



问:哪些疾病可以引发老烂腿?静脉曲张如果没有不适症状,可以先不治疗吗?

李明:老烂腿在人群中有着很高的发病率。静脉曲张以及中老年人群高发的“糖尿病足”、“动脉硬化闭塞症”等都会引发老

“老烂腿”高发 患者如何科学治疗

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:临床上治疗“老烂腿”一般有哪些方法?必须要手术治疗吗?

李明:临床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



健康宝典

常流“清鼻涕”,竟是脑子“漏水”?



近段时间,70岁的刘女士发现自己一侧鼻子老是流“清鼻涕”,尤其是低头时加重,就诊后被诊断为过敏性鼻炎。大约一个月后,流“清鼻涕”症状消失,她以为过敏性鼻炎自己痊愈了,就并未在意。半个月前,她再次出现一侧鼻孔流“清鼻涕”症状,吃了抗过敏药物也没有好转。

去医院检查后发现刘女士的“清鼻涕”是脑脊液。磁共振检查显示,患者前颅窝底右侧嗅隐窝底部可存在缺损。原来她患上了脑脊液鼻漏,也就是颅内脑脊液经过鼻子流出来了。

严重可危及生命

专家介绍,脑脊液是存在于脑室及蛛网膜下腔中的一种无色透明的液体,对脑组织缓冲保护作用,也有清除代谢产物和炎

性渗出物的功能。脑脊液是在颅内产生和循环的,与外界不相通。前颅底的骨质是颅内与外界(如鼻腔)相隔的天然屏障,如果屏障破了,脑脊液就会从屏障破损处经过鼻腔流出体外,发生脑脊液鼻漏。在各种脑脊液鼻漏中,以外伤最多见,刘女士属于自发性的脑脊液鼻漏,比较少见,容易误诊。

发生脑脊液鼻漏其实非常危险,相当于大脑和外界有了相连的通道,一旦细菌进入,发生逆行感染,会引发发热、头痛等颅内感染表现。如果不及时治疗,很有可能出现脑水肿、脑疝的情况,严重时甚至会危及生命。

过敏性鼻炎往往伴鼻痒鼻塞

自发性脑脊液鼻漏较为少见,流出来的液体确实和“清鼻涕”比较接近,市民难以区分。

专家提醒,过敏性鼻炎导致的流“清鼻涕”往往还伴有双鼻痒、喷嚏及鼻塞等症状,非常重要的是双侧鼻腔都流清水样鼻涕。

脑脊液鼻漏常见表现除鼻腔间接或持续流出清亮、水样液体外,部分患者伴嗅觉减退或者消失,大多数为单侧,在低头、躺卧、翻身、便秘以及弯腰时增多。

肖昌武

健康答疑

半夜睡不着,有何妙方

问:常常出现耳鸣隆隆响,睡不得安稳,行不得自信,困扰了许多时日,请问有何解决妙方?

答:这多为心肾两虚之证。平时可多服用枸杞、山药、菟丝子、芡实、莲子、百合、酸枣仁等补肝肾、安心神之品,如芡实莲子百合粥。此外,要进行适当的户外活动,保持心情愉悦,睡前不进行让自己兴奋的事情。

问:常常凌晨三点多醒了,很难再入睡,有什么妙方?

答:夜里3-5点是寅时,此时肺经当令,长期这个时间段容易醒来可能是肺气不足、肺阴亏虚、肺热内盛等引起的,但具体原因还需要医生的系统诊断。

生活中可加以注意:第一,白天尽量少睡,疲劳也尽量避免补眠,不疲劳的话可以做1小时有氧运动,比如快走、慢跑、游泳等。第二,放空负面情绪,减少心理压力。第三,即便真的睡不着,也不要太大心理压力,可以听听轻音乐,转移注意力。对失眠问题过于焦虑,反过来

也会加重失眠。

问:干咳两年多,眼干、鼻干、口干,牙龈出血,人又瘦弱,冬天手脚冰冻,请问中医如何调治?

答:符合肺肾阴虚的体质特点,目前几点简单的中医调治建议:第一,平时药膳可注重养阴,如沙参银耳瘦肉粥、枸杞石斛煲猪肝等。第二,可每日按揉太溪穴、三阴交穴,每个穴位10分钟左右。第三,当处于空调房等空气干燥环境下,可使用加湿器,防止干燥加重;如抽烟要及时戒烟。同时,建议到门诊在医生指导下系统治疗。

问:喉咙每天都有痰粘着,吐不清,有什么办法可清除?

答:咽部有痰,原因很多,常见有三种:第一,鼻涕倒流。可通过苍耳子、白芷、辛夷花煮水熏鼻,减少鼻涕对咽喉的刺激;第二,脾胃亏虚。可食用陈皮猪肚煲鸡、淮山排骨汤等,健脾胃,化痰湿,减少生痰之源;第三,痰浊壅肺。可食用橘红川贝炖鹧鸪、陈皮杞叶鲫鱼汤等,化肺中痰浊。

林清清

一运动血压就高,如何防治

运动锻炼的好处想必大家都知道。都说运动有利于控制“三高”等慢病,可有些人一运动就血压飙升,而且很长一段时间才能恢复,这是正常现象还是身体在预警?

运动时男性收缩压 ≥ 210 mmHg、女性收缩压 ≥ 190 mmHg,男性/女性舒张压 ≥ 110 mmHg,就可以看做是运动性高血压。

慢病人群易中招

据不完全统计,即使是健康人群或血压正常的人群,运动性高血压依然有18.1%-35.1%的发生率。因此,无论静息血压水平是否在非高血压范围内($< 140/90$ mmHg)或是否正在使用抗高血压药物,都可能发生运动性高血压。运动性高血压的病理机制非常复杂,可能与交感神经系统过度亢进、动脉结构和功能异常、代谢异常、遗传等多种因素有关,而患有高血脂、糖尿病等慢病人群,更

容易中招。

飙血压需防治

防治运动性高血压要从多个层面入手,首先要积极改善生活方式,饮食上坚持低盐低脂低糖,多吃瓜果蔬菜,戒烟少酒,保持良好的睡眠;另外,平时适当参加有氧运动,强度不要太高,循序渐进。

对于那些重体力劳动者、经常参加高强度运动的人,要及时筛查,最好去医院做一下运动负荷试验,帮助评估是否可能会有运动性高血压。

一经确诊运动性高血压就要积极治疗,除了上述生活方式的改善,必要时可应用降压药(β -受体阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素受体阻滞剂等)。当然,这也不意味着从此与运动无缘了,但是需要严格按照医生制定的“运动处方”来锻炼。

汪芳



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



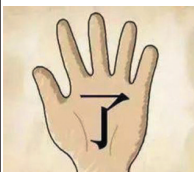
②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230904”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

9月1日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、别开生面;
2、画蛇添足;
3、六神无主;
4、落叶归根;
5、五谷丰登;
6、鸦雀无声。

人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出来,更方便补充。

如果你人到老年,骨密度降低,经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象,不妨用上氨糖软骨素吧!

为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素3瓶只需99元,由于此次优惠力度大产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,售完为止,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘坐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。