

健康科普

吃降压药无效查肾动脉

如果高血压患者出现了以下症状需要注意,一种情况是本来吃了药血压降得挺好的,突然吃了降压药不管用了,换了其他的降压药还是不怎么管用。另一种情况就是原来没有高血压,最近才有了高血压,可是换好几种降压药也不怎么管用。

这种高血压很有可能是肾动脉狭窄或者堵死了造成的,最好去医院超声

高血压有种“特别降压法”:补叶酸

老李到医院复查高血压,心内科医生给他开了叶酸。“叶酸不是孕妇才需要补充的吗?”老李很纳闷。原来,医生让老李做了血液检查,发现同型半胱氨酸指标过高。

研究显示,当同型半胱氨酸水平 ≥ 16 微摩/升,心血管疾病发生风险明显增加。在我国高血压患者中,叶酸缺乏和同型半胱氨酸水平升高的比例较高。因此,合并同型半胱氨酸水平升高(≥ 15 微摩/升)的心血管高危人群和高血压患者,推荐补充叶酸来降低同型半

缺牙修复防猫腻

近年来,牙齿缺失修复也被越来越多的中老年人重视,但一些低价修复的消费陷阱,让人防不胜防。

低价套路瞄准老年人

日前,65岁的吴阿姨因要做牙齿修复,在女儿胡带领下先去了专业口腔机构咨询修复,但一听到修复费用,吴阿姨立马打起了退堂鼓,觉得在哪里修复都一个样,何必花这个冤枉钱。于是背着女儿找了家以“低价”做噱头的机构,修复完以后感觉自己占了大便宜,给女儿省了不少钱。

可是不多久,各种问题就来了,新牙松动不牢固;牙龈红肿疼痛、出血;牙齿使不上力,硬点的食物还是嚼不动,后来女儿陪同吴阿姨去正规机构拍片检查,才发现由于之前一系列不规范的操作,导致了吴阿姨的牙床受到严重破坏,牙骨也出现了损伤,重新修复不仅要多受罪,还要面临着更大的花费。

选对机构和医生

正因为有些机构看准了有迫切需求又想更“实

勇强 刘健 新民

科查查肾动脉有无狭窄或堵死的情况。

超声评价肾动脉直径狭窄率小于50%的患者,不需要马上进行外科治疗,可以继续吃药观察,但需要每3~6个月复查超声检查,看看肾动脉有没有变得更狭窄了,如果肾动脉直径狭窄率超过了70%(肾动脉残余管腔不到1/3)就需要放支架来解决。

一般而言,秋冬季节是心脑血管疾病的高发季节,在天气由热朝冷过渡的秋季,人体新陈代谢缓慢,由于皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,就容易导致血压升高。心脑血管病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,易导致血管阻塞,血流供应中断,胱氨酸水平。

应当注意的是,并非所有高血压患者都需要补充叶酸。如果同型半胱氨酸水平并未升高,盲目补充叶酸可能会导致服用者免疫力降低,引发其他疾病的风险。因此,是否需要额外补充叶酸要听医生的。另外,叶酸是一种维生素,日常膳食中也能够获得,比如绿叶蔬菜、豆制品、藜麦、动物肝脏、瘦肉、蛋类等是叶酸的良好食物来源,缺乏叶酸的人可以首先考虑通过上述饮食加以补充。

这些功课要做好

惠”看牙的中老年群体,所以吴阿姨的这类情况并不鲜见,那低价的缺牙修复是如何打出低于成本的诱惑价格的呢?

