



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①

驰骋

②

达黄

③

手脚

④

Y后

⑤

泰顶

⑥

無

答案见下
期中缝,也可关
注“老年生活
报”微信,回复
“230630”查
询本期答案(可
扫描本报一版
上方二维码)

6月28日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、趁热打铁。
2、六亲不认;
3、人心所向;
4、忐忑不安;
5、天方夜谭;
6、扬眉吐气。

健康提醒

荔枝吃多了 为何会低血糖

近日,一位患者因突然大量冒冷汗、面色苍白而就诊。医护人员测血糖显示只有2.1毫摩尔/升,据患者回忆,前一天晚上她买了1.5公斤荔枝,边看电视边吃,不知不觉就吃完了,直到第二天早上也没有吃别的东西。专家提醒,这是低血糖,很可能是过食荔枝引起的“荔枝病”。患者一脸疑惑:“荔枝糖分这么高,吃多了怎么会低血糖?”

荔枝中的a-亚甲基环丙基甘氨酸和次甘氨酸A可能是导致低血糖的元凶,这两种物质会阻碍糖异生和脂肪酸氧化,加剧夜间空腹期的低血糖,破坏了人体自我保护机制,进而引发低血糖症状;大量进食荔枝后会影响食欲,从而减少日常饮食,进一步中断了葡萄糖的补充;不成熟的荔枝含有毒素,可能导致机体糖分代谢异常出现低血糖症状。

“荔枝病”救治不及时可能会引发低血糖性脑病。症轻的人会出现头晕、出汗、面色苍白、乏力、心慌、口渴、饥饿等;严重的人可能出现四肢厥冷、血压下降,甚至会抽搐、昏迷乃至休克死亡。

避免“荔枝病”,建议饭后半小时或两餐之间食用荔枝,忌空腹食用;挑选成熟的荔枝;食用不宜过量,儿童每次不超过5颗,成人每次不超过10颗;患有扁桃腺炎、咽喉炎、牙龈肿痛、溃疡性结肠炎、便秘、糖尿病的人,谨慎食用。杨云龙

睡不够, 可能因为缺维D

近日,一位网友在社交平台上分享了自己的经历:总是觉得睡不够,去医院检查发现可能是缺维生素D。

维生素D参与了神经系统的发育和功能。此前,一项关于睡眠障碍与维生素D水平相关性的分析发现,缺乏维生素D不仅会造成睡眠障碍,睡眠不足、阻塞性睡眠呼吸暂停等也可能与此有关。

补充维生素D的原则是不缺不用补,盲目服用补充剂反而容易过量。日常做到两点,以维持体内维生素D的正常水平。

多晒太阳:避开日光强烈的时候,每天晒10~20分钟即可。为避免晒伤,要讲究暴露部位,以不引起明显日晒红斑为宜。

常吃高脂肪鱼类:如三文鱼、马鲛鱼、金枪鱼,以及蛋黄、奶酪、肝脏、谷物、奶制品、豆奶等。杨萌

心脑血管“闹脾气” 安然度夏有“秘笈”

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称,它严重威胁人类的健康,尤其是50岁以上中老年人的健康。每年夏季是我国心脑血管疾病的高发季节,而中老年人的发病率更是明显增高。那么在夏季,老年人该如何预防心脑血管疾病“闹脾气”?本报专访了青岛阜外医院心内科副主任医师姜涛。

致老年人既有疾病的急性发作。同时,夏季人们喜欢大量饮用冷饮、扎啤等,容易造成心脑血管的急剧收缩,从而进一步导致急性心肌梗塞、急性脑缺血等疾病发生。此外,夏季普遍睡眠偏少,也是导致心脑血管疾病高发的一个重要因素,所以我们要特别小心。

很多老年人,特别是伴有慢性疾病的老年人,比如说突发心脏病,会有胸闷胸疼、心力衰竭及心律失常的表现,除了本身有慢性疾病突然发作以外,老年人在之前也会有一些慢性中暑的现象,比如乏

力、虚弱、体温升高等。

保护心脑血管 预防疾病发生

对于夏季预防老年人心脑血管疾病来说,日常要安排好自己的生活,作息规律,保证充足睡眠,避免过多的户外活动。此外,夏季人常常大汗淋漓,特别是劳动、锻炼之后,体液消耗极多,尤其是体内含水量少的老年人,每天至少要摄入2500ml的水量,同时减少冷饮的摄入,切勿贪凉。对于高血压、高血糖的老年人来说,一定要每天做好血糖、血压的检测,

控制既有疾病特别重要。

另外,姜涛提到,一旦发现身体突发不适,除了及时拨打120救援电话外,可以采取的基本急救方式是,首先不要挪动身体,一旁的家属可查看患者有无意识,有意识的情况可以按照患者的要求帮其服用速效救心丸、硝酸甘油或倍他乐克等对症药物。无意识的情况下,尽量将患者摆放成侧卧位,防止呕吐物阻塞气道。不管何种情况,及时赶到就近医院进行急救是防止病情加重的重要举措。

