

健康科普

山东发布新冠病毒感染中药协定处方

12月23日,山东省卫健委发布《山东省新冠病毒感染中药协定处方》的通知指出,总结目前临床实践中患者症状表现,主要分为四大症状群,根据不同症状制定了一、二、三、四号方,一起来看。

辨证用好一、二、三、四号方

发热为主症,伴有头痛、全身肌肉酸痛、四肢关节疼痛、腰痛等症状明显者。

方药:一号方(柴葛解肌汤合银翘散加减)

组成:金银花15g、连翘15g、桔梗10g、荆芥10g、竹叶10g、牛蒡子12g、薄荷6g、淡豆豉12g、芦根30g、生甘草6g。

中药煎服方法提醒

煎药用具尽量使用砂锅、搪瓷、玻璃、不锈钢具,忌用铁、铝、铜器。

先将中药用冷水浸泡30分钟,加水量一般超过药面2—3厘米。水煎服,每日1剂,每剂水煎400ml,分2—4次温服,服用前可熏蒸鼻腔。老人、儿童以及体弱者酌减。服药期间清淡饮食,保持充分的睡眠和休息。

冬季阳气消耗快

保暖护阳 冬至过后,阴极之至,人体阳气初生,需要小心保护。此时外界阴寒之甚,老人应格外注意保暖:比如出门时要戴上帽子,避免头部受到寒气的侵袭,受寒时易引起颈部血管收缩,所以一定要带好围巾或穿高领毛衣,同时注意手脚部保暖。冬季室内温度宜16—20℃,温度过高不利人体阳气封藏,且出门冷热交替易感冒。

安神养阳 冬至时节应顺应初升的阳气,保持心境宁静,安神定志,精神畅达,工作、学习之余稍做一些休闲娱乐活动,以振奋精神,但又不可过度兴奋,以免阳气过耗。

少动潜阳 冬至时节阴气极盛,阳气潜藏,万物处于冬眠的状态,守住阳气,养精蓄锐,方可为春天的生机做好充分准备。正如《备急千金要方》所云:“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳出汗,发泄阳。”

吕沛宛

人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。

等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节

时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出来,更方便补充。

如果你人到老年,骨密度降低,经

常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象,

不妨用上氨糖软骨素钙片吧!

为了帮助骨关节不适的读者朋友及

家人,老年生活报康商城限时团购海

之圣博力氨糖软骨素钙片3瓶只需99

元,由于此次优惠力度大产品数量有限,

活动时间仅限7天,还望广大读者朋友

抓紧时间报名申购,售完为止,谢谢您的

合作和理解!不能到店的读者可免费邮

货到付款! 欢迎咨询!

客服电话:0532-66988511 邮箱:1244730633@qq.com

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车 125.206.218.220.25.22到延安三路南九水路口下车即到;225.23.214.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

路线 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁;

乘车 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路口下车即到;225.23.214.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

路线 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁;

乘车 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路口下车即到;225.23.214.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

路线 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁;



多人感染后成重症

“阳康”老人怎样过好运动关

近日,全国多地的“阳康”们,陆续转阴“上线”,回归到正常的生活。但一条网传消息让这些本以为可以“横着走”的“阳康”们陷入的新一轮忧虑,网上盛传退烧后的半个月甚至一个月,防风保暖休息特别重要。据网上消息,有人康复后马上去爬山、打羽毛球,结果不幸去世。对此,浙江省人民医院感染病科主任潘红英主任医师表示,感染后病毒会侵犯人体不同的部位,包括心脏,剧烈运动后可能会给心脏增加额外的负担,可能会引起心肌炎等疾病。

什么情况
要怀疑是病毒性心肌炎

浙江省人民医院感染病科主任潘红英表示,病毒性心肌炎,症状包括呼吸急促、胸痛、运动耐受下降和心律不齐。病程可能持续数小时到数月不等,严重的并发症如由于扩张型心肌病或心力衰竭引起的心脏骤停。如果有心慌、胸闷、气急等不适,需要提高警惕,建议及时就医,做个心电图和抽血检查。建议在感染后的两周内注意休息,多睡眠,不做剧烈活动。如自行单独居家隔离时,最好与身边的亲朋好友随时保持联系,便于出现不适时,及时到医院就诊。

阳康后1~2周
静养很有必要

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心呼吸科副主任张磊表示,新冠康复者在1~2周内静养是有必要的。张磊称,经历新冠病毒感染以后,人体免疫功能会出现较明显的紊乱表现,即淋巴细胞数值和功能会在感染急性期降低,后续随着疾病恢复,再缓慢恢复到正常状态。大多数人这个“免疫紊乱期”会持续1~2周。期间,其他病毒、细菌等都非常容易乘虚而入。尤其是在冬季流感高发期,“阳康”两周内,暴露在人群密集的场所过久尚存在安全隐患,毋宁说过度运动了。

