养生保健

伏天心梗“猛于虎”

末伏遇上“秋老虎”,酷热继续发威。医学专家提醒,心梗猛于虎,这个节点是心梗的高发期,一定要注意做好预防。

入伏后心梗患者明显增多

心脏病发病的诱因之一就是冷空气刺激,特别是高温时节,进出空调区域的温差较大,这种气温的改变使人体的神经系统功能及心血管功能发生变化,皮肤和皮下组织血管收缩,心脏负担加重,从而诱发心肌梗死或其他心脑血管疾病。

此外,入伏以来,降雨偏少,气候干燥人体也容易缺水。缺水可能会增加血栓形成的机会。人在夜间呼吸和出汗,会耗散部分水分。另外,有的人常有起夜习惯,因此夜里体内水分消耗较多。血液黏稠度升高、血小板易于凝聚,使原本已经发生粥样硬化的血管更容易产生栓塞,诱发心梗。大部分心梗、中风是在凌晨或清晨发生,如果在入睡前一小时喝杯白开水,及时补充水分,有助于预防心脑血管疾病的发生。

三类人群要特别注意做好防护

专家提醒,防止心梗,以下三类人群要特别注意:

第一类:有高血压、糖尿病、高血脂病史,特别是既往明确诊断为冠心病的患者;第二类:夏季喜食冷饮,经常贪凉的人群;第三类:有烟酒史,工作压力大、经常熬夜、不常活动的人群。

专家建议,三伏天应避免情绪激动,不贪凉,远离烟酒,适度补充水分,但不可一次性大量饮水,要适当地运动,劳逸结合,清淡饮食,多食新鲜蔬菜、水果。此外,按医嘱合理用药。 杨璞

“啃秋”“贴秋膘”都不合时宜

“啃秋”“贴秋膘”是养生秘诀还是一错至今呢?夏秋之交应该如何科学养生?

“啃秋”吃西瓜,小心凉了肠胃

“立秋前一日,食西瓜,谓之啃秋”,买个西瓜回家,切成小块,全家人围在一起吃,就算啃秋了。立秋吃西瓜,真的能吃出健康来吗?

专家表示,立秋时节,尽管白天天气仍然以高温为主,然而饮食却不能再以寒凉为主,如果再食用西瓜等寒凉食物,会让肠道受凉受到刺激,继而出现腹泻、呕吐、感冒发烧等症状,严重的还有可能诱发肠炎。初秋饮食应以温热为主。

“贴秋膘”不要给自己长胖找理由

夏天天热胃口差,体重也会相对减轻一点,因此,立秋后有“贴秋膘”的说法。

专家提醒,夏秋交替的季节不应过分进补,此时是养肺、补肺的最好时节。秋日应“减辛增酸”,因为“酸甘化阴”,所以多吃甜味+酸味的食物饮品可起到滋阴润肺的功能。宜吃清热生津、养阴润肺的食物,其中梨、莲藕、山药就是不错的首选。相反的是,辛辣的食品要少吃,可以适当吃一些橘子、橙子等酸味果品能够缓解口干舌燥、肺热咳嗽等症状。 张鑫

末伏保健二药膳

荸荠山药粳米粥

制作:粳米洗净放入锅中,加入适量清水开火。在大米将熟之时,加入去皮、切块的山药、荸荠,加盖继续熬制,加入白糖调味即可。

功效:荸荠生津止渴,山药健脾益肾,粳米益气生津。三者共奏健脾和胃之效。

党参枸杞红枣炖母鸡

制作:将鸡肉洗净后,加水、黄酒、姜片于锅中煮1—2分钟去腥后沥出。在锅里加油、姜片下锅小炒一小会,再加入鸡肉,放香叶、黄酒、八角等调味品翻炒均匀。炒后放入砂锅中加水、党参、红枣,炖煮1小时后再放入枸杞煮6分钟,起锅后再加盐调味即可。

