



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“230906”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

9月4日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、苍翠欲滴;
2、风雪兼程;
3、虎口拔牙;
4、了如指掌;
5、良药苦口;
6、音如宏钟。

健康提醒

服药后感觉浑身无力
头晕眼花
**使用多种药物
注意相互作用**

67岁的方女士性格开朗,喜爱旅游,身体一直较为健朗。因今年体检时发现高血压,开始规律服用降压药。

8月初,方女士从外地旅游回来后出现发烧、咳嗽、咳痰等症状,新型冠状病毒抗原检测结果呈阳性。她未到医院就诊,而是选择自行服用家中备有的退烧药和抗新冠病毒治疗药物奈玛特韦利托那韦片。

不料两天后,方女士明显感觉浑身无力,站立时头晕眼花。随后在家人陪同下前往医院就诊。

经测量方女士血压值为82/53毫米汞柱(低于正常值),这让她感到疑惑。在问诊中了解到,方女士服用乐卡地平降压,基本确定了低血压出现的原因。

“乐卡地平与抗新冠病毒药物之间存在相互作用,增强了乐卡地平的降压效果,因此出现乏力、头晕、黑朦等低血压症状。”医生耐心解释,并将乐卡地平更换为其他降压药。

使用多种药物时,老年朋友如何确保安全用药?医生提醒,首先应严格遵循医嘱,尽量避免同时使用多种药物,特别是处方药和非处方药的同时使用。其次,注意饮食和饮品对药物的影响,避免影响药物的吸收、代谢和排泄。如果出现不良反应或疗效降低的情况,应及时前往医院就医咨询。徐小翔

秋季一到鼻炎闹

预防缓解有妙招

秋天是鼻炎的易发期,尤其是过敏性鼻炎患者,喷嚏不断,鼻塞、头疼等,影响生活。想要预防秋季鼻炎,要注意以下几点。

鼻。挖鼻孔会使鼻毛脱落、黏膜损伤、血管破裂而引起出血,易导致感冒、鼻腔感染和鼻窦炎等问题出现。

饮食调理减少刺激。辛、辣、炸、炒等热性之物都属于刺激性食物,如辣椒、生姜、各种煎炸食物等要少吃。海鲜及冰冻鱼、鱿鱼、虾米等咸海产品容易刺激诱发炎症,也要少食用。过敏性鼻炎患者可以多吃些抗过敏食物,如蜂蜜、酸奶。鼻炎患者还可增加卷心菜、花椰菜、橙子、山楂、枣以及柠檬等富含维生素C食物的摄入量,或遵医嘱服用维生素C补充剂。过敏症患者还可多吃些红枣、胡萝卜、金针菇、洋葱、大蒜等食物,这类食物都含有抗炎、抗过敏物质。

两种方式有助预防

热指快速推拿鼻梁。将双掌及手指用力搓热,接着以左右两手的中指指肚同时夹紧鼻梁两侧,并顺着鼻梁

发作的作用。但秋冻要因人而异,对于老年人、身体虚弱或有慢性病的人群,要根据天气情况,适当加衣被,不宜盲目“受冻”,以免引发疾病。

避免接触过敏源。避免接触粉尘、化学有害气体或特殊气味的刺激,以免影响鼻黏膜功能,诱发鼻炎。少去空气较浑浊、污染较严重的地方,出门在外可以选择戴口罩。居室适当增加室内湿度,并经常开窗换气,以保持空气的湿润和新鲜,从而减少不良刺激。及时更换、清洗寝具,防止螨虫及其分泌物诱发鼻炎。

保护鼻子增强防御机能。

鼻毛是空气吸入的第一道防线,有阻挡异物和灰尘颗粒进入鼻腔的重要作用,不能随意剪去。同时,避免用手指挖

别把鼻炎当感冒

过敏性鼻炎和感冒初期症状相似,错误治疗后,很容易延误病情,以下方法可将两种疾病区分。

感冒通常会伴有喉咙痛、咳嗽等,严重的还会发烧、头痛、全身酸痛。过敏性鼻炎的典型症状是阵发性连续打喷嚏,一般3个以上,尤其清晨厉害;喷嚏完后会有大量清水样鼻涕,亦可因继发感染而变稠;鼻痒、鼻塞,还可伴发眼痒、流眼泪等眼部过敏现象。

日常生活注意四点

预防受凉是关键。日常加强体育锻炼,增强抵抗力,如晨跑、游泳等,可提高人体对寒冷的耐受力,有预防鼻炎

记者帮办

帮您解决健康路上的难题 >>>

帮办热线:0532-66988718

肺气肿、慢阻肺、肺心病、间质性肺纤维化等肺病

该怎么办?

出场专家介绍

周静怡——中华医学会呼吸分会成员、北京市呼吸系统病理学委员会委员,在三甲医院从事医疗临床工作四十余年。致力于各种呼吸系统的诊疗与研究,积累了丰富的临床经验,尤其在慢支、肺气肿、肺心病、慢阻肺、间质性肺炎等纤维化疾病的中西医结合诊治上有独到的见解。

9月9日(本周六)在青岛恒生堂诊所坐诊。(名额有限,请提前预约)

疫情过后,老慢支、肺气肿、慢阻肺、肺结节、肺心病、间质性肺炎患者呈上升趋势……咳喘憋闷、呼吸困难症状较为明显。轮流吃药、反复住院,但是不见好转。那么到底该如何治疗呢?对于这个问题,记者采访了北京市呼吸系统病理学委员会委员、抗纤维化专家周静怡医生。

周静怡表示,慢性肺病的发病过程就是肺病纤维化的发展过程。肺纤维化是一种进行性损害的“顽症”。由于影像学检查早期不易察觉,待出现网状、磨砂玻璃状阴影时已到中晚期了,开始出现长期、反复、逐渐加重的咳嗽,重症病人四季都会出现咳嗽,部分病人还会伴有喘息。如果发展到慢阻肺、肺心病等病症还会出现心悸心慌、水肿、乏力、气短、胸背疼痛等症状,患者稍微一走动就会喘得厉害,到后期连静息时也会感到气短,不得不依靠吸氧、甚至呼吸机来挽救生命!专家得出

结论,患者在确诊后五年生存率低于50%,平均生存期仅为4-6年。

周静怡指出,传统治疗很容易忽视肺纤维化的存在,甚至错误地把纤维化当作炎症和病毒来治疗,临床一般用止咳、化痰、消炎、激素、吸氧等层层递进的治疗手段,只能缓解症状,但对已形成的纤维化没有作用,这些方法又会加重纤维化发展速度,进一步损害肺功能。因此,单纯的对症治疗只会导致肺病越治越重。只有逆转纤维化,才是治疗各种慢性肺病的有效途径。

记者 沈健

讲文明树新风 公益广告

文明自己 关爱他人 奉献社会

文明青岛共创

美好生活共享

中共青岛市委宣传部