

健康科普

慢性肾脏病应与糖尿病、心血管疾病“联防联控”

慢性肾脏病的患病率高、知晓率低对诊治带来严峻的挑战。专家提醒,慢性肾脏病、糖尿病、心血管疾病相伴相依,需“联防联控”,患者应坚持长期规范治疗,以提高生活质量,延长生命。

特别是慢性肾脏病高危人群,例如老年人,以及糖尿病、高血压、肥胖、高尿酸、高血脂患者都容易出现肾脏损害,还有长期服用对肾脏有损害风险的药物、患过急性肾损伤、有家族遗传病史的,都要更积极地进行肾脏方面的筛查。

据统计,糖尿病患者已经成为慢性肾脏病的第一人群,且三个慢性肾脏病患者中至少有一个伴有心血管疾病;三个心衰患者中至少有一个伴有慢性肾脏病;三个2型糖尿病患者中至少有一个伴有心血管疾病,三个心衰患者中就有一位患有2型糖尿病。

心血管疾病对慢性肾病患者来说可谓“第一杀手”,慢性肾脏病患者因心血管疾病而死亡的人数达60%以上。由于2型糖尿病患者血糖水平升高,如不注意降低血糖,保护心肾,随着时



蔡敏婕

治疗眼疾 有时需为眼睛“打针”

有很多眼部疾病会严重影响患者的视力,带来不同程度的视力下降,有部分疾病造成的损伤是不可逆的,甚至随着疾病的演变,最终走向失明的严重后果。如老年性黄斑变性、糖尿病视网膜病变等,这类疾病的治疗就需要给眼睛“打针”,也就是眼内注药。

什么是眼内注药

眼内注药医学名称为玻璃体腔药物注射,从白眼球进针,

将药物注射至眼球内,是最常见的治疗操作项目。

哪些眼睛疾病需要给眼睛“打针”

目前,眼内注射药物可用于各类眼睛疾病的治疗,包括黄斑水肿(主要是糖尿病视网膜病变、视网膜静脉阻塞等引起)、黄斑区脉络膜新生血管生成(由于年龄相关性的黄斑变性、高度近视等引起)、视网膜新生血管(由于糖尿病视网膜病变、视网膜静脉阻塞等引

冬日晒太阳大有讲究

中医认为,阳气就好比人体的卫士,阳气充足就可以抵御外邪入侵。冬阳一寸值千金,要想在冬日预防疾病增加免疫力,最简单方便的方法是日光浴。阳气虚弱的人、先天不足的人、有慢性病的老人,这三类人尤其要常晒。

冬季,晒太阳最佳时间为上午9时至10时、下午3时至4时,可暴露四肢和面部的皮肤于阳光下,每天晒半个小时左右。晒太阳很简单,但晒对太阳可不那么容易。

中医认为,“头为诸阳之首”,是阳气汇聚的地方。百

会穴位于头顶正中,为各经脉气会聚之处,能通达阴阳络,连贯周身经穴。所以晒太阳时,一定要让阳光晒过头顶,以通畅百脉、调补阳气。人体腹为阴,背为阳,且督脉、足太阳膀胱经均分布在后背,所以晒晒后背有助于补充阳气,调气血。

俗话说“寒从足下起”,阳虚体质的人一年到头腿脚都是冷冰冰的,这种情况最应该晒晒腿脚。阳光可以带走腿脚的寒气,还能加速钙质吸收,预防骨质疏松。手心有一个重要的穴位——劳宫穴。

青岛市精神文明建设委员会办公室

青岛市精神文明建设委员会办公室

青岛市精神文明建设委员会办公室

青岛市精神文明建设委员会办公室

青岛市精神文明建设委员会办公室

青岛市精神文明建设委员会办公室

青岛市精神文明建设委员会办公室

青岛市精神文明建设委员会办公室

青岛市精神文明建设委员会办公室

青岛市精神文明建设委员会办公室

青岛市精神文明建设委员会办公室

健康周刊

“阳康”后多久能够恢复运动

“阳康”后多久能够恢复运动?广东省体育局近日针对这一问题编发了《新型冠状病毒感染转阴后(“阳康”人员)重返运动指南》(简称“指南”),针对“阳康”人员如何进行适量运动发布具体指南,并分成三个阶段开出运动处方。

