

健康科普

慢性肾脏病应与糖尿病、心血管疾病“联防联治”

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“联防联治”,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。

心血管疾病对慢性肾脏病患者来说可谓“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型糖尿病患者的血糖水平升高,如不注意降低血糖,保护心肾,随着时

间的推移,不受控制的高血糖会损害肾脏中的血管,导致糖尿病肾病,高血糖和慢性肾脏病共同促进心血管疾病的发生。

正因为三大慢病相互关联,虽然患者会前往各专科诊疗,但各专科医生应把患者作为一个整体,一定要告知患者疾病可能引发的全身性损伤,以患者全面健康结局为目标,肾内科、心内科、内分泌科等多学科协作治疗,展开“糖、心、肾”的“联防联控”,改善患者临床结局,延长生命。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,

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,但晒对太阳可不容易。

中医认为,“头为诸阳之首”,是阳气汇聚的地方。百

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,

在打针之前,医生会使用表面麻醉(点麻醉眼药水),注射部位在角膜缘后3.5~4毫米的睫状体扁平部,此处无重要结构,而且针头极细,注射完毕后针孔自动闭合,注射过程仅数秒,无明显疼痛,操作安全简单。老年人日常养成爱眼护眼的习惯,保护视力,不要等到感觉不适了再考虑到眼睛治疗。王咏

冬日晒太阳大有讲究

会穴位于头顶正中,为各经脉气会聚之处,能通达阴阳脉络,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。

晒太阳有益健康,但过度晒太阳同样会伤身体。阳光中紫外线过强会伤害眼睛,增加白内障发生风险,因此晒太阳时建议戴副墨镜。如果阳光照射时间长、强度大的话,建议适当涂抹防晒霜。

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。

阳光照射后易出汗,应及时补充水分。发热患者或患有严重心脏病、出血性疾病的老人谨慎晒太阳。如果在晒太阳过程中出现头晕、恶心等不良症状,应立即停止。仲伊



“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影响有着非常积极、不可替代的作用。

2 居家运动能加快恢复

新型冠状病毒感染者早期以肺部受损害为特征,导致运动耐力水平受损,适量的呼吸训练、拉伸训练、瑜伽训练能够有效对抗病毒及卧床带来的身体能力如柔韧性、力量的下降,并延缓心肺功能退化,提升人体免疫力,加快病后康复进程。

同时,运动训练和吸气肌训练对新型冠状病毒感染者的骨骼肌和呼吸功能有所帮助,在克服患者呼吸功能障碍、心肺耐力不足和日常功能活动受限等方面至关重要。

运动疗法作为心脏康复的核心,在纠正心血管疾病危险因素、改善心血管疾病患者运动耐力和生活质量,以及降低心血管疾病死亡率等方面获益确切。

相关标准如下,步行距离300~450米为轻度运动能力减退;步行距离150~300米为中度运动能力减退;步行距离小于150米为重度运动能力减退。

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

3 能否恢复运动先“试”6分钟

这份指南适用于无症状或新型冠状病毒感染轻症进入恢复期的人群(满足以下任意一条且其他症状明显好转):连续两次核酸检测阴性,Ct值均≥35;连续三天开展抗原检测结果均为阴性;居家隔离满7天时,未使用退烧药情况下,发热症状消退超过24小时。

另外,也可以做一个6分钟步行试验Borg主观疲劳感知评估,采取6分钟步行试验,记录走的距离、自我感觉及心率。正常人6分钟步行距离大于450米(450~700米),Borg评分一般在11以下,心率110次/分,可以开始恢复运动。如果6分钟步行距离小于450米,提示运动耐受力下降,请咨询临床医生,需要进一步检查心肺功能状况,再确定合适的运动方案。

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。

近期以来,不少体检机构或医院争相推出了千元的“阳康”体检套餐。对此,南方医科大学南方医院感染内科及肝病中心副主任彭劼表示,感染新冠后,绝大多数人的咳嗽,是不需要到医院进行CT检查的。如果再次出现发热伴有咳嗽或感觉有胸闷气促等表现时,才需要找医生评估是否要进行CT检查。

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

快、胸闷、胸痛、气促等加重,不一定是心肌炎,但可能原有心脏病加重,要尽快就医;二是发生了缺氧,导致了心率加快,要急诊就医;三是上述谈到的新冠感染诱发心肌炎的两大表现。

一般新冠病毒感染后一周左右,症状可逐步缓解,身体情况越来越好,但如果这一阶段患者的胸闷、胸痛、心慌等症状无改善,反而加重,应尽快就医。

林志吟

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。

薛玉梅告诉记者,“阳康”人员

健康提醒

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疫低下的情况。”李粤平说,可见,在发展为重症之前,也是疾病第一阶段就控制好是最重要的。

相关研究提示,随着老年人年龄的增加,尤其是80岁以上的老年人感染新冠病毒后,

由于病毒载量会比年轻人尤

其是年龄小于12岁的孩子高,

排毒时间更长,因此抗原转阴

的时间会更长。老年人即使

转阴后,也可能出现原发基

础疾病加重的情况。张华

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)、对症和对因治疗。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。

最近很多市民询问是否需要囤些蒙脱石散、诺氟沙星。其原因是传言新冠病毒XBB.1.5变异株会导致腹泻。就此,天津市第四中心医院感染性疾病科主任高斌给出提醒。

这个新流行的毒株容易造成腹泻吗?高斌介绍,没有科学证据支持这种说法。它同我们当下流行的奥密克戎变异株所引起的临床症状谱是相似的。

急性腹泻多数与微生物有关,包括某些细菌、病毒,或一

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)、对症和对因治疗。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

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



加入光盘行动
多一种美德

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



适量点菜
减少浪费

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



乘节约之风
养良好习惯

“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

光大银行青岛分行胶州支行:发挥综合金融优势 赋能区域养老金融发展

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,“个人养老金账户很适合中青年

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

人开立,作为强制储蓄,一年存12000元,存二三十年综合收益比较可观。”

据介绍,个人养老金账户具有享受税收优惠和优惠政策、长期收益、保证晚年的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产品、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