国内某种植专家表示,很大可能是以次充好的“水货”修复材料,甚至是一些不知名、不正规的加工厂做出来的材料,安全性根本无从保障,不正规的牙体修复材料影响的不仅是愈后效果,更会伤害到牙槽骨,或造成口腔感染等。除此之外,低价套路往往将收费项目进行拆分,故意省略掉一些必要的治疗步骤,从而在治疗过程中增收隐性费用。

更有甚者,一些不具备资质的口腔机构,在没有专业医生及规范流程的情况下对外营业,降低成本、放低修复价格,从而将所有的风险转移到了患者身上。而一旦造成了不可逆的损伤之后,再次修复的难度更是“难上加难”,所以,初次修复一定要选对机构,选好医生,不要单纯地被低价所迷惑。



“多事之秋” 心脑血管病易高发

血液流通受阻,使血管内的毒性物质不易排出,从而诱发心脑血管疾病的发作和复发。

在我国,心脑血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、并发症多”的特点,目前我国心脑血管疾病患者已经超过2.7亿人,每年死于心血

链接

研究显示,多吃富含钾的食物,如蔬菜、水果、坚果、豆类等,可预防心脏病,而香蕉是含钾量很高的水果。除了香蕉外,要想保护心脏还应该选择哪些食材?

一是海带 能预防血管阻塞。海带属于水溶性纤维,可加速胆固醇排出体外,预防动脉硬化。海带内含岩藻多糖昆布素,其作用类似肝素,可防止血栓形成。

二是三文鱼 营养学专家建议,最好每两周至少吃一次含有较多脂肪的鱼。有研究显示,食用三文鱼可以降低20%的低密度脂蛋白胆

患上心衰,患者该懂些什么

行治疗,一方面是通过血流动力学进行维持,另一方面通过保持体内激素、蛋白质、血容量的平衡,避免心衰带来的恶性循环。在这种情况下,如果停药就会出现心衰,是一个需要长期服药的疾病,尤其节日期间不能轻易停药,应遵医嘱进行服药。

心衰是长期“战役”药不能停

对于心衰患者在家如何进行自我管理,建议如下:

首先,按时监测生命体征,如体重,心率,血压,血糖,贫血等,尽量将其水平控制在合理的范围内。其次,控制饮食,坚持低盐、低脂、高维生素的饮食;水分一般在控制在1.5L左右为宜;避免

益于心脏健康,可减少“坏胆固醇”。一碗温暖的燕麦片能够使人几个小时感觉饱,不吃零食,并保持血糖稳定,这对糖尿病人很有用。

七是杏仁 杏仁富含维生素E、植物甾醇、纤维以及有益于心脏健康的脂肪成分。杏仁可以降低低密度脂蛋白胆固醇,以及减少患糖尿病的危险。

八是橄榄油 橄榄油含有大量的单不饱和脂肪酸,可降低“坏胆固醇”,减少得心脏病的危险。加工程序最少的初榨橄榄油是最佳选择。

燕声

当心“秋凉”心血管易“闹事”

“一场秋雨一场凉”。由于秋季气候多变,往往让人不易适应,一些疾病趁机而入。对于心脑血管病人来说,更需要根据气候变化多加保养,合理用药,防患于未然。

2 预防必不可少 治疗还得靠药

心脑血管病人的防治有三大要诀:合理膳食、适量运动和科学用药。前两者的作用重在预防,而后者是治疗的关键所在。根据心脑血管病人的病因、病情,一般可以选用以下常用药物。

高血压 目前用于降压的药物主要有以下五类,即 β 受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素II受体拮抗剂、钙拮抗剂、利尿剂。

心力衰竭 常规治疗包括联合使用三大类药物,即利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素II受体拮抗剂、 β 受体阻滞剂。