功效:党参补中益气,枸杞滋补肝肾,红枣健脾养胃,母鸡滋阴补虚,共煮可奏养胃健脾之效。 孙柳青

鹿鞭丸团购每丸只要7块9
关爱中老年健康 每次一丸 高品质 易吸收 提高中老年人活力
颐康聚福堂鹿鞭丸,每一丸都是上等原材,每一丸都是真材实料,甄选鹿鞭、鹿肾、鹿血及人参、黄精、玛咖、牡蛎、枸杞子等21味好原材,只要7块9,幸福生活天天有!7块9,为您添活力!7块9,为您源源不断补充能量!
颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人士研发的滋补性营养品,每天一丸,补充能量,服用方便,丸剂柔软、口感细腻,没有杂质和颗粒感,不苦不涩,珍贵原材料提取精华把身体补的棒棒的。

买3盒送1盒 买5盒送2盒
每天限量100大盒
颐康聚福堂鹿鞭丸由21味动植物原材萃取而成,每天吃一次,每次吃1丸就行了,简单方便。团购价每丸只需7块9,一大盒10丸仅售79元,买3大盒送1大盒;买5大盒送2大盒,非常划算!每天限量100大盒,名额有限,先到先得。
扫码有惊喜
0532-80632815 400-6179-028
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路值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号线芝罘路8出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

人生“最后一次骨折”,到底有多可怕?

在大多数人的印象中,受伤骨折虽然疼痛,但打几个月石膏就好了。但是如果骨折发生在老年人身上呢?据调查,老年人股骨颈骨折后死亡率高达50%,因此股骨颈骨折也被称为“最后一次骨折”。骨折的老人们躺在床上,便盆塞在身体下面,便溺时抬起身体,骨折处会传来钻心的疼痛,为了不再疼那么一下,就一直不吃不喝;老年人的骨质更酥脆,骨折后的手术就像“在朽木上雕刻”,手术结束也只是冒险的中途,术后的风险和并发症同样使医生揪心;也有许多髋部骨折的老人没有接受手术,有时是医院条件不允许,有时是健康限制,他们被送回家,家庭成为所有问题最后的收容所。

当“最后一次骨折”到来

在山东一个村子里,张晓云的奶奶坚持了8年的“如厕自由”,终于在2021年初冬的夜里结束。她想从坐便器回到床上,但失去平衡,向左栽倒在地上。儿媳听到老人的呼救声,赶来将她扶到床上。

摔在地上的左侧身体隐隐作痛,“不大舒服”。到了第二天,疼痛变得更加剧烈。张晓云的父母开着车,将老人送到医院,诊断结果是髋部骨折。

从此以后,奶奶再也没法起床了,每隔半个小时,她就会呼唤保姆、家人把她抱到马桶上。尽管保姆每天殷勤地为奶奶擦洗身子,但臀部还是压出了硬币大小的褥疮。只要屋里有人,她就会向对方倾诉褥疮和骨折带来的疼痛。

髋部骨折发生在股骨(大腿骨)顶端,有时是股骨颈,有时是股骨上端向外突出的部分;依据不同的骨折情况,医生会选择不同的治疗方案,包括打钉、使用滑动加压螺钉和侧方金属板进行固定,或者关节置换。

这本不是疑难杂症。但不同于年轻人,老人往往有多种基础病,髋部骨折就像是在破旧不堪的木屋里放了一把火。老年髋部骨折后一年内死亡率达20%到50%,于是它被称为“人生最后一次骨折”。

对安全的追求反而损伤安全

老年骨质疏松带来的骨折风险遍及全身,为何髋部往往成为致命一击?

