

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

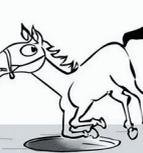
①



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“221024”查询
本期答案(可扫描本报一版
上方二维码)10月21日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、不知好歹;
2、技不如人;
3、两小无猜;
4、鱼目混珠;
5、沾花惹草;
6、左右开弓。

健康提醒

当心!高尿酸会
“祸害”身体多个器官

张先生今年75岁,年初体检时查出体内尿酸偏高,由于没有不适的症状,张先生并没有太在意。可最近在朋友的一次聚会上却听说,如果尿酸持续偏高,会导致体内多器官受损,为此张先生很紧张,也想知道尿酸偏高会对体内哪些器官造成影响。对于张先生的问题,专家表示,高尿酸对身体产生的危害,通常有以下四点:

尿酸过高
危害四大器官

血管——血管硬化、内皮损伤

高尿酸血症的患者最大的问题是尿酸代谢出了问题,代谢不掉的尿酸在血液中的浓度不断升高,就会慢慢沉积在血管壁上,造成血管内皮损伤,为血管壁硬化甚至是血栓埋下隐患。

心脏——冠心病等心脏疾病

高尿酸的患者会发生血管钙化、冠状动脉病变(冠心病)、心脏不良事件的比例较高,同时对心脏的威胁也随着尿酸增高而进一步加重。

肾脏——高尿酸血症肾病

肾脏是出名的“哑巴器官”,早期没有典型症状。高尿酸血症更是隐匿,当两个善于“隐匿”的疾病同时作用于身体,会导致高尿酸血症肾病。建议每年做一次体检,做一次尿液化验,一个肾功能检测,能帮助早期发现肾脏疾病和高尿酸血症。

大脑——脑卒中

专家指出,高尿酸血症是脑卒中、代谢性疾病、心血管疾病的独立危险因素,是过早死亡的独立预测因子。高尿酸血症与卒中、脑小血管病等脑血管病密切相关,大部分的研究表明尿酸升高增加了脑血管病的发生风险。

预防疾病
从改善饮食结构开始

高嘌呤食物的摄入是导致尿酸高的重要原因。专家表示,生活中,要想预防高尿酸症,首先要从饮食上下手,通常食物中嘌呤的含量大致存在一个规律为:内脏、海鲜>肉类、豆类>主食、谷物>蔬菜、水果。对于尿酸超标或者有家族史的人来说,改善饮食结构多食用新鲜蔬菜、水果等,对于防治疾病是非常重要的。 张伟

患者应该如何科学治疗“老烂腿”



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。

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:临床上治疗“老烂腿”一般有哪些方法?必须要手术治疗吗?

李明:临床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。 沈健

名医在线
栏目热线
0532-66988718

出场专家

马元孝——青岛华夏眼科医院副院长,白内障、青光眼科主任。坐诊时间:每周一到周五上午。专业研究白内障基础及临床,熟悉各类白内障手术治疗,尤其针对青—白联合手术,散光、多焦点人工晶体等屈光性白内障的手术治疗。对各种青光眼的诊断和治疗具有丰富的经验。山东省康复医学会眼科分会白内障学组委员、山东省屈光性白内障手术规划项目培训师、2012年山东省“白内障复明工程示范标兵”。

华夏眼科专家:老年人患白内障别担忧 及早科学治疗是关键

近日,本报读者宫先生通过记者帮办热线进行了求助。宫先生告诉记者,他五年前患上白内障,一直没系统治疗,最近视力突然急剧下降,听朋友说白内障最好的治疗方法是手术,但自己患有糖尿病和高血压,而且年纪偏大,这种情况不知道能不能进行手术?

