



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

## 做好7点,预防突发性耳聋

不少人有采耳的习惯,一旦有细菌或病原菌进入耳道,容易造成外耳道炎症、突发性耳聋。为避免这些问题,大家在日常生活中应注意:

1.尽量减少佩戴耳机的时间,尤其是少用入耳式耳机。一天戴耳机的时间建议不超过一到两个小时,音量不要高于50分贝。

2.游泳时尽量保护好耳朵,不要让不洁的水停留在耳道内。

3.避免过度劳累和情绪激动,注意劳逸结合,放松心情,减轻压力。

4.少去环境嘈杂的场所,需要长时间在噪声环境下工作的人应该佩戴耳塞等防护设备。

5.控制高血压、高血脂及糖尿病等全身慢性疾病。慎用具有耳毒性的药物,在医生指

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.觉得别人说话似在嘟囔或含混不清;

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;

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。

张峥

### 健康答疑

## 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“第三条腿”

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。赵昱暉

## 季节交替如何预防痛风发作

季节转换对于高尿酸痛风患者是个考验。这段时间,昼夜温差较大,尿酸盐极易从血液中沉淀出来,堆积在关节附近,造成关节炎症和剧痛。

注意保暖 季节交替,高尿酸痛风患者首先要注意关节保暖,同时做好早晚添衣,以免着凉。

管住嘴 金秋时节,海味鲜美,不少人还会配以啤酒同食。美食虽好,却含有较高的嘌呤,并不适合高尿酸痛风患

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

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

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



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。