训练强度
需按阶段逐渐恢复

转阴后的体能锻炼,医生表示可以分为五周进行,每周为一个阶段,循序渐进。第一周要从感染前运动强度的25%至50%开始,适当做一些拉伸运动。第二周恢复到70%,第三周到80%,第四周达到90%,第五周恢复到正常状态。

其中,前两个阶段最为关键。康复师黄绪建议,第一周运动和休息时间比为1比4,第二周上调到1比3,非连续性的运动每周2到3次为宜,“这个时间比例不会让人特别

劳累,对心脏、肌肉的恢复也比较好。”前两周过后,可以根据自身感觉适度上调锻炼强度。

黄绪强调,转阴后恢复运动期间要加强营养,果蔬中的微量元素和维生素能够帮助快速恢复,牛奶、鸡蛋等蛋白类的摄入对机体恢复也很重要,但大多伴有基础疾病,且整体状态非常糟糕。询问家发现,老人们“发热后什么都吃不下”“已经连着2天仅仅喝了稀饭了。”医生提醒,要警惕老人在感染初期由于营养匮乏导致抵抗力下降的现象。

当心流感傍上“新冠”
重点关注家中老人

武汉市第三医院首义院区发热门诊负责人万少兵表示,感冒和新冠肺炎分别是流感病毒和新型冠状病毒所引起,如果两种病原体同时感染,可能会出现两种疾病一起得的情况。感冒的患者可能会合并感染新冠肺炎,但是不会导致新冠肺炎。同样如不慎感染新冠,也会增加感冒的几率。

感冒症状与新冠肺炎前期症状相似,都可能会存在鼻塞、流涕、咳嗽、咽痛等症状,区别是感染新冠后发热、全身酸痛的症状更明显,有黏性痰,痰量比较多,部分患者会出现嗅觉味觉减退或丧失和腹泻等症状。

目前已经发现有流感和新冠同时存在病例。由于老年人本身免疫力较弱,可能合并的基础疾病比较多,包括心脑血管疾病、糖尿病等,是需重点关注的脆弱人群。综合

一年中最“危险”的日子到来 数九寒冬易高发8类疾病

冬至以来,寒潮在制造低温方面的能力较强,导致全国大部地区的最低气温或将陆续刷新今年下半年以来新低。气温骤降,下面这8种疾病高发,有的凶险要命,中老年人一定要提高警惕。

鼻子:引发感冒、鼻炎

北京中医院耳鼻喉科副主任医师姜志辉介绍,鼻黏膜下布满血管,能使鼻子起到过滤、调温以及湿润的重要作用,秋冬季节冷空气来袭,就会对鼻黏膜造成刺激,鼻腔发痒、喷嚏不断,感冒风寒接踵而来。由于气温下降而着凉,抵抗力较弱的人很容易患上急性鼻炎,同时也容易导致急性鼻窦炎发生。

肠胃:溃疡疾病高发

上海市中西医结合医院消化内科主任医师傅志泉指出,胃、十二指肠溃疡发病有季节性,秋冬和冬春交替都是高发期,寒冷的冬季尤其要注意养胃。胃痛、腹部不适,消化能力降低,这时进食生冷食物就会引起或加重胃部不舒

服的症状。

关节:容易感到不适

中国中医科学院望京医院骨科主任医师温建民指出,“患上关节炎,关节就会像个气象台,明天要刮风、降温,今天就会有感觉”。温建民解释,风大、寒气大、湿气大侵犯人体时,就可以引起机体功能的降低,血液循环的降低,而血液循环降低可以引起关节滑膜滑液的代谢、关节液的代谢产生一些障碍,引起体内的酸性物质沉着,又排泄不出来时就会造成神经刺激,引起疼痛。

膀胱:出现尿失禁

广东省汕头大学医学院第一附属医院张成君表示,寒冷对膀胱会有直接的刺激,可以直接刺激膀胱过度活动,表现出尿频、尿急甚至尿失禁等

症状。

眼睛:诱发青光眼

寒冷空气袭来,眼睛同样也会受到伤害而诱发一些眼部疾病的,青光眼就是其中一种。

敏感。该市7年间因肺炎、慢

阻肺等死亡的人中,93.6%都是该年龄段的人。呼吸系统疾病与冷空气的活动关系极为密切,高发期一般在降温的3—5天后。

肺部:当心肺炎、慢阻肺

此前南京市疾控中心专家的一项调查显示,65岁以上的老人的呼吸道对气温骤降更敏感。该市7年间因肺炎、慢阻肺等死亡的人中,93.6%都是该年龄段的人。呼吸系统疾病与冷空气的活动关系极为密切,高发期一般在降温的3—5天后。