此外,一些中药在防治心脑血管疾病方面有较好的作用。常用防治心脑血管疾病的中成药有速效救心丸、脑心痛、心脑血管清胶囊、通心络胶囊、复方丹参滴丸等。

这些高钾食材可护心

固醇的含量。科学家还发现,鱼中的 $\omega-3$ 脂肪酸对心脏有保护作用。

三是菠菜 菠菜富含叶酸,比其他营养补充剂更有效预防心脏病。

四是蓝莓 美国农业部的科学家在蓝莓中发现了一种抗氧化剂,可以刺激肝细胞更好地分解脂肪和胆固醇,进而减少冠心病,让身体更健康。

五是芹菜 芹菜所含的芹菜碱,有保护心血管的功能,而且芹菜叶子的维生素C含量比茎高。

六是燕麦 燕麦非常有

这些高钾食材可护心

益于心脏健康,可减少“坏胆固醇”。一碗温暖的燕麦片能够使人几个小时感觉饱,不吃零食,并保持血糖稳定,这对糖尿病人很有用。

七是杏仁 杏仁富含维生素E、植物甾醇、纤维以及有益于心脏健康的脂肪成分。杏仁可以降低低密度脂蛋白胆固醇,以及减少患糖尿病的危险。

八是橄榄油 橄榄油含有大量的单不饱和脂肪酸,可降低“坏胆固醇”,减少得心脏病的危险。加工程序最少的初榨橄榄油是最佳选择。

燕声

尹学兵

3 日常重在保养 谨记四条守则

科学的生活方式对于预防心脑血管疾病来说很重要,因为有些心脑血管疾病患者往往存在吸烟、酗酒、熬夜、久坐不运动等不良生活方式。预防心脑血管疾病在日常生活中应注意以下几个方面:

合理饮食 饮食一定要营养搭配合理,吃饭定时、定量,不暴饮暴食。避免高盐、高脂饮食。秋冬进补要根据个人的体质,最好在中医师的指导下辨证进补。

戒烟限酒 烟对心血管系统影响较大,应当戒烟;适当饮酒对心血管系统有一定帮助,但一定要限量,切不可过量。

适当运动 适当运动能让心脏保持相对平稳的运行状态,建议通

别样中秋别样情 ——城润家的老人这样过中秋

最近几天,位于城阳区黑龙江路的城润家颐养社区中秋的氛围越来越浓。为了给老人准备中秋期间的活动,工作人员小张和同事们绞尽脑汁,想了许多活动来烘托节日氛围,目的是让老人有“家”的感觉。“中秋节当天,我们还为老人们准备了其他的活动和惊喜,现在老人们都充满了期待。”

城润家颐养社区节日氛围浓

中秋临近,城润家颐养社区逐渐热闹起来,过节的氛围也浓厚起来。丰富多彩的活动,吸引了众多老人参加。爽朗的笑声在城润家不时地响起,入住城润家的陈女士就是笑的最开心的一员。

陈女士表示,现在的养老院与传统概念中的养老院并不一样,她选择养老院并不是“无处可去”了,而是想要在养老院内享受更高标准的生活水平。以城润家颐养社区为例,在中秋节期间,院方给他们准备了丰富多彩的节日活动,如果真的是在家里,反而体验不到这些活动。陈女士说:“一般子女忙,没有时间搞这么多文艺节目、娱乐游戏,在城润家里生活的很是多姿多彩,城润家是我的第二个家。”

“中秋节期间,我们安排

了许多娱乐活动。其实并不仅仅是中秋节,每到节日我们都会组织各种各样的活动,以丰富入住老人们的养老生活。”城润家颐养社区的院长李东玉说,组织各项活动,让老人们在城润家的生活丰富多彩,心情自然会变好,养老品质自然而然会得到提高,城润家的目标就是为老人们提供一个温馨、快乐的家。

家属提前两周预约“团圆”

除了城润家策划的活动增添了节日气氛,前来探望的家属也逐渐增多,这也让城润家更加其乐融融。护理部主任孙佳璐透露了养老院内家属探望情况的“大数据”,“现在应该有半数的老人都和家属提前团圆了。由于当前疫情形势突然紧张,我们通知了家属需要暂时停止入院探视,不然来的家属会更多。”

孙佳璐还表示,距离中秋节还有好几天时,就有家属预约中秋节来城润家,想要与老人一起过中秋,其中一位家属甚至提前了两个周就开始和他们沟通。“还有位家属想要

给老人一个惊喜,让我们不告诉老人,要等到中秋当天突然出现和老人一起过节。”由于受疫情影响,家属们接到了暂停探视的通知后,他们也在考虑“线上团圆”的过节方式。

张秀英是提前预约中秋节的家属之一,前几天,她还来城润家探望了老人。“我们计划在中秋节当天和哥哥一家一起去城润家,吃个中秋团圆饭。”张秀英说,受疫情影响,如果疫情形势允许,他们一家人将会在城润家度过中秋佳节。

