

健康提醒

球王贝利去世

预防结直肠癌 早防早治很关键

巴西时间12月29日,巴西知名运动员、“球王”贝利因结直肠癌去世,终年82岁。肠癌都有哪些早期症状?肠癌能预防吗?该怎样治疗呢?

警惕结直肠癌的五个征兆

便血。轻者,仅表现为大便潜血试验阳性;重者,可表现为黏液血便、黏液脓血便或纯血便。当表现为黏液血便或黏液脓血便时,常被误诊为痢疾而延误治疗;当表现为纯血便时,很可能被误认为是痔疮出血而贻误了就诊时机。

大便习惯改变。早期可出现腹泻、便秘或腹泻与便秘交替。随着肿瘤持续增长,导致肠腔狭窄出现进行性便秘。除了便频外,还有排便不尽感,最初发生在清晨起床后,逐渐增多,每日数次或10多次,甚至夜间也大便数次。

腹痛腹胀不适。肿瘤持续增长,部分患者会出现腹部胀痛不适,可无胃肠道症状。

林辉

发热期间可适当增加食盐用量

发烧期间对能量以及各种营养素的需求也增加。中国疾控中心指出,发热期间,要及时补充能量、保证充足的蛋白质摄入,多喝水以提高机体的免疫能力,促进新陈代谢。增加肉、蛋、鱼、奶等高蛋白和优质蛋白食物的摄入,帮助恢复机体抵抗力。如,禽肉所含必需氨基酸种类齐全,是人体获取优质蛋白质的重要途径。多喝水,如果出汗多可以适当喝点淡盐水和电

“讲文明 树新风”公益广告



厚道齐鲁地 美德山东人

第八届全国道德模范及提名奖获得者中的山东人

山东省文明办 大众报业集团



老年人康复需更长时间

的时间,有些是两个星期,更长的需要三个星期。

丁园则建议,康复初期,可以从做广播操、进行短距离散步开始,循序渐进进行适当的活动,量力而行。要时刻注意自己的身体状况,如有明显疲惫的情况,及时回家休息。

减少外出少聚会不扎堆

“阳康”之后可以像以往一样过节了吗?丁园提醒,“阳康”之后,还需要一个恢复的过程。新冠和感冒甚至流感一周之后完全恢复不同,有点“拖泥带水”,抵抗力恢复也需要更长的时间。特别是中老年人群需要更长

假期虽好,“阳康”也不能“放飞”

专家:脆弱人群不扎堆 保持足够睡眠

元旦假期,“阳康”的市民可以外出聚会了吗?怎样才能最大程度保护脆弱人群?12月29日,全国及上海市新冠医疗救治专家组成员胡必杰,上海市健康促进中心副主任丁园就元旦节日防护给出建议。两位专家特别提醒“阳康”的朋友,现在还不是放飞自我的时候,免疫系统刚刚经历了一场非常激烈的战斗,需要有一个调整修复的过程,还是要注意营养补充,足量饮水,规律作息。

“

坚决做到少聚会,不要去扎堆,一旦感染就容易变重症,一旦重症死亡风险就会很大。

如果家庭成员出现感染,要做好物理隔离。这段时间要尽可能养成好的生活习惯,保持足够的睡眠和良好的心理状态提高免疫力。

另外,还要做好储备工作。首先是备好退烧药,有条件的家庭可准备指夹式血氧仪等仪器,借助客观数据判断身体情况,必要时及时就医。如果血氧饱和度在95%以下(重型警示的指标在93%以下),建议要送医。家属可以寻求互联网医院、热线电话、社区医院分级诊疗渠道的帮助。

龚洁芸

氧饱和度过低及时就医

胡必杰提醒,没有感染的心血管疾病和肿瘤患者这类脆弱人群

链接

张文宏:年关是个坎儿 居家监测有标准

则是以下三种:年龄80岁,无基础疾病或基础疾病稳定,全程接种疫苗人群。

张文宏称,划定新冠感染低、中、高风险人群,有三个衡量标准:年龄、基础疾病情况、疫苗接种情况。具体来说,年龄在80岁以上,基础疾病稳定/不稳定,未全程接种疫苗人群;年龄在65至80岁之间,基础疾病不稳定,无论是否全程接种疫苗;年龄<65岁,基础疾病不稳定,未全程接种疫苗人群均属于高风险重点人群。中风险次重点人群

在氧饱和度方面,张文宏建议家

足,如果一切正常,静待15分钟后,再坐着将另一个手指放入血氧仪,如果结果依然低于95%,建议就医。

对于易感人群的饮食护理,张文宏建议,要营养,但不能过量,尤其是对老人的饮食照料要像“宝宝”一样。尤其要注意对优质高蛋白、奶及奶制品的补充,建议每日摄入量在150~200克,每日摄入奶及奶制品300克,蔬菜摄入量要大于250克,必需脂肪酸控制在25~30克。

张文宏表示,“对易感人群来说,接下来的元旦、春节是一个坎儿,需要重点保护。建议返乡人员减少聚集性活动,与未感染的老人聚集要注意防护,春节是团圆的日子,注意防护,才能开心过年。”澎湃

健康腊八蒜、腊八粥,你会做吗

腊八蒜:将剥了皮的蒜瓣儿放入可密封的罐瓶里,倒入醋,密封好放在低温的环境中,20天后,白色的大蒜就可变绿,酸辣味的腊八蒜就做好了。

专家表示,腊八蒜是一种佐餐之物,而不是正餐主食,适量食用是第一原则,切不可信奉功效谣言而大吃特吃。世界卫生组织建议每日食蒜2到3瓣。相较于生蒜,腊八蒜对黏膜的刺激性较弱,但也要控制食用数量。