1 转阴后如何缓解疲劳感

该指南旨在帮助和指导新型冠状病毒感染转阴人群(“阳康”人员)循序渐进地重返运动领域,帮助目标人群加快恢复身体健康。

国内外众多研究表明,大多数患者在新型冠状病毒感染转阴后,会遗留下一系列的健康问题,其中以疲劳、呼吸困难的症状最为常见,有一些患者甚至出现肌肉无力、心脏损伤、运动耐受性下降、持续性多器官功能障碍等问题。无论是在新型冠状病毒感染过程中还是感染后,进行正确且适度的体育活动,对于患者恢复健康有非常积极的意义。

“运动是良医”。体育锻炼对于加快康复一些急慢性疾病造成的身体负面影响有着非常积极、不可替代的作用。

4 恢复运动要留意“它”

“阳康”人员重返运动,可以按照三阶段划分,从低强度开始,逐渐进阶。所有的运动锻炼应该遵循渐进、个性化的原则,恢复体育活动的过程中负荷量和负荷强度逐渐增加。

在进行体育活动过程中,及时监测心率变化及主观感觉,复发或出现新的症状(包括咳嗽、异常呼吸困难、胸闷、心悸、发热等)时需要立即停止恢复活动的进程,必要时寻求医疗帮助,并在无症状后进行身体评估再重新恢复体育活动。

一般来说,新型冠状病毒感染者需要三倍于新型冠状病毒感染天数的时间才能恢复到原来的运动状态(如:感染新冠病毒10天转阴,则需要30天才能恢复到原来的运动状态)。

有长期健身习惯者,不要在身体未完全康复的情况下进行较高强度的运动,以免造成病情反复。

链接

“阳康”体检必要吗

表现主要有两方面:一是心律失常,包括了心跳过快、心跳过慢或者心跳不齐,严重时甚至可引发室颤,导致猝死;二是心力衰竭、心功能不好。

薛玉梅表示,有三种情况建议切实注意:一是本身有心脏基础疾病比如冠心病、心衰等,如果新冠感染后心跳加

光大银行青岛分行胶州支行:发挥综合金融优势

日前,人力资源和社会保障部宣布个人养老金制度启动实施,青岛入选36个人养老金先行城市名录。作为首批入围开办个人养老金业务的23家商业银行之一,光大银行个人养老金业务同时上线,业务在青岛一经推出就受到市民的广泛关注。

能养老能储蓄有收益 市民积极开立个人养老金账户

36岁的王蕊在胶州本地一家企业从事销售类工作,是光大银行的长期客户,最近对个人养老金账户信息比较关注。恰在这时,王蕊在光大银行的专属理财经理将开立个人养老金账户的相关政策告诉了她,“个人养老金

确实挺好的,可以自己做个人养老规划,就直接在光大银行办了。”王蕊说。

王女士告诉记者,她这些年一直选择在光大银行买理财产品,比较满意于光大理财产品种类丰富、客户经理的专业素养和服务,所以个人养老金账户开立在光大,“可以较好的规划个人养老金投资,我对象在外面出差,打算让他回来后也开户。”

“从目前情况来看,胶州这边开立个人养老金账户的客户越来越多。”光大银行青岛分行胶州支行理财中心负责人贾秀华告诉记者。据了解,在开立个人养老金账户的客户中,大家首先考虑养老金的投资规划,实现资金的保值增值。“个人养老金账户很适合中青年

老年人感染头五天需及早抗病毒治疗

老年人感染新冠,患者在发病过程中经常是分三个阶段:第一个阶段,起病的头五天左右,如果好转,就逐渐康复,否则病情可能急转直下。广州八院感染ICU主任李粤平提醒,在发病的五天内要使用抗病毒药物,同时针对基础病,比如有糖尿病就要把血糖控制好,有高血压还要注意药物和Paxlovid(新冠病毒治疗药物)是否会相互作用。

