



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。

## 健康系列讲堂

## 体内益生菌减少可引发老年人多种疾病

嘉宾:山东大学齐鲁医院主任医师、教授 谭东

人体肠道中存在着大量的细菌与微生物,它们寄生在人体消化系统的各个部位,并与人们共存一生。这些细菌和微生物依据对寄生人体的作用不同一般可分为三类,即:益生菌群、中性菌群和有害菌群。其中,益生菌群和中性菌群为人体的生长、发育、免疫防御系统的建立发挥作用。益生菌可随着年龄的增加而逐渐减少,中性菌群则由身体状况的变化可转为有害菌。

益生菌在人体的种类大约400多种,总量超过几百万亿。在胎儿时期,人体中没有任何细菌。出生后,婴儿开始接触母体的细菌,并通过吸吮母乳的方式将这些细菌带入肠道。在2岁左右,体内的益生菌群在体内占比最高,达80%—90%以上。这些益生菌群帮助婴幼儿建立身体的免疫系统、产生维生素、消化食物等。

随着年龄的增加,体内的益生菌群占比将会逐渐减少,而中性菌群和有害菌群逐渐增加。到60—80岁期间,益生菌的占比可能不足10%—20%,从而产生便秘、肠道功能紊乱以及糖尿病、脑神经退行性疾病等。故而在老年期及时地补充益生菌是保障身体健康的重要手段。

# “老烂腿”高发 患者该如何科学治疗

问:哪些疾病可以引发老烂腿?静脉曲张没有不适症状,可以先不治疗吗?

李明:老烂腿在人群中有着很高的发病率。静脉曲张以及中老年人群高发的“糖尿病足”、“动脉硬化闭塞症”等都会引发老烂腿的出现。患者一旦治疗不当,很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:临幊上治疗“老烂腿”一般有哪些方法?必须手术治疗吗?

李明:临幊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

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①



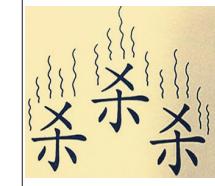
②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220801”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

每到夏季,张先生身体总会出现胸闷、憋气以及腹泻等情况,去医院就诊时,医生说与气候有一定的原因。那在夏季里,人体的哪些器官易受到高温的影响呢?

## 心脏

夏天是心血管疾病的高发期,特别是闷热的“桑拿天”。专家表示,夏季空气中湿度增高,含氧量降低的时候,容易导致患者缺氧。平时患有高血压、冠心病的人常常会感觉不适,出现胸闷、气促、头晕等症状,严重时发生急性

心肌梗死和脑血栓。

## 肺脏

据研究发现,桑拿天的温度和湿度都非常适合真菌、霉菌等过敏原的繁殖和生长,如果再加上雷雨天气气压低,空气中飘浮的过敏原浓度就会明显升高,哮喘患者易增加。

## 肠胃

专家指出,如果气温达到32℃,空气相对湿度在80%以上,不仅食物、衣

物容易霉变,而且细菌和真菌也会十分活跃,易引发肠道疾病。由于桑拿天里,水果、蔬菜、粮食霉变速度都很快,经过清洗的水果和蔬菜溃烂更快,所以水果、蔬菜类最好现吃现洗。