专家表示,踝关节僵硬,人还可以慢慢走,膝关节僵硬就影响很大了,甚至不能弯腰穿袜子。至于髋部骨折,你甚至没法坐起来,只能躺着。髋部骨折的老人住院之后常常不吃饭,很快就因营养不良导致身体虚弱,甚至被送去抢救。

“您不饿吗?”“不饿。”再问还是摇头,连着几天就喝几口水。有些医生和家属沟通,得知老人肠胃以往没有问题。这一摔,怎么就把胃口摔没了?后来一位朋友的母亲住院,疑惑终于得到了解答。她带着点不好意思:“我解个小手就要了命了,别说解大手了。”

骨折的老人们都躺在床上,扁扁的便盆要塞到身体下面,便溺时抬起身体,骨折处会传来钻心的疼痛。为了不再疼那么一下,就一直不吃不喝,他们宁愿自己放弃,也不想继续痛苦。

卧床所带来的痛苦不只是如厕。老年人的吞咽能力差,呛一口水可能会引发吸入性肺炎,卧床不能活动还会引发血栓、坠积性肺炎和泌尿系统结石,时间久了会长褥疮,严重的会在短期内导致死亡。

专家表示,只有将骨折复位固定上,患者才能尽快离开病榻、恢复生活。但术前等待的主要原因是老年病带来的诸多顾虑。老人普遍有高血压、高血糖和糖尿病,骨折带来的刺激会使血压进一步升高,于是需要住院调血压、血糖;而心梗、脑梗和冠心病的老年患者都需要吃抗凝药,但这会增加手术的出血风险,手术前起码要停药一周。

由于情况的复杂性,骨科医生时常会劝说高龄的髋部骨折患者保守治疗;而另一些患者,则在数日的等待期间健康恶化,失去手术时机。每个医生都承认,尽快手术是最好的选择,但对安全的追求反而损伤了安全。

家庭,最后的收容所

也有许多髋部骨折的老人没有接受手术——有时是医院条件不允许,有时是健康限制。

此前有一位反复患脑梗的老人,家人的护理还不错,尽管瘦弱,但多年卧床甚至没有长过褥疮;后来有一天翻身,咔嚓一声,骨头碎了。医生讲明利弊,家属决定放弃手术,“做完或许也站不起来,手术之后能不能缓过来也是个问题。”

张晓云的奶奶也是如此,医生认为她的身体支撑不了手术,于是她被送回家,家庭成为所有问题最后的收容所。这些问题往往没有最优解,只能不断权衡取舍。“相互矛盾,顾此失彼。”张晓云说。

在医生建议下,张晓云的奶奶暂停了治疗心脑血管的药,以防抗凝类药物阻碍患处愈合;但没过多久,她就开始流口水,这是血管堵塞恶化的表征。因为疼痛,奶奶常侧身睡觉,于是褥疮不可避免地出现了,两厘米大小,就在臀部。褥疮需要创面干燥才能愈合,但她不想也不能穿纸尿裤,只能忍受被抱到马桶上时的疼痛。

不压创几乎不可能。张晓云说,帮奶奶翻身,压着骨折那一面的时候只能靠忍耐。她能忍受褥疮消毒、上药时的不适,会默默抓住孙女的手,“再多坐一会,你不要走。”但偶尔忍不住也发牢骚,“疼成这样还不如去死,我不怕死,但是害怕疼。”做完手术的老人也要回家。医院内三五天的康复并不足够,回到家中的老人需要得到持续照料。

另外,做完手术的老人也要回家。医院内三五天的康复并不足够,回到家中的老人需要得到持续照料。但是谁也不能确信康复的终点在哪里,手术之后的3个月、半年、两年都是重要的观察节点。老年康复并不是一条笔直的、日日向好的路,中间会出现各种突发情况,哪怕季节变化都会带来新的挑战。 庞礴

链接

防摔更要防骨疏松

随着人口老龄化日趋严重,骨质疏松症和行动不便易摔倒是老年人易骨折的主要原因。

什么是骨质疏松症

骨质疏松症是一种以骨量减少,骨微结构破坏导致骨脆性增加,骨折风险性升高为主要表现的全身性骨病,同时骨质疏松症也是一种退化性、老年性疾病,随着年龄增长,患病风险增加。据专家估算,我国60岁以上人口骨质疏松患病率,女性大约为50%,男性为20%。骨质疏松使老年人身高变矮,甚至弯腰驼背,有的老年人常感觉全身性疼痛。

