



微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语



1



2



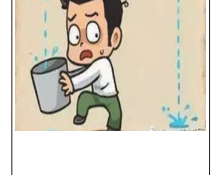
3



4



5



6

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240325”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码) 3月20日 6版中缝答案 《看图猜成语》: 1、十万火急; 2、小心翼翼; 3、心灰意冷; 4、有勇无谋; 5、纸上谈兵; 6、左右开弓。

健康问答

睡醒总是口苦 该怎么调理

问:退休这几年,有一件事让我很焦虑——每次睡醒后总感觉嘴巴里又苦又干,特别是晨起后最明显。我看过中医,说是脾胃虚弱,请问要怎么调理?

答:口苦不一定是生病,但极有可能是提醒你处于亚健康状态。比如,脾胃虚弱会引发口苦的不适,建议平时可多食用薏米粥、茯苓糕等健脾养胃的食物。此外,心火旺盛者(表现为心烦失眠、口舌生疮等)也会出现口苦的情况,这类人可常喝百合莲子粥、竹叶茶等来降火。为了改善口苦的症状,还需要及时调整生活习惯。建议口苦人群日常饮食要清淡,少吃煎炸烧烤等油腻、易上火的食物。此外,情绪对身体阴阳平衡的影响较大。所以,少生气也很重要。 杨新艳

漏服降压药 要不要补服

管理好血压是降低心脑血管疾病风险的核心策略之一,其中合理使用降压药尤为重要。但在日常管理中,高血压患者经常会碰到漏服降压药的情况。此时正确的做法是什么呢?

漏服降压药何时需要补服 服用降压药有两项基本原则:一是不要随意停用、漏服降压药;二是不要随意增加、减少降压药的剂量。当出现漏服降压药的情况时,要做的第一件事就是确认时间,包括离原定服药的时间已经过去了多久、距离下次服药时间还有多久。 如果此时距离下次预定的服药时间尚未过去一半,那么可以按照原剂量及时补服。但如果距离下次预定服药的时间已经过去了一半,那就不要补服了,等到下一次服药时,按照原剂量服用即可。

如何避免漏服降压药 为了更好地避免漏服药物,特提出以下几点建议: 增强健康意识,深刻认识到维持血压平稳的重要性;使用智能药盒或手机闹铃、小程序等智能提醒设备,提醒患者按时用药;将药盒放置在明显位置,但需注意不要让未成年人接触;如果同时服用多种药物,可使用便携分装药盒。

王莹

当心! 高度近视有遗传可能

问:近视会遗传,如果父母不近视,那么孩子也不会近视吗?

胡隆基:高度近视有遗传的可能性,属于常染色体隐性遗传疾病。近视600度以上,就属于高度近视。除了遗传因素外,近视眼还与发育、环境等因素有关。如果眼球发育异常,可能会出现高度近视,近视度数一般在2000度以上,并且佩戴眼镜不能矫正。长时间从事近距离工作的人群、学生、青少年也容易出现近视眼。要有合理的用眼习惯,多进行户外运动、少吃甜食。所以父母不近视,不正确的用眼习惯也可能导致孩子近视。

问:近视手术不能做,尤其是高度近视更容易复发?

胡隆基:高度近视眼做完手术后有可能会复发,主要取决于高度近视眼的程度。如果是近视>800度的患者,做完手术后可以发生近视度数再次反弹。对于高度近视眼而言,特别是>800度以上的高度近视眼患者,在做激光手术时角膜组织会切削得过深,这会导致术后角膜自身的修复反应被过度激活,在角膜修复的过程中会比正常状态下更加旺盛,使得本身不能再生的角膜组织再次增厚,从而导致近视度数再次增加。

此外,因为角膜组织切削过多,使得角膜的后表面有不同程度的扩张,进而向

角膜前方膨隆,从而导致近视度数的反弹。有些高度近视的患者则是因为术后不合理使用眼药水导致近视度数反弹。做完激光近视手术后,医生会让患者使用一段时间的激素类眼药水,手术后使用激素类眼药水的作用是减轻术后反应,抑制角膜过度修复。如果术后有些患者不正规滴眼药水,有时点有时不点使得激素用量不充分,可导致角膜组织修复过快,从而出现近视度数的反弹。

名医在线 栏目热线 0532-66988718



本期《名医在线》特邀青岛华厦眼科医院名誉院长胡隆基为您讲解“近视治疗路上的那些误区”

名医论道



山东大学齐鲁医院德州医院肿瘤介入科 黄凯

肝脏,是我们人体最“忍辱负重”的器官,作为最大的“化工厂”,它“垄断性”地承担着机体正常运转的多项职能。比如:参与糖类、蛋白质、脂类以及维生素等人体所需营养物质的合成、分解及转化,参与很

