



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①

面面俱到

②

谎言

③

枪箭

④

言意

⑤

吁叹

⑥

锋芒

答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“220919”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

9月16日
6版中缝答案
《看图猜成语》：
1、雕虫小技；
2、马失前蹄；
3、挑三拣四；
4、投石问路；
5、争名夺利；
6、指日可待。

“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。

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？必须要手术治疗吗？

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。

名医在线
栏目热线
0532-66988718

问：哪些疾病可以引发老烂腿？静脉曲张没有不症状，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

出场专家

陈国民——青岛华厦眼科医院副院长、屈光科主任。擅长屈光手术、白内障、眼表疾病。青岛市眼科专业委员会委员、ICL手术全球认证医师、全飞秒手术全球认证医师。2002年开始从事近视手术工作，是国内较早开展近视手术的专家之一，对高度近视、老视、白内障等眼病具有丰富的诊断和治疗经验，尤其擅长全飞秒手术、ICL手术、散光及多焦点人工晶体植入等屈光性白内障手术、复杂性白内障手术，能够对视觉质量有高需求人群提供一对一专业化解决方案。

近视手术那么多 华厦眼科专家教您怎么选

刘女士今年35岁，左眼近视650，右眼近视800度，近来一直想通过手术来治疗近视的问题。据悉，刘女士眼睛无基础性疾病，符合手术条件。但面临多种的近视手术方式，刘女士不知该如何来进行选择，对于这一问题，记者采访了青岛华厦眼科医院副院长、屈光科主任陈国民。

陈国民指出，刘女士属于高度近视，对于高度近视矫正手术，目前临幊上主要有两大类手术，第一类是角膜激光手术，包含全飞秒、半飞秒、全激光三种术式。这类手术也称为“减法”，之所以称为减法是利用激光切削一部分角膜组织，使角膜中央变薄，模拟佩戴凹透镜的效果，从而达到矫正近视的目的。这三种术式各有利弊，全飞秒手术优点是无瓣，手术切口只有2mm，视力恢复快，术后干眼发生率低，缺

点是对角膜要求高，消耗角膜组织相对较多；半飞秒需要做角膜瓣，切口大约20mm，术后视力恢复快，可以根据角膜形态做个性化定制手术，缺点是术后干眼发生率高，角膜瓣完全愈合需要的时间较长，以上两种手术后第二天基本可以正常工作和生活。全激光手术优点是无瓣，无痕，缺点是视力恢复慢，术后3天眼部舒适度差，激素类药物使用时间较长。但这三种术式术后远期视力恢复几乎没有差别。

第二类是有晶体眼人工晶体植入术，目前最常用的是ICL晶体。此类手术也称“加法”手术，即在眼内放置一片柔软的微型镜片。ICL晶体植入术需要根据检查结果私人定制，手术时间短，视力恢复快，不切削角膜组织，术后视觉质量高，夜视力最佳，镜片可以阻隔紫外线保护眼底，并且手术可逆，给未来留有一定的空间。根据刘女士的情况，无基础眼病，符合手术条件，但具体采用哪种手术还需要咨询专业医生。

记者帮办

帮办热线：
66988718
帮您解决
健康路上的难题

生活中，老年人一旦掌握不好平衡，很容易导致跌倒事件的发生。老年人跌倒后，轻则淤青、血肿，严重者甚至可导致髋部骨折，卧床不起。造成跌倒的原因除了年龄增大、身体平衡感减退外，还有部分是由服用某些药物引起。

服用5类药 老人需注意跌倒事件

镇静催眠药 很多老年人会因睡眠障碍问题服用艾司唑仑、唑吡坦、佐匹克隆等镇静催眠类药物，这类药物会影响老年人的姿势稳定及平衡感，增加起夜时跌倒的风险。

抗抑郁药 有些老年

服用五类药

注意防跌倒

人罹患抑郁症，会服用抗抑郁药物治疗。例如，服用单胺氧化酶抑制剂和三环类抗抑郁药物，这类药物可引起视力模糊、困倦、心跳加快、排尿困难和直立性低血压，从而增加跌倒风险。