“城润家有包房,供入住老人和家属们就餐使用,中秋节当天的预定是供不应求的状态,不过这还要看疫情形势。”李院长说,受疫情影响,如果中秋节当天家属们无法实现在城润家与老人“团圆”的愿望,那么他们将会通过视频连线的方式,让老人与家属在线上“团圆”。

暖暖敬老情让老人乐不思蜀

中秋节当天,老人们纷纷早早起了床,梳妆打扮后穿上了合适的“劳动”衣服,今天城润家为她们准备了一场特别



的活动——手工制作月饼。

“阿姨,您这个月饼做的真好,看上去就很好吃。”“叔叔,您可以让阿姨教教您怎么包。”在做月饼的现场,城润家颐养社区内逐渐喧闹起来,但却显得更加其乐融融。“活动挺好的,我们也比较愿意动手做点什么,如果老是窝在房间不动,对身体反而不好。”年近80的陈女士一边“忙活”手里的月饼一边说。

今年中秋节比较特殊,还是教师节。城润家人住了许多退休老师,在这个“双喜临门”的节日里,城润家颐养社区为每位老师都送上了一束鲜花,表达对他们的敬意。

城润家白沙经典颐养社区位于青岛市城阳区黑龙江中路397号,有单人间、双人间以及套房等多种户型,致力于为自理、介住、介护,失智老人提供生活家庭化、环境舒适化、关怀人性化、服务专业化的全方位经典颐养服务。欢迎市民垂询,咨询电话:0532——81156699。

随着空气逐渐干燥,许多慢性呼吸系统疾病即将进入高发阶段。一指禅推、按、揉、擦、点、击等手法可有效润燥养肺。

操作方法:取坐位或仰卧位施术于迎香穴(鼻旁)、天突穴(喉结下方凹陷)、膻中穴(两乳头连线中点)、列缺穴(前臂桡侧缘,腕横纹上1.5寸)、定喘穴(大椎穴旁开0.5寸)、气海穴(肚脐下1.5寸)、关元穴(肚脐下3寸)、丰隆穴(外踝尖上8寸)、足三里穴(膝盖外侧下方凹陷往下约3寸),每穴约半分钟,以酸胀感或微微发热为度;双手掌推擦胸肩部及两肋,以微热为度;双手掌快速擦腰骶部,以酸胀为宜;仰卧位或坐位自我摩腹(忌饱餐空腹);推五经:手指自然分开,以指腹为着力点,从印堂穴开始慢慢推向风池穴,约双手交替操作3分钟。腹部出血性疾病、妊娠期间、局部皮肤破损、近期手术史者忌用。 付涌泉

这种木瓜能舒筋活血

中药所用的木瓜并不是水果木瓜,而是贴梗海棠的干燥近成熟果实,具有舒筋活络、和胃化湿的功效,可谓风湿痹痛的要药。

药用木瓜可以煎汤内服,一般用量3~9克,可入丸、散,也可煎水熏洗外用。木瓜能够去湿除痹,治疗风湿痹痛、筋脉拘挛;与吴茱萸、苏叶等搭配使用可治疗脚气水肿;还可调治吐泻转筋、消化不良、津伤口渴等。内有郁热、小便短赤者不宜使用。

日常可取木瓜100克、五加皮20克、独活30克、陈皮20克洗净,倒入可密闭的瓶罐,加入白酒(30度以上)、适量冰糖,浸泡15天左右,制成木瓜酒,能够通利关节、化痰止痛。也可取木瓜50克、黑豆30克、薏苡仁30克洗净,一同入锅,加清水后煲30分钟,食盐调味即可服用,这道黑豆薏仁木瓜汤能够起到祛风湿、解痹痛的作用,有助改善肢体疼痛、僵硬等不适。 陈文东