骨质疏松症的预防

1.合理的饮食、健康的生活方式可有效预防骨质疏松症的发生。2.晒太阳是最简便、实惠的办法。一般来说,老年人每天晒60分钟太阳,就能获得充足的维生素D。需要注意的是,晒太阳时身上要有15%的皮肤暴露在阳光下才行。3.适度的运动可预防骨丢失。适当进行快走等有氧运动,可以通过肌肉舒缩刺激骨骼以增强骨骼的质量和密度。4.养成良好的生活方式。吸烟、酗酒、高盐饮食、喝大量的咖啡、活动过少或过度运动等,均是患骨质疏松症的危险因素,要尽量避免。5.治疗导致骨质疏松的基础性疾病。如类风湿关节炎、强直性脊柱炎、肾病、糖尿病、激素依赖性疾病等。

日常生活中,老年人应尽量避免走过陡的楼梯或台阶,上下楼梯、如厕时尽可能使用扶手;转身、转头时动作一定要慢;走路保持步态平稳,尽量慢走,避免携带沉重物品。如果老年人摔倒后出现髋部疼痛、站立和行走受到影响,应第一时间到医院就诊。 杨健

防跌常做七个动作

动作一:墙角站立。背对墙,刚开始时,双腿与肩同宽站立、睁眼,维持1分钟。后续慢慢缩小双脚分开的距离,闭眼,保持1分钟。如果平衡力不好可扶椅子,椅子应离身体近一些,以保证足够的支撑力。

动作二:串联站立。一只脚径直放在另一只脚前(脚尖脚跟相碰),如感觉难度大,双脚的距离可稍大些。保持30秒,然后重复3~4次。练习过程中可用手触摸墙面或固定物体保持平衡。如想增大难度,可进行串联行走,即把一只脚放另一只脚前,脚跟紧贴脚尖。平衡能力好的老年人还可闭上眼进行短距离训练,进一步增强平衡系统功能。如果老年人觉得有摔倒风险,练习前要确保周围有人在场。

动作三:坐站训练。坐在一把不会晃动的椅子上,双脚自然平放地面。臀部坐在椅子的前2/3,利用双腿力量,站起身来;站稳后再慢慢坐下,动作不宜过急。重复做5次,过程中不要借助双手的力量。平衡不好的老人可面对固定物体,例如站在桌子前或有家人在前面保护,以防跌倒。

动作四:仰卧举腿。仰卧,直腿向上抬至与地面垂直,然后暂停片刻慢慢放低,还原。每条腿重复做10次为一组,共完成3组,组间休息30秒,每天练习3—4次。如果一开始不能做到与地面垂直,先尽力抬到最高处,再慢慢增加高度。

动作五:桥式。双膝弯曲,双脚平放在地面上,两脚分开与肩同宽;用力收缩臀部肌肉的同时将身体抬起,在动作最顶端暂停片刻,然后返回起始姿势。重复做10次为一组,共完成3组,组间休息30秒钟,每天练习3—4次。

动作六:蹬台阶。可利用小梯凳或站在楼梯底部的台阶上完成。首先把右脚放在台阶上,左脚上下台阶,一直保持右脚踩在台阶上。锻炼过程中保持身体稳定。右脚重复10次,然后换左脚做同样动作。

动作七:站姿抬脚后跟。站立,双手放在台面上,双脚分开与肩同宽;双脚脚尖用力蹬地,将两只脚的脚后跟抬离地面。连续做10次为一组,共完成3组,每天练习3—4次。 王琳

辅酶Q10 12瓶仅需368
随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。
辅酶Q10团购活动通知
本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶原价1288元团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。
活动要求:为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。
特别提示:每日前20名打进电话订购者,12瓶再送4瓶。

威海紫光科技园有限公司 国食健字G20137101442 普食健广审(文)第240525-01062号
本品不能代替药物
扫码有惊喜
0532-80632815 400-6179-028
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路值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号线芝罘路8出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。
疫情期间提前预约进店

健康提醒

做核磁共振需要注意什么

核磁共振可以帮助患者诊断病因和发病类型,从而对症治疗。做核磁共振需要注意什么?

