

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  
“230626”查  
询  
本期答案(可扫  
描本报一版上  
方二维码)6月21日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、出口成章;  
2、对牛弹琴;  
3、金蝉脱壳;  
4、如虎添翼;  
5、三长两短;  
6、雨后春笋。

# “老烂腿”高发 患者该如何科学治疗

**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。

烂腿的出现。患者一旦治疗不当,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:**临幊上治疗“老烂腿”一般有哪些方法?必须手术治疗吗?

**李明:**临幊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

## 健康宝典

### 夏季常见消化系统疾病,您中招了吗

炎炎夏日让许多人的不良生活习惯暴露无遗,随之而来的是胃肠功能紊乱、急性肠炎、食物中毒等消化系统疾病的伺机“突袭”。

在自身没有基础疾病的情况下容易引发

**急性胃肠炎** 一般会导致呕吐、腹泻等不适症状。如果饮酒太多,呕吐剧烈的话,还可能引起贲门撕裂所致的呕血。

**胃肠道感染、感染性腹泻** 如果吃了存放过久的食物(比如凉拌或者未煮熟的食物、冰箱里冷藏过久的食物等),可能引起胃肠道感染,感染性腹泻。

**急性胃扩张、胃潴留** 如果过于大量的进食,除了消化不良、恶心、呕吐之外,还可能引起急性胃扩张、胃潴留(指胃内容物积贮而未及时排空)。

如果本身就存在基础疾病,可能导致疾病的复发和加重

胆道结石的患者,可能诱发胆囊炎、胆管炎。

痛风的患者,如果大量的饮酒、吃海鲜、内脏为主的烧烤等等,容易因为嘌呤的摄入增加诱发痛风的复发或者加重,造成关节疼痛。

本身有胃食管反流、胃十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎等消化系统疾病的患者,可能因为高油腻、辛辣的食物刺激引起症状的加重,甚至诱发出血、穿孔等严重并发症。

慢性肝病、肝硬化的患者,如果摄入辛辣、坚硬或者蛋白含量过高的食物,可能引起食管曲张静脉出血、肝性脑病、昏迷等。

糖尿病患者,不当饮食会造成血糖的波动、甚至酮症酸中毒等急症。

**朱铢**

痛风不能光止痛,控制尿酸才是根本。我们常说,痛风多半是吃出来的,体内的高尿酸与饮食有很大关系,往往在一顿海鲜烧烤大餐后,痛风就如期而至。那么,吃出来的痛风,怎么把它吃回去?

嘌呤是一种存在于食物和体内细胞中的物质,而其代谢产物就是尿酸。饮食中含有过多高嘌呤食物是导致尿酸水平升高从而诱发痛风的主要因素。

#### ■内脏、海鲜是禁忌

家禽家畜的肝、肠、心、胃、脑、胰等内脏、肉汤、大部分海鲜鱼类和贝类,如凤尾鱼、秋刀鱼、鱼干、鱼卵中含有大量嘌呤,过量摄入会直接导致患者痛风发作。

#### ■高糖、酒精要远离

含糖量高的食物或饮品,包括各种甜品、果汁、富含果糖的水果,一方面增加体内嘌呤物质的合成,另一方面影响尿酸从人体内排

## 寻医问药

### 吃出来的痛风可否“吃回去”

出。酒精同样会促进肝脏合成尿酸,同时抑制肾脏尿酸的排泄,诱发痛风。

当然,在日常生活中,也有不少美食具有降尿酸的作用,鼓励痛风患者摄入。

#### ■蔬菜、维C是必需

科学研究表明,维生素C有助于尿酸排泄,因此鼓励痛风患者摄入。蔬果中大部分是低嘌呤食物,同时富含维生素C,如黄瓜、樱桃、青梅、西瓜、菠萝、葡萄、草莓等。

但得注意避免部分高果糖的水果,如苹果、橙子、香蕉、杨梅、石榴等,其含有大量果糖,会增加尿酸水平。

#### ■低脂、脱脂牛奶有益

全脂牛奶对于痛风患者无疑是禁忌,但最新研究表明,低脂或脱脂牛奶可降低血尿酸水平,减少痛风发作。

**李永恒**

### 皮肤敏感者如何顺利度夏

药过程中若出现不适,应及时就医。

在湿疹治疗过程中,应保持室内的环境洁净卫生;做好皮肤护理,时刻保持皮肤洁净,出汗后尽快擦掉汗液,使用温水沐浴,洗澡后外用润肤乳;避免反复接触容易过敏的物质;清淡饮食,减少摄入海鲜、牛羊肉或酒精类饮料;保持愉快的情绪,规律作息习惯,避免熬夜,从而提高身体抵抗力。

**毕新岭**

### 眼睛出现这些症状要及时就医

在生活中,当我们发现自己的眼睛出现了哪些症状时,需要及时就医呢?

#### 1. 视物异常,视力下降

这些症状往往都是眼底视网膜发生病变或者颅内发生病变的信号,需要立刻去眼科就诊。

#### 2. 突然眼睛痛、头痛

如果出现眼睛胀痛、发红、畏光、流泪的现象,伴随有头痛、恶心等症狀,同时视物也变得模糊,像隔着一层雾,看灯光时周围出现彩虹圈,这有可能是急性青光眼发作。

#### 3. 眼睛红肿痛、分泌物增多

眼睛发生炎症最有可能是眼表的炎症,例如角膜炎、结膜炎等,这类眼病一般没有明显的视力变化。

#### 4. 眼睑出现肿块,伴随红热痛

有可能是麦粒肿。如果发现眼睑内部长了肿块,但并不伴随红肿热痛的症状,这可能是霰粒肿。

#### 5. 瞳孔一大一小

这种情况可能是中风、脑肿瘤、视神经肿瘤等疾病的前期表现。

#### 6. 视物成双

眼睛突然出现了视物成双的症状,这可能是眼睛周围肌肉麻痹导致的,也可能是颅内病变导致的,例如脑中风、颅内肿瘤性病变。

#### 7. 眼球突出

眼球突出除了高度近视外,还有一个常见病因是甲状腺疾病。另外还有一些疾病会导致眼球突出,如眼眶瘤、眼眶内炎症、眼内瘤、假瘤、白血病晚期等。

#### 8. 眼睑下垂

眼睑下垂,可能意味着得了重症肌无力。如果眼睑下垂还伴随有头痛、眼痛、眼睛转动不灵活、视物成双等症状,就有可能是糖尿病、颅内动脉瘤、脑中风、脑干病变的急性发病期。

**崔浩然**



0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(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下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

路线 车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 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。