记者 付瑶

关注世界尿失禁周

别让“难以启齿”耽搁您

每年6月份最后一周是世界尿失禁周,据国内区域性调研显示,中国女性尿失禁发生率约为30%,但因为难以启齿或者不重视,就诊率却不足一半,事实上目前临床已经多种疗法可以有效改善尿失禁情况。

膀胱过度活动症是中老年女性常见的尿失禁原因,患者尿急,常伴有尿频和夜尿,可伴或不伴急迫性尿失禁。

神经源性膀胱患者也很容易出现急迫性尿失禁。神经源性膀胱是脑、脊髓或盆腔神经受损或病变导致的排尿异常,常见于脑卒中、帕金森病、脊髓外伤、多发性硬化等患者。这部分患者要特别注意膀胱挛缩和肾功能损害的风险。不论哪种尿失禁,患者需要到泌尿外科找专科医生仔细评估,确定合理的治疗方法。

目前治疗急迫性尿

失禁的常见手段有盆底生物反馈、口服药物、骶神经调控手术、肠道膀胱扩大手术、肉毒素膀胱壁注射等,如果口服药物治疗效果不佳,就可以行骶神经调控手术。对神经源性膀胱患者,建议患者在膀胱明显挛缩,肾功能轻度受损前及时手术治疗。预期不能完全自行恢复的患者,在严格筛选患者的前提下,尽早手术治疗。朱晓娜

“风疙瘩”反复发作怎么办

荨麻疹又称“风疙瘩”,是一种常见的过敏性皮肤病。据《中国荨麻疹诊疗指南》,我国慢性荨麻疹患病率达2.6%,夏季炎热潮湿,蚊虫孳生,是荨麻疹的高发季节。

荨麻疹是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加出现的一种局限性水肿反应。荨麻疹的最主要特征就是风团,形状大小不一,周边常伴有红斑,通常在24小时内自行消退,但如果风团持续时间超过一天,则有可能出现比较严重的症状,比如伴有血管性水肿,或者伴有一些全身反应,部分严重患者可能出现喉头水肿、胸闷、胃肠道症状甚至过敏性休克,需要立刻到医院的急诊科就诊。

摩擦、压力、冷热、日

光照射等,可能诱发荨麻疹的常见食物鱼虾、蛋类、柠檬、芒果、西红柿,以及酒、腐败食物、食品添加剂等,常见药物青霉素、磺胺类、血清制剂、阿司匹林及各种疫苗等,另外还有人

工关节、心脏瓣膜等植入物也可能会诱发荨麻疹。除此之外,感染细菌、真菌、病毒、寄生虫,劳累、维生素D缺乏或精神紧张等都是常见因素。

治疗荨麻疹,目前首选的还是常用的抗组胺药物,有效率大概有50%左右,也就是说,还有50%左右的患者是没有效果的。在这种情况下,就要明确疾病的类型,针对患者的病因,做相应的病因学处理。

比如:对于明确过敏原导致的急性荨麻疹,首要

是避免诱发因素,进行“戒

心脏不好为啥会胃痛

心与胃分别位于胸腔、腹腔内,但两者仅隔一膈肌,同受植物神经支配。也就是说,冠心病出现的疼痛可能类似胃痛,而胃炎所表现的疼痛有可能类似冠心病。因为大脑无法分清这疼痛因素到底来源于胃脏还是心脏,所以患者也就搞不清楚。两者常以疼痛为主要表现,如不细致进行区分,极易混淆。

疼痛发作诱因不同

心绞痛常见的诱发因素有劳累、情绪激动、寒冷等。而胃痛属于慢性疾病,大多是因为饮食不当或着凉。

疼痛的时间不同

心绞痛一般出现在活动即刻,部分患者固定发生在半夜或凌晨,持续数分钟或十余分钟,通过休息或者服用速效救心丸能够缓解,持续疼痛超过数小时或数天,或疼痛仅持续数秒钟一般都不是心绞痛,但胃部疼痛一般发生在饭前或饭后,且持续时间长。

疼痛的位置不同

心绞痛部位广而多变典型部位是在胸部正中之后,疼痛范围约有拳头或手掌大小,可累及心前区或胸骨后。有时可放射到牙齿、左肩、左臂、咽喉部或上腹部,而胃疼则一般发生在上腹部周围。

40岁以上无胃疼病史的人,若出现胸或上腹部疼痛,或有胸闷、气短时,首先要排除心脏疾病。患有高血压、糖尿病、高脂血症的中老年患者,如果突然出现心前区、胸口、上腹部不适的症状,即使平时有过胃痛史,此时也不能够简单按照胃病来进行处理,要及时前往医院,经医生检查后明确病因,要格外警惕心绞痛甚至心肌梗死等疾病的发生。

冯砚瑜