王楠

健康提醒

冬季要警惕“血管中的不定时炸弹”

70多岁的吴先生长年患有高血压,前几天吃完晚饭后,他感觉胸口有点不舒服,正打算静养一会儿,突然胸口一阵撕裂般的疼痛,马上到医院急诊。做完主动脉血管CT,医生确诊为A型主动脉夹层,若不及时手术,随时会血管破裂大出血。所幸送医及时,术后当天晚上,吴先生就清醒过来,各项生命体征平稳,很快出院。

气温骤降 血压波动大增风险

冬季气温骤降时,血压波动大,急性主动脉夹层也相对高发。专家指出,很多老百姓对心梗、脑梗等心脑血管疾病听说得比较多,已经有了一定的警惕,但对主动脉夹层的潜在凶险却了解不多。如果老人长期血压不稳定,血压长期对主动脉血管产生较大压力,如果哪一天血管内膜出现裂口,血液从主动脉内膜撕裂处进入中膜,越积越多便逐渐形成主动脉夹层。如果血流持续冲击,夹层缺口持续受撕扯,未及时处理,定期体检,通过彩超了解自己的主动脉是否健康,发现异常及早干预。

有“血管中的不定时炸弹”之称。一旦急性发作,未得到及时救治,患者48小时内死亡率很高。

及早确诊 及时抢救是关键

每一台手术都是在与时间赛跑。如果出现突然的胸背、腹部剧痛。如果能得到及时有效的手术治疗,主动脉夹层患者术后并非就能“一劳永逸”。术后如果血压控制不力,远端夹层可能再次复发。

所以,术后一定要遵医嘱规律服药,做好血压、血糖、血脂管理,降低主动脉夹层发生的风险。另外,有高血压、高血脂、马凡综合征等的人群也要做好血压监测,定期体检,通过彩超了解自己的主动脉是否健康,发现异常及早干预。翁淑贤

体位性低血压患者变换姿势要慢些、再慢些

门诊中经常接诊体位性低血压患者。多数患者反映,由平卧、下蹲位转为站立位或在站立过久后出现头昏,伴有站立不稳、视物模糊、软弱无力、恶心等不适,严重时甚至发生晕厥,平卧后又很快好转。那么,体位性低血压要不要紧? 能不能治好?

体位性低血压又称“直立性低血压”,上述症状主要是脑动脉灌注不足引起脑供血不足引起的。老年人由于神经调节功能减退、血管硬化且弹性下降、体质虚弱等原因而较易发生体位性低血压,特别是在一定因素诱导下体位性低血压就更容易发生。有些老年人经常在转动头颈时诱发体位性低血压,这可能和老年人常常存在颈动脉及椎动脉硬化或颈动脉窦敏感有关。不少老年人患有多种基础疾病,可能需要不同的药物治疗,而这些药物中可能就有诱发低血压发生的药物。因此,患有基础疾病需要不同药物治疗的老年人

也应注意体位性低血压的发生。对于那些无自觉症状、体检偶然发现有低血压的体位性低血压患者,一般不需要进行治疗,平时密切观察、注意病情变化即可。大多数体位性低血压患者是可以找到病因或诱因的,遵照医嘱采取相应的措施即可。

专家提醒,老年人在日常生活巾防治体位性低血压,变换姿势要慢些、再慢些! 应做好体位转换的过渡动作,即卧位到坐位、坐位到站立位,起床时最好先坐一会儿,做些轻微的四肢活动,再下床站立,晨起及夜间起床排尿时尤应注意。注意尽量避免长时间站立。

另外,老年患者服用的许多药物如降压药、镇静安眠药、血管扩张剂、利尿剂、治疗前列腺肥大的α受体阻滞剂等与体位性低血压的发病密切相关,服用这些药物的老年人尤其应注意防止体位性低血压的发生。

叶黄素

日常生活巾,我们需要多吃一些含有叶黄素丰富的食物,比如说甘蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、蓝莓、芒果和木瓜,因为这些食物中含有大量的叶黄素,可以保护人体的眼睛,防止视力衰减。老年人更应该注意叶黄素的补充,能够预防老年眼部病变。

许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关,及时补充叶黄素,能保护眼睛不受到破坏,同时滋润双眼,店的读者可免费邮寄货到付款!

老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路口下车即到;225.23.214.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

路线 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行300米丽达购物广场旁;

乘车 125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

路线 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁;

乘车 125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

路线 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁;

乘车 125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

路线 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁;

乘车 125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

路线 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁;

乘车 125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下