抗癫痫药 服用抗癫痫药物时，随着服用剂量的增大，部分老年人会出现头晕、头疼、步态不稳、注意力涣散等症状，从而增加跌倒风险。

降压药 大部分老年人存在高血压问题，需要日常服用降压药。然而，服用某些降压药会引起直立性低血压。

压，特别是在起床或体位变换时，容易引起老年人站立不稳，增加其跌倒风险。

降糖药 部分老年人患有糖尿病，除了注意日常饮食外，还需要服用降糖药物控制血糖。但降糖药物可引起低血糖等不良反应，可能引起老年人产生强烈的空腹感、出冷汗、心悸、全身无力、手脚发抖、眼花等现象，进而引起老年人跌倒。

这些原因 导致老人服药易跌倒

对于老年人来说，其身体各项功能随着年龄增大而

减退，腿脚也不如年轻时灵活了，如果刚吃完药就运动、行走，就会容易跌倒。例如，服用镇静、催眠类等作用于中枢神经的药物后，一般半小时内能产生药效，这类药物会影响身体的平衡能力，如果此时老年人起身行走或起床等，就可能会跌倒。

此外，由于老年人身体组织和各系统功能退化，特别是肾脏排泄功能、肝脏解毒功能减退，当服用药物较多时，就容易因为发生药物不良反应而跌倒。例如，服用高剂量作用于神经中枢的药物时，老年人的身体代谢和排泄功能减弱，对药物的代谢较差，就容易发生药物不良反应，导致跌倒。郭树彬

健康提醒

吃素降三高 或影响健康

不少人认为，只要坚持吃素，就能远离“三高”。对此专家表示，长期吃素容易引起体内B族维生素缺乏，特别是维生素B1、B2、B6等，在蛋、奶、鱼、肉中含量丰富，若体内缺乏这些营养素，反而会影响糖、脂代谢及能量消耗，严重者还可能导致动脉硬化。此外，长期吃素会令体内缺乏蛋白质、铁、锌等，造成营养失衡。

医生通常会建议“三高”患者清淡饮食，但清淡饮食不等于完全吃素，甚至鱼、肉、蛋、奶一点都不都沾。正确的饮食标准是少油、少盐、少糖，这不是完全吃素能够解决的。脂肪不仅存在于肉类食物中，瓜子、芝麻、花生等植物性食物中也含较多脂肪。所以，常年吃素未必不得“三高”。

素食的确有益健康，但过犹不及，清淡饮食应遵照以下原则：

1. 控制用量

做素菜时，应特别注意控制用油、用盐及用糖量，优质植物油或橄榄油每天摄入量为25~30克，盐每天摄入5克，糖每天摄入20克以内。

2. 摄入足够的蛋白质

偏素饮食者需坚持每天一个煮鸡蛋和一杯脱脂牛奶，要多吃黄豆、豆腐、豆干或其他豆制品，以及各种谷物杂粮，提高蛋白质的摄入量。

3. 蔬菜要够、水果要适量

每天吃1斤左右的新鲜蔬菜，建议多吃深色蔬菜，如油菜、菠菜、西蓝花等。水果有助于保证维生素和微量元素的摄入，但要注意糖分问题。推荐的水果有橙子、火龙果、猕猴桃、柚子等，总摄入量控制在200~300克。

4. 可食用一些鱼、虾、鸡胸肉

鱼和虾含有的不饱和脂肪酸，可起到调节血脂、防止动脉硬化的作用，建议2~3天吃一次鱼肉或虾肉，每次摄入100~150克。鸡胸肉所含的脂肪和热量明显低于其他部位，且蛋白质含量高、肌纤维短，易被人体吸收，建议每次吃50~100克。