药物治疗时,应关注药物的副作用,如低血糖、胃肠道不适、过敏反应等。
5. 定期监测血糖和肝肾功能。糖尿病患者在使用药物治疗时,应定期监测血糖和肝肾功能。糖尿病的治疗方案包括饮食控制、运动、药物治疗等。患者应在医生的指导下选择适合自己的治疗方案。
6. 配合合理饮食和运动。糖尿病患者的药物治疗需要配合合理的饮食和运动。患者应遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则,避免过度摄入高糖、高脂肪食物。同时,应根据自身情况适当进行有氧运动,如散步、慢跑等,以帮助控制血糖水平。合理的饮食和运动配合治疗有助于提高药物治疗的效果。 罗海珍

为您提醒

“春捂”到何时

买菜,出门前身体没有任何不适。他走到某电子市场时,突然倒地。

通过询问,医生初步判断老人当时应该是出现了“一过性意识障碍”。急救人员在现场对老人进行了初步检查,发现老人处于发热状态,经测量体温达39℃,血压170/80mmHg,心电图提示窦性心动过速,心率102次/分,血糖示5.5mmol/L。

随后急救人员按照家属要求将老人送往就近医院。

提醒乍暖还寒时还要“春捂秋冻”。

早春时节冷热交替,做好个人防护尤为重要。这段时间,温度虽然开始回升,但是体感温度仍然较低,不要轻易减衣物,注意保暖,谨防感冒。

近日,沈阳急救中心救治了一位因高烧39℃体力透支后产生“一过性意识障碍”的老年患者。

突发老人39℃高烧出门摔倒在地

近日,沈阳急救中心接到求助,某电子市场有人倒地需要救治。急救人员第一时间赶往现场,得知事发时市场商户发现一位老大爷突然摔倒在地,于是先后拨打110及120求助。

老人今年70多岁,平时独自居住,上午到菜市场去

晨起一杯水这样喝

“晨起一杯水,到老不后悔”这句老话儿的意思是,保持早晨起床及时喝水的习惯,能够帮助促进血液循环,清理肠胃,有助于身体健康。但晨起第一杯水,不能随便喝,要注意以下几方面。

空腹喝水才有效。空腹也就是在进食早餐之前,空腹喝水,才能有效促进血液循环,清理肠胃,餐后饮水则会影响食物消化和吸收。同时,我们早起后最好空腹饮一杯大约250毫升的水,且为新鲜的凉白开,小口小口慢饮,切忌速度过快,否则可能会引发头痛、恶心、呕吐、血压降低等不适。

淡盐水不是人人适合。如果水里适量添加食盐,搅拌均匀喝下,能够刺激肠道蠕动,对部分人群预防和缓解习

下午运动更利控糖

运动、游泳这种全身肌肉协调运动,一定要提前进行热身,可以做踢腿、拉伸等动作,然后循序渐进地进行运动,这样才不容易受伤。

人们常说运动是抗病的“良药”,你通常选择什么时间进行运动?一项研究表明,下午运动更有助于改善超重或肥胖2型糖尿病患者的血糖水平。该研究显示,与一天内均匀运动相比,集中在下午或晚上进行中高强度运动,可将胰岛素抵抗指数最高降低25%,而上午运动则无此效应。而且,心脏病患者、高血压患者、痛风患者、尿酸高的人都适合在这个时间运动。

运动虽好,方式不对反伤身

- 1. 热身 无论做什么运动,首先都要进行热身,特别是挥拍

及时就医。

市民要遵循“春捂秋冻”。春天是流感多发季节,很多人看天气变暖,一下子穿得太多,就很容易感冒。人们应随着气温的升高逐渐减少衣物,特殊群体包括老人、小孩、孕妇和病患更要注意保暖,但这并不意味着不顾气温的变化,一味穿着厚重的衣服,还要注意穿衣要宽松。

暖气停供以后,自然界气温处于上升阶段,但室内气温由于房屋热惰性跟不上室外而产生内外温差。这种温差在一天中以晴日午后达到最大,常常有3℃~5℃之多,甚至更大。特别是从温暖阳光下走进阴凉的室内,老人和病人必须添衣春捂,才能避免受凉致病。 吴强

惯性便秘有着良好的效果。不过,高血压患者或者患有高血压风险的人最好不要尝试,因为人体刚起床后的时间,是血压升高的一个高峰期,盐分的摄入会使血压升高,可能引发突发性心脑血管疾病。另外,淡盐水的摄入无形之中会增加重脱水现象,使人产生口干舌燥、烦躁不安之感,因此,喝淡盐水要谨慎选择。

蜂蜜水饮用需谨慎。蜂蜜水中含有糖分,在进入人体后要经过多重代谢和转化,成为葡萄糖后才能最终被人体吸收利用。这样一来,蜂蜜水作为晨起的第一杯水,就不能充分发挥补水、润肠道等清扫身体内脏环境的作用,不但不能有效补充人体细胞所缺失的水分,而且还会增加代谢时

间。因此,晨起第一杯水最好不要选择蜂蜜水。但是如果在“第一”时间除外的其他时间适当饮用蜂蜜水,可有不错的养生功效。蜂蜜水中富含多种维生素、矿物质、生物酶等,养颜、通便、润肠等方面的功效一直被广泛推崇,还可以防止中老年人女性钙质的流失而引起骨质疏松,改善疲劳,提供人体所需多种营养。蜂蜜应在温凉水中添加、搅拌,温度过高会破坏其中的营养成分,使生物酶活性丧失,也就降低了蜂蜜原本的营养价值。 马睿



Advertisement for Shandong Provincial Elderly International Travel Society. Features 'South Travel Diary' (南行漫记) for Fujian, Hainan, and Guangxi. Includes travel packages like '3480元起' and '18800元起' with details on destinations and services.