去掉身上的金属物品 做核磁共振时,尽可能穿棉质类的衣物,衣服上不要有任何金属类的东西,更不要戴项链、手表等,如果有佩戴金属类挂件,在检查之前一定要摘下来。如果是接受头部检查,必须事先摘掉假牙、发卡和项链等金属物品。如果做过心脏搭桥手术,就会在体内安置有金属支架或者心脏起搏器,是不能做核磁共振的。女性做颈椎、胸椎、腰椎或者腹部检查,一定要把胸罩摘除。

不要化妆 某些化妆品中含有金属物质,这些金属在检查过程中可能会与磁场发生反应,对磁场造成干扰,不利于检查正常进行,如指甲油、止汗药、护肤产品等都不要用。

腹部检查需要空腹 进行腹部检查要提前禁食6个小时以上,并且需要在检查之前训练腹部呼吸和15秒钟的憋气,以在检查期间更好地呼吸,并且要憋尿,这样能够让周围的器官更加清晰地显现出来。如果接受腹部和骨盆检查,在检查前需要排便。

保持放松 做胸腹部核磁共振时,患者要保持平和的心态,均匀呼吸,不能咳嗽,也不能进行吞咽动作。让自己放松,不要太紧张。反之增加检查的难度,不利于检查结果的准确性。

不要乱动 检查的过程中仪器会产生很大的噪音,可能会让人感觉不适,这个时候注意尽量保持静止状态,以免影响检查结果。不触碰机器的内壁以及电线,防止会对身体造成伤害。

幽闭恐惧症患者不能进行此检查。进行磁共振检查,患者会置身于一个狭小的空间,且时间比较长,如果患者具有幽闭恐惧症,会给心理带来恐惧,不能够正常进行检查。 李真

糖足不能只医脚

血管狭窄闭塞是糖尿病足至关重要的病因,统计学调查分析发现,中国糖友合并缺血型糖尿病足的比例为75%—80%。糖尿病病程越长,全身微血管损伤越严重,微循环受阻程度越高;而下肢血管十分修长、管径小,且足部离心脏最远,这一区域更易因微循环受阻导致缺血。

这种情况下,不解决血管病变,单纯清创不但不能有效延缓糖足进展,还会适得其反。正确的做法是,针对下肢缺血症状,早期应用抗血小板、扩血管药物治疗,比如阿司匹林、氯吡格雷、沙格雷酯、贝前列腺素等。

若患者血管出现狭窄或堵塞,绝大部分情况下会选用微创手术进行治疗。比如经皮穿刺,进行“下肢动脉腔内介入”治疗。手术中,医生会在堵塞部位放入球囊,接着给球囊“打气”,将狭窄的血管“撑开”,取出球囊后,血流便恢复畅通,或者在病变处置入支架。

更为合理先进的做法是通过斑块旋切或斑块消融导管清除病变区域的斑块或血栓,这样更加彻底且不用植入异物,重建血运后通畅率更高,后期维护方便。

要想预防糖足,患者首先要控好血糖,并定期复查血管方面检查,比如踝肱指数测量、下肢血管B超、CT增强扫描、血管造影等检查,无创检查最好每年一次,尤其是病程达到5年甚至10年的糖尿病患者。规律运动也有助于全身血液的循环,最好选择散步等运动。此外,吸烟是目前统计学上最严重的血管损伤因素,尽早戒烟。 王冰洁

青岛乐康
中医老年病医院
下肢血管病
专科门诊
电话:15615324125
地址:青岛市南仙居路10号
鲁中医广【2022】第0222-005-3702号