## 鼻腔

高温闷热的桑拿天,人们自然偏爱躲在空调房里避暑。长时间待在空调房间里,很多人会频繁打喷嚏,这是因为受冷空气刺激所致。而冷风也会带

## »相关链接

## 1. 多喝豆汤、豆粥

“桑拿天”,空气湿度大,营养素和水分损失增大,B族维生素、维生素C及钾、钙、镁等比其他季节损失大,多食用豆汤豆粥是补充体内营养的不错选择。

## 2. 补水要少量多次

桑拿天千万不能等

口渴再喝水。喝水时应少量多次,每次以100~150毫升为宜,间隔时间为20~30分钟。不要喝温度过低的水,容易引起消化系统疾病。

## 3. 空调首选除湿模式

夏天,把空调模式从“制冷”调成“除湿”,不仅

## 这些做法 有助“解暑”

能让室内凉爽,还可以少花很多钱,对人体的伤害也能降到最低。

## 4. 用藿香泡脚祛湿防暑

专家指出,藿香泡脚可祛湿防暑。用中药藿香煎汁然后进行足浴泡脚,在浸洗过程同时进行

## 身体“异常”出血 须警惕“癌症”来袭

癌症的发生是一个长期过程,不过,癌症来临前,身体会给出一些信号,只是没有引起我们重视。当身体出现这几类“异常”出血时,十有八九是“癌”悄悄来临,一定要提高警惕。

## 鼻子出血:

## 警惕鼻咽癌

鼻子出血很常见,但如果成年人出现单侧鼻塞、鼻涕带血,以及耳鸣、不明原因一侧头痛或伴复视,应高度警惕鼻咽癌的可能。

建议:如果出现以上症状,可以做一个鼻咽镜检查,它是确诊鼻咽癌的常规方式。

## 痰中带血:

## 警惕肺癌

很多人有肺部小结节,其实对很多结节不必太担心,最该警惕的是咯血。干咳、不明

原因的痰中带血,经治疗不见好转,固定部位反复发生肺炎,就应警惕肺癌。

建议:40岁以上的高危人群,每年做一次低剂量螺旋CT筛查肺癌,必要的话可以做一个病理活检。

## 无痛性血尿:

## 警惕膀胱癌、输尿管癌

对一般伴随疼痛的血尿不用太担心,多见于泌尿系统感染、结石或炎症。相反,无痛性血尿威胁最大。无痛性肉眼血尿,很大程度上是罹患膀胱癌或输尿管癌。

建议:出现无痛性血尿先做一个尿常规和泌

尿系统B超,必要时再做CT和膀胱镜。

## 大便带血:

## 警惕结肠癌

很多人一发现便血就怀疑是痔疮,其实很可能就是结肠癌的前期信号。

病变部位不同,便血颜色也不同,离肛门越远,便血的颜色越暗。胃、十二指肠溃疡引起的上消化道出血,多呈黑色;结肠癌、结肠息肉、结肠炎等引起的出血,由于在肠道内停留的时间长,常常呈棕褐色或暗红色;直肠癌、直肠溃疡、内外痔、肛瘘、肛裂等引起的出血,往往是鲜血或伴有血凝块。

建议:出现血便,建议到医院做一个肠镜,也可以遵医嘱进行肛门指检。

大河

7月29日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、笨鸟先飞;  
2、两手空空;  
3、六六大顺;  
4、敲山震虎;  
5、一见如故;  
6、针锋相对。

**RJ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  
菊粉(≥30%)、低聚果糖、乳糖醇、赤藓糖醇  
水苏糖、抗性糊精(水溶性膳食纤维)  
植物乳杆菌LY421、鼠李糖乳杆菌LYRZU021、  
罗伊氏乳杆菌、干酪乳杆菌、副干酪乳杆菌、  
双歧杆菌PA-BL21、长双歧杆菌、短双歧杆菌、  
婴儿双歧杆菌、嗜热链球菌、卷曲乳杆菌、  
格氏乳杆菌、瑞士乳杆菌、嗜酸乳杆菌  
发酵乳杆菌、保加利亚乳杆菌

复合型菌冻干粉  
每克添加200亿活菌  
2g/袋 10袋/盒 每袋活菌400亿  
每盒活菌4000亿

复合型菌冻干粉  
全国包邮

睿润即食型益生菌  
维持肠道菌群稳态,保持身体长久健康!

限时优惠  
健康热线:0531-67600079  
大盒20条158元 小盒10条89元  
买2大盒送1小盒,买3大盒送2小盒  
植物乳杆菌LY421 专利号: ZL201811213543.6  
鼠李糖乳杆菌LYRZU021 专利号: ZL201811213543.6  
植物乳杆菌YS4 专利号: ZL201710542745.7