如果能过了这一关,一部分患者就会开始好转。但是,如果患者的营养状态很差或者合并了细菌感染,导致低氧发生,进入第二阶段,即第五天到第二周,就可能慢慢出现呼吸、心功能、肾脏功能的衰竭,这是ICU里重症患者最常见的情况,此时需要呼吸支持,可能需要上呼吸机。

过了这两周之后,疾病进入第三阶段,即从免疫风暴转为免疫低下。“这段时间是一个持久战,患者可能逐渐出现免

防二次感染不能缺少维生素A

800微克RAE/天,女性700微克RAE/天。补充维生素A,给大家推荐三种食物:

猪肝:猪肝维生素A含量为4972微克RAE/天,含量非常丰富。

要注意的是,烹饪内脏用煮的方法相对更安全。煮的时间尽可能延长,要把猪肝煮烂,烂一点还有利于消化吸收。在食用量上,也不要过多食用以免维生素A中毒,一般成人可以每月食用动物内脏2-3次,每次25克。由于猪肝的胆固醇和嘌呤含量比较高,有忌口的慢性病患者慎吃。

菠菜:菠菜富含胡萝卜素,同样可以在体内转化为维生素A。

食用菠菜,烹调前注意一定要焯水1分钟,这样草酸可以被焯掉60%-70%。关于吃菠菜的量,建议大家一周不超过三次,一般情况下一次可以吃200-300克。一顿饭炒一盘菠菜,一周隔一两天吃一两次。

胡萝卜:胡萝卜是胡萝卜素的良好来源。

烹调时用油作为载体,能使胡萝卜的营养吸收率更高。一般来说,炒一盘胡萝卜最大的用油量约10毫升,也就是一汤勺的量。

于康

腹泻不要乱服药

些细菌产生的毒素等。治疗腹泻常用措施,需要医生对病情进行分析,酌情包括补液(维持电解质、酸碱平衡)、对症和对症治疗。如果腹泻排出的液体量大,及时补充水分以及一些电解质(尤其是钾)非常重要。对于不发烧、没有全身症状的单纯腹泻,可以试用蒙脱石散。如果出现全身症状,或腹泻加重等,须前往医院就医。但抢购、储备诺氟沙星应对腹泻,显然是错误的。

贮备点诺氟沙星为什么不好?高斌指出:首先,诺氟沙星是抗菌药,新冠是病毒。用抗菌药治疗病毒(包括新冠病毒在内)感染引起的腹泻,除了一些副作用,没有任何其他作用。其次,即使是细菌感染引起的腹泻,只有部分种类细菌曾对这类抗菌药物敏感;而过去由于长期大量使用或滥用诺氟沙星,对这个药敏感的细菌已经进化,现在诺氟沙星不再有效,这恰是细菌耐药现象。所以,如果腹泻严重时应及时就诊。

狄慧

赋能区域养老金融发展

热点,提升适老金融服务,是银行业积极承担社会责任的重要体现。光大银行青岛分行胶州支行在提供个人养老金基本账户服务的同时,发挥综合金融优势,丰富养老金融产品供给。“市民个人养老金里的这笔钱可投资于理财、基金、保险、储蓄等专门针对养老的金融产品。”

据了解,个人养老金相对比较灵活,它并不是强制养老保险,大家自愿参与,缴费方式灵活:可以按月、分次或者按年度缴纳。相较于一般金融产品,个人养老金产品在运作上更加注重安全性、投资策略成熟稳定、投资标的规范、侧重长期保值。

记者 田英英

“反对浪费 崇尚节约”公益广告

加入光盘行动 多一种美德

青岛市精神文明建设委员会办公室

“反对浪费 崇尚节约”公益广告

适量点菜 减少浪费

青岛市精神文明建设委员会办公室

“反对浪费 崇尚节约”公益广告

乘节约之风 养良好习惯

青岛市精神文明建设委员会办公室

“反对浪费 崇尚节约”公益广告

每人每天节约一点 世界会更美好

青岛市精神文明建设委员会办公室