怎样保护好我们的肝

多激素的代谢,药物或其他代谢废物的分解和解毒过程。此外,肝脏还兼具分泌胆汁、制造凝血因子、调节血量、在胚胎时期造血等多项功能,堪称“人体器官中的劳模”。俗话说:“饱满的稻谷都是低垂的。”

作为一个“忍辱负重”的“劳模”器官,肝脏,却也是人体一个最“沉默寡言”的器官。如果谁身体出现不适,我们可能会听说头疼、肚子疼、胃疼、牙齿疼……却很少有听说“肝疼”的。正是因为肝的“沉默”,让我们很容易忽视了它的健康问题。“不在沉默中爆发,就在沉默中灭亡”,等到发现问题的时候,往往已经满目疮痍。

肝癌是一种恶性肿瘤,起源于肝脏的细胞,是世界上最常见的癌症之一。肝

癌的发病率在全球范围内逐年增加,尤其在发展中国家更为严重。

肝癌的病因复杂,但最常见的原因是慢性乙型或丙型肝炎病毒感染。其他肝癌的重要危险因素包括长期饮酒、肝硬化、脂肪肝、肥胖、糖尿病、吸烟和某些遗传疾病等。此外,长期接触某些化学物质、药物滥用、不良饮食习惯和家族史也可能增加患肝癌的风险。

肝癌的早期症状不明显,常常在晚期才被发现。一些常见的症状包括腹痛、腹胀、消瘦、食欲减退、恶心、呕吐、黄疸、腹水等。如果肝癌扩散到其他部位,还可能出现骨折、淋巴结肿大、肺部病变等症状。

对于早期发现的肝癌,手术切除是最有效的治疗

方法。然而,大多数患者在被确诊时已经处于晚期,手术治疗可能不再有效。在这种情况下,放射治疗、化学治疗和靶向治疗成为主要的治疗方式。此外,肝癌患者也可以接受肝移植或射频消融等局部治疗。

预防是肝癌管理的重要组成部分。接种乙型肝炎疫苗可以有效预防乙型肝炎病毒感染,减少肝癌的发生。同时,减少饮酒、戒烟、保持健康体重、合理饮食和定期体检也有助于预防肝癌。

肝癌是一种严重的疾病,但通过早期发现和综合治疗,可以提高患者的存活率和生活质量。预防和早期筛查是减少肝癌发病和死亡的关键措施。(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

别把心梗当胃病

52岁的邹先生半夜胸痛,怀疑是心梗,到医院检查后才知竟是胃食管反流。胃病怎么会和胸痛扯上关系?

胃食管反流多见于肥胖、饮食油腻、爱喝酒的人群。这部分人群食管下端括约肌更易松弛,使胃内容物反流入食管,刺激食管,甚至引起食管痉挛,就会产生类似心绞痛的不适感。如果胃酸进一步反流到咽喉部位,甚至进入气道,会引起胸痛、呼吸急促等类似心梗的症状。因此,这两种疾病易混淆。 胡益群

感冒总不好? 警惕急性鼻窦炎!

感冒后鼻塞、流涕、咳嗽这些症状总不见好,待检查后才发现是另有原因。如果感冒症状迁延不愈,不要自行继续服用感冒药,需就诊排除急性鼻窦炎的可能。

感冒为何会诱发鼻窦炎 北京医院耳鼻喉科医师李欣月分析,鼻窦为鼻腔周围颅骨内含气空腔的总称,与鼻腔相通,对发音起共鸣作用。鼻窦通常是无菌的,但鼻腔、鼻咽部因为与外界相通存在着一些细菌,当人体免疫力下降,出现着凉、感冒、过敏性鼻炎发作等情况时,鼻黏膜严重充血、水肿和鼻涕大量分

泌,就可能致病原体长期滞留在鼻腔堵塞窦口,从而引发鼻窦炎。

急性鼻窦炎的早期表现和感冒很相似,容易被忽视。普通感冒多数为病毒感染,具有自限性,一般1周左右可以恢复,所以当“感冒”迁延不愈,继续出现鼻塞、头痛、发热等症状时,就要高度警惕急性鼻窦炎的可能。

多为细菌感染,需用抗生素 如果放任不管,急性鼻窦炎可能会引发眶内并发症,影响患者视力乃至失明,甚至导致颅内并发症。对于急性鼻窦炎的治疗,临床上主要采用药物治疗,当

出现眶内、颅内并发症时则需及时考虑手术治疗。

目前,常用的治疗药物主要包括抗生素、减充血剂、鼻腔冲洗剂、黏液促排剂和鼻用激素。急性鼻窦炎多为细菌感染,常见的致病菌有肺炎链球菌、流感嗜血杆菌、金黄色葡萄球菌等,这种情况一般采用足量抗生素控制感染,以青霉素类、头孢菌素类为首选药物。药物治疗强调选择敏感抗生素,并且足量、足疗程使用,一般为7~14天。头痛或局部疼痛剧烈的患者,可适当使用镇静剂或止痛药物。 鲁志兵