

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“231009”查
询本期答案(可扫
描本报一版上方二
维码)9月27日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、背井离乡;
2、草木皆兵;
3、满载而归;
4、捧腹大笑;
5、山高水长;
6、一路顺风。

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

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?必须要手术治疗吗?

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

做好7点,预防突发性耳聋

导下合理用药。

6. 不要自己盲掏耳朵,力度掌握不好容易损伤耳道。
7. 预防感冒,有一部分突发性耳聋的病人可能与感冒有

» **链接**

简单自测判断听力是否损伤

1. 接听电话时,经常觉得听不清楚;
 2. 多人同时说话时,经常听不清他们的讲话内容;
 3. 有人总抱怨你把收音机或电视的音量开得太大;
 4. 觉得别人说话似在囁嚅或含混不清;
 5. 跟别人对话时经常要求他们重复说过的话;
 6. 只有面对讲话人时,才能理解清楚;
 7. 发现自己并不明白谈话的主题,常常会答非所问。
 8. 参加会议、去公共场所或家庭聚会时觉得有些困难;
 9. 除非距离很近,否则不能听到电话声或门铃声;
 10. 感到耳朵有闷塞感,头颅里有声音,如嗡嗡声或铃声(耳鸣)。
- 出现以上情况,说明你的听力可能已受损。

间接关系,故预防感冒则可减少一个发病因素。

8. 当感觉自己听不清楚别人说话或耳鸣、耳闷时,及时到医院就诊。 张峰

速效救心丸 您吃对了吗

速效救心丸,是不少冠心病等慢性病患者兜里常揣着的“救命药”。值得提醒的是,病情不同,速效救心丸的用法用量也各异。

病情不同阶段服用方法有别

冠心病稳定期 一天3次,一次4至6粒口服或舌下含服,4周为一个疗程,至少服用1至2个月,根据病情也可延长服药期限。

心绞痛发作时 每次10至15粒“舌下”含服。为了提高药物吸收率,服用时可以直接将丸药嚼碎后放入舌下含服,这样可以比较快速地将药品经由舌

下黏膜吸收并流入血液循环中。

速效救心丸的药效起效时间通常为服药后5分钟左右,如果服药10多分钟后仍不能减轻症状,则可再含服一次。不过在两次连服之后病情仍然不能获得显著减轻,甚至出现大汗、面色苍白等一系列病情加重的症状,就要立即就医。

急性冠脉综合征救治 口服。一日3次,一次4-6粒,口服并即刻送医。

根据研究,在使用速效救心丸时一般建议最好是采用坐姿。

张静宇

上了岁数 到底要不要拄拐棍

家里的老人年龄大了,是否应该买根拐杖辅助行走呢?其实,很多细节直接决定了拐杖的使用效果,挑选拐杖有讲究。关于老年人使用拐杖的注意事项,听听骨科医生怎么说。

推荐老年人借助“三条腿”

随着年龄的增长,神经系统会出现一些变化,灵活性、平衡性会有所下降,反应能力也会相对减弱。另外,老年朋友的肌肉力量相对变弱。同时,由于骨质疏松的存在,推荐老年朋友合理或者常规使用手杖。

老年朋友应该合理、正确使用手杖,防止跌倒,保护下肢。使用手杖的时候,注意行走

的顺序,注意步幅不要太大、步速不要太快,保护自身的健康。

挑选手杖注意3个细节

合理选择手杖,应注意以下三点:

长度 根据每个人的身高、臂长选择适合自己的手杖。在使用时,手肘微微弯曲,能够让上肢充分发力。

材质 在选择手杖时,应挑选有一定硬度和一定支撑性的。

手杖与地面接触的部分 比较稳定、防滑的设计相对来说较好。需要注意的是,和地面接触的部分不要过大,不然在过门槛、上下楼梯时影响手杖的便利性。 赵曼暉

季节交替如何预防痛风发作

者食用。

多喝水 这个季节,天气比较干燥,又容易出汗,更需要多饮水,尤其建议多喝柠檬水。尿酸属于嘌呤代谢的最终产物,当嘌呤代谢障碍或紊乱时,可使血清尿酸水平升高,引起高尿酸血症。多喝柠檬水可以促进尿酸排出体外,预防高尿酸血症的发生。

坚持有氧运动 在痛风缓解期间,可以适当做一些运动来促进身体新陈代谢,同时也

可以调整体内尿酸水平。比如,快步走、慢跑、太极拳、游泳、骑自行车等运动,对高尿酸痛风患者很有好处。

痛风是慢性病,调理并非一蹴而就,必须长期坚持。没有痛风石的患者,将尿酸长期控制在360微摩尔/升以下;有痛风石的患者控制在300微摩尔/升以下。尿酸达标能使已存在的尿酸盐晶体或痛风石溶解,避免新的尿酸盐晶体形成,从根本上减少痛风复发。 陈海冰

秋梨养阴润肺 生熟各有效用

搭配不同食材的吃法。

红枣蒸雪梨:梨洗净后挖出梨核,放入适量冰糖、红枣,蒸锅蒸20分钟即可。红枣可健脾益气,和梨一起蒸着吃,不仅口感好,润秋燥止咳的作用也更强。

莲子银耳梨:20克莲子、

10克银耳发开、洗净,1个雪梨去皮、核,切片,同入锅中。加清水适量,同煮至莲子熟透,汤浓时服食。莲子清心醒脾、补中养神,银耳润肺养胃、生津益气,再搭配秋梨,是秋季食养的不错选择,对燥热型咳嗽有较好的缓解作用。 粤健

中医认为,秋季吃梨能生津止渴、润肺清燥、清热解毒、强心护肝,是防秋燥理想水果之一。秋季也正好是梨大量上市的季节,所以也叫秋梨。

梨子生吃和熟吃功用有所区别,生吃降火,熟吃润肺。除了直接吃外,给大家介绍几种