对于宫先生的问题,记者咨询了青岛华夏眼科医院副院长马元孝。马元孝介绍,很多白内障患者及其家属担心年纪大会造成白内障手术风险,因此放弃手术治疗,这是一种对白内障治疗的误解。目前白内障没有特效药,发展到一定程度,手术是治疗白内障有效的方法。现在最常用的是超声乳化晶体吸除联合人工晶体植入术,目前已经非常成熟,手术时间短、术中无明显疼痛、术后恢复快,身体状况允许基本上都可以接受手术。对于病人患有糖尿病、高血压等老年性

疾病,医生会在术前给病人进行相关眼部检查和全身检查以排除手术禁忌症。

对于宫先生出现的视力急剧下降的情况,马元孝指出,患者应及早到医院就诊,目前不少老人生活中感觉看东西模糊甚至重影,这可能是眼睛发出的“白内障”信号。但由于白内障发展过程缓慢且大多数不痛,许多老年人容易忽略,因此白内障也成了危害老年人眼部健康的头号杀手。随着病情发展,有些老人读书看报都不用戴老花镜,甚至觉得老花眼减轻了,这其实并不是返老还童,

而是白内障加重的表现。对此马元孝表示,白内障患者应及早到医院就诊,如果治疗不及时,有些白内障会引起青光眼、葡萄膜炎等严重并发症,甚至造成患者失明的严重后果。因此一旦患病,及早科学的治疗才是最佳方案。

记者帮办
帮办热线:
66988718
帮您解决
健康路上的难题

诊断出糖尿病 后续检查不可少

在确诊后需要进行与诊断、分型有关的检查:

血糖检查 它是诊断糖尿病的依据,包括空腹血糖和餐后两小时血糖,需要注意两点:一是不能忽视餐后血糖,它对早期糖尿病的诊断意义更大;二是尿糖阳性仅能作为糖尿病的诊断线索,不能作为诊断依据。

口服葡萄糖耐量试验 当患者空腹血糖或餐后血糖比健康人稍高,但还没达到糖尿病的诊断标准时,就需要做口服葡萄糖耐量试验,来确定究竟是糖调节受损还是糖尿病。

胰岛素功能测定 本

试验包括胰岛素释放试验和C肽释放试验。通过测定患者空腹和餐后血糖及各个时点的胰岛素和C肽的分泌水平,可以了解患者胰岛功能的衰竭程度。此外,根据胰岛素分泌曲线的形态特点,还有助于对糖尿病进行临床分型。

胰岛B细胞自身抗体检查 主要用于糖尿病的分型,I型糖尿病患者往往相关抗体呈阳性,II型则呈阴性。

糖化血红蛋白 可知一定时期血糖水平

除了上述的检查,专家提醒患者还需进行反映血

糖平均控制水平的糖化血红蛋白检查。因为无论空腹血糖还是餐后血糖,反映的均是某一时刻的血糖值,其结果会受到很多偶然因素的影响,血糖波动大的患者尤其如此,要想准确了解一段时期内血糖的总体水平,就要检查糖化血红蛋白,它不是一个确切的血糖值,代表的是糖化血红蛋白占全部血红蛋白的百分比,它不受一些偶然因素的影响,能客观准确地反映近2个月至3个月内的总体血糖水平。

专家表示,对糖尿病的治疗可不是吃吃降糖药那么简单,重要的是预防各种并发症的发生,只有这样,才能提高生活质量,改善预后。 李晶晶

前不久,王先生查体时被诊断为糖尿病。他得知这个消息后疑惑不解:“平时没什么不舒服,怎么会得糖尿病?”于是王先生又到别的医院复查,诊断结果一样,并且医生还给他开了一大堆化验单,包括血糖、糖化血红蛋白、胰岛功能、血脂等。他心想:“既然糖尿病已经诊断明确了,还有必要再做这么多检查吗?”于是就光拿点药,没做检查。

主治医生知道后,提醒王先生,糖尿病的可怕之处在于“潜伏”在高血糖背后对心、脑、肾等器官的损害,有些检查必不可少。

血糖超标
糖友需做这些检查

专家提醒糖尿病患者,