此外,少数人不宜或应少吃腊八蒜。对醋或蒜过敏者、肠胃功能较弱者或有消化系统疾病者、患眼疾者不宜食用腊八蒜。正在服用药物的人慎吃大蒜,有些药物跟大

蒜的某些成分会发生作用、增强药物毒性,如口服抗凝药华法林和达比加群。

腊八粥:加入各种食材后,用文火慢慢煨煮,最好不要加糖,如果喜欢有点甜味,可以加点葡萄干、蔓越莓干等果干,实在想加糖,也要尽量少加。此外,各地区民众还可根据物产不同,在粥中放上白果、红枣、菱米、莲子等食材。

专家提醒,若给老年人、消化不良等人群熬制腊八粥,应在粥中少放黄豆、黑豆,多加糯米、小米,煮粥前最好将这些豆类浸泡一下。若给孩子熬制腊八粥,可在粥中放上适量的碎坚果仁和水果干,增加香甜味,更加可口。王勇

腰痛、膝盖痛、崴脚痛……这些痛可“下病上治”

腰痛:按摩腰痛穴

腰痛的原因有很多,常见的由腰肌劳损、筋膜炎、骶髂关节紊乱导致的腰痛都适合采用下病上治的方法进行调理,腰椎间盘突出且已导致下肢痛和麻的腰痛要排除在外。

腰痛就按腰痛穴。腰痛穴位于手背上。一个点位于第二指和第三指之间的骨缝儿里;另一个点位于第四指和第五指之间的骨缝儿里,即腕横纹到掌指关节的中点附近。

膝盖痛:找准尺泽穴

膝盖是我们身体上最容易老化的部位之一,很多人都饱受膝盖痛的折磨。

缓解膝盖痛,可以按摩尺泽穴。尺泽穴位于我们手太阴的肺经上,膝盖的疼痛点正好位于我们足太阴的

脾经上。手太阴和足太阴是同名经,同气相求、经气相通。所以通过对手太阴肺经上一个穴位的刺激可以缓解足太阴脾经上的疼痛。

崴脚痛:按压阳池穴

崴脚了,只要骨头没事就真的没事?中医认为,崴脚带来的是外肿内乱,如果不重视,筋长时间不能愈合,就会变得松懈不结实,为下次崴脚留下隐患。

舒缓崴脚痛,可按摩阳池穴。阳池穴位于手腕位置,在手少阳三焦经上。最容易受伤、最容易崴脚的地方正好位于足少阳胆经上。足少阳胆经和手少阳三焦经属于同名经,根据中医同气相求、经气相通的理论,可以在手少阳三焦经上找穴位治疗足少阳胆经上的问题。

雨田

聚餐增多 警惕幽门螺杆菌

元旦来临,亲朋好友聚餐、畅饮,不亦乐乎。但是在集体用餐时,很多人还没有习惯用公筷公勺或者分餐制,这就给了幽门螺杆菌可乘之机。幽门螺杆菌主要通过口-口传播、粪-口传播、胃-口传播等途径在人与人之间传播,家庭内传播是其感染的主要方式之一。感染幽门螺杆菌后,有些人可能没有任何症状,有些人可能会出现上腹不适、反酸、烧心、嗳气、口臭、胃痛等慢性胃炎的症状,大约10%的患者发展成消化性溃疡等严重胃肠道疾病。

感染了幽门螺杆菌怎么办

除了养成使用公筷、分餐、餐前便后洗手等健康生活习惯,在确认有幽门螺杆菌感染后,早期筛查、杀菌治胃、对症下药、精确治疗是关键。幽门螺杆菌检测阳性的人如果伴有明显的胃部不适症状,或者有胃病、胃癌家族史,则需要在医生的指导下接受胃镜的进一步检查,具体治疗方案需要在正规医院由消化专科医生开具处方,且要按照医嘱规范服药。乔业琼

家用制氧机 有必要配备吗

在购买防疫物资的过程中,许多人有这样的疑问,家用制氧机有必要配备吗?有基础病的老人感染新冠病毒后,是否可以在家吸氧呢?一起来听听医生的解答。

通常情况下,在呼吸科有两种疾病,医生可能会建议家属给患者买制氧机——严重的慢性阻塞性肺病和严重的间质性肺病。医生提醒,在不缺氧的情况下,吸氧其实没有太大的帮助。如果病人确实缺氧,有明显的呼吸困难、氧饱和度低,如果情况允许,应到医院就诊,而不是自己在家里吸氧缓解。

对于家里本就有制氧机的患者,在感染新冠后,也不是必须把氧气调到最大。对于有间质性肺病的患者经过医生的指导,可暂时在家里吸氧观察。

央视

“阳康”后要调养半个月

全国多地新冠感染迎来高峰阶段。多位临床医生表示,感染后不要以为一周过去就没事了,还需要调养监测两周,一些继发感染或并发症一段时间以后才会表现出来,对于有些病人,尤其是老人,有基础性疾病的人群,可能出现突发性肺炎或者心肌炎而转成重症。

南方医科大学南方医院呼吸与危重症医学科主任蔡绍曦表示,新冠病毒作用在不同的人身上,感染是否会出现重症,以及重症患者什么时间出现重症,都无法一概而论。

作为一种急性的病毒感染,新冠的症状可能表现比较早,但是对于一些继发性的感染或是并发症,可能又会表现相对晚一点。但总体来讲,症状是否加重、是否继发感染等都有很大的个体差异。“并非所有感染新冠病毒都会侵犯到心肌,但是感染后至少两周之内还是要注意休息,避免身体的过度负担。”武星如