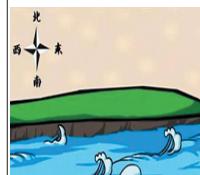


微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



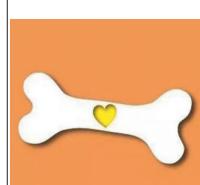
②



③



④



⑤



⑥

答案见下
期中缝,也可关
注“老年生活报”微信,回复
“220829”查 询
本期答案(可扫
描本报一版上
方二维码)8月26日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、避重就轻;
2、断子绝孙;
3、环肥燕瘦;
4、金屋藏娇;
5、三位一体;
6、以偏概全。
霍云霞

“老烂腿”高发 患者如何科学治疗

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。

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
要手术治疗吗?

李明:临幊上治疗老烂腿的方法多种,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:生活中应该如何避免
“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。

袁静

名医在线
栏目热线
0532-66988718

健康系列讲堂

益生菌 或给身体带来这些好处

出场嘉宾:山东大学齐鲁医院
主任医师、教授 谭东

在人们的潜意识中,益生菌主要是用来调理肠胃不适的,其实除了调节胃肠,益生菌还有一些不为人知的优势:

1、预防或改善腹泻:饮食习惯不良或服用抗生素均会打破肠道菌群平衡,从而导致腹泻。

2、缓解不耐乳糖症状:乳杆菌可帮助人体分解乳糖,缓解腹泻、胀气等不适症状,可与牛奶同食。

3、增强人体免疫力:益生菌可以通过刺激肠道内的免疫机能,将过低或过高的免疫活性调节至正常状态。

4、降低血清胆固醇:益生菌可降低血清胆固醇水平,长期补充益生菌还有助于防止骨质丢失,预防骨质疏松症。

5、促进肠道消化系统健康:益生菌可以抑制有害菌在肠内的繁殖,减少毒素,促进肠道蠕动,从而提高肠道机能,改善排便状况。

6、帮助吸收营养成分:如果每天摄入益生菌,不仅能够抑制肠内有害菌群的产生,还能为肠内有益菌提供良好的生长环境,造就健康肠道。

7、预防生殖系统感染:曾有实验表明,每天给补充10ml活性益生菌,生殖系统感染发病率大大降低,长期给体内补充活性益生菌能够帮助修复生殖系统微循环。

年近六十岁的张先生前两天晚上被一阵钻心的牙痛痛醒,心脏也跟着不舒服,于是半夜到医院急诊科就诊。医生询问病史后怀疑张先生的牙痛和心绞痛有关,于是让其做了相关检查。结果证实其存在严重的心肌缺血、急性心肌梗死,冠脉造影显示前降支中段95%狭窄。

心绞痛易伪装成 胃病、口腔疾病

专家介绍,心绞痛是心肌缺血导致的胸痛,各种减少心肌血液供应和增加氧消耗(如运动、心率增快)的因素,都可诱发心肌缺血和心绞痛发作。心绞痛十分善于伪装,有时候牙痛、胃痛、下颌痛、左侧手指不适、腿

痛、上腹痛等,都可能是冠心病的表现。

因心绞痛发作引起的牙痛,在医学上称为心源性牙痛。这主要是因为老年人大脑及心脏神经纤维逐渐产生退行性变化,对痛觉的敏感度降低,以致心绞痛的常见部位(胸骨后或心前区)疼痛不明显,但疼痛可放射至下颌骨、牙齿,产生心源性牙痛。

此外,心绞痛发作时还会出现胸部不适,但常常会蔓延至上腹部,引起胃痛。还会延伸到腰交感神经节,与心脏感觉神经在腰交感神经节的分布恰好一致。当然,心绞

牙痛或是心脏在“求救”

痛放射到腿部的情况也不少见,这种疼痛通常可以放射到单腿、双腿、大腿、小腿。

识别隐藏信号 早期发现冠心病

劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛、紧缩样疼痛,并向左肩、左上臂放射,持续3分钟~5分钟,休息后自行缓解;体力活动时出现胸闷、心悸、气短,休息后自行缓解;出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等;饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸闷、心悸;晚上睡觉枕头低时会胸闷憋气;用力排便时出现心

慌、胸闷、气急或胸痛不适;听到噪音便感觉心慌、胸痛;反复出现脉搏节律不齐、不明原因的心跳过快或过慢。

专家提醒,如果出现胸闷、疼痛持续加重,超过10分钟,或者心前区不适伴大汗,含服硝酸甘油2次,仍不缓解,一定要紧急处理。

对于患者突发性的
心肌梗死或猝死患者来说,时间就是生命。如果身边人出现突发性心肌梗死,应赶快拨打120急救电话,同时采取心肺复苏急救措施。如果家中有硝酸甘油,可让患者先服用。孙倩文

当心! 驼背可能是帕金森前兆

周先生今年70岁,从三年前开始,出现了驼背的情况,而且经常感觉身体麻木、背部无力、走路前倾,甚至有时直起腰都有困难,且疾病近几年一直呈加重状态,周先生

以为自己是腰肌劳损和颈椎病,直到最近听朋友说,这种状况很可能是帕金森病,这让其非常紧张,那导致这种症状的“罪魁祸首”,真的是帕金森吗?

据神经内科专家介绍,帕金森病是中老年人常见的神经系统退行性疾病之一,平均每100名老人中就会有一位帕金森病的患者。一旦患上帕金森病,疾病会让老人出现弯腰驼背、关节僵硬、肢体麻木等症状,经常被误诊为颈椎病或腰椎病。只有及早就医,对症治疗后,上述症状才

会有所好转。

由于人们对帕金森病的认识不足,因此造成很多老人未能在早期及时就诊和接受治疗,从而错过了最佳的治疗时机,甚至逐渐丧失生活能力,给家庭带来沉重负担。因此,专家提醒老年朋友,一旦出现弯腰驼背等症状,最好尽早到医院神经内科就诊。

专家表示,作为家人平时也要细心观察老人的情况。帕金森病通常可表现为:坐着或行走时驼背严重,平卧时完全消失;行走时常伴有小碎步,或者越走越快,向前冲,停不下来;转身时需要走几步才能转过来;走路时一只脚像粘在地上一样,抬脚高低不一致,

摆臂动作不自然等。日常生活也会受到影响,如穿衣、系纽扣或鞋带时动作笨拙等。帕金森病起病隐匿,还有一些前驱症状,如嗅觉减退、夜间噩梦惊醒,或在床上拳打脚踢,甚至坠床,一旦老年朋友出现上述情况,就要高度警惕。

专家提醒,老年患者在帕金森病早期,如果没有出现运动功能障碍,要坚持锻炼,加强关节和肢体功能训练,四肢各关节做最大范围的屈伸、旋转、伸展等活动。对于长期卧床者来说,要注意清洁卫生,勤翻身拍背,防止褥疮。帕金森病患者对环境适应能力较差,应注意室内温度、通风及采光等因素。霍云霞

**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YS4、鼠李糖乳杆菌LRYZU021、罗伊氏乳杆菌、干酪乳杆菌、副干酪乳杆菌、乳双歧杆菌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

▲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

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

全国包邮