健康科普

“冻”真格！怎么降血压

随着气温骤降,高血压患者的健康管理又迎来新的挑战。在寒冷的天气中,如何有效地进行血压自我管理呢?

1.监测血压

定期监测血压是高血压患者自我管理的重要步骤。建议每天定时测量血压,并将记录保存下来。通过监测,可以及时发现血压的异常波动,为及时咨询医生、获取专业的建议和指导提供重要参考。定期监测有助于更好地控制血压,降低心血管事件的风险。

2.规律服药

坚持规律服药是非常重要的,切勿随意更改药物剂量或停药。规律服药有助于稳定血压,降低心血管事件的风险,同时确保治疗的有效性。

3.保持温暖

寒冷的气温可能导致血管收缩,从而增加高血压风险。保持身体的温暖对于高血压患者至关重要。为了预防这种情况,建议患者在寒冷的天气中穿戴适当的衣物,包括保暖的外套、帽子、手套和袜子,以防止身体过度失热。通过保持良好的体温,有助于维持血压在正常范围内。

4.作息规律

保持规律的作息可以帮助控制血压,患者应该每天保持足够的睡眠时间,避免过度疲劳和熬夜。饮食方面也要注意调整,多吃新鲜的蔬菜水果和全谷类食物,少吃油腻、高盐和高糖的食物,控制饮食量,避免暴饮暴食。

5.适当运动

适当的运动可以帮助患者保持健康的血压水平,可以选择一些低强度的运动方式,比如散步、慢跑、瑜伽等。但要注意在温暖的室内进行锻炼,避免在寒冷的天气里过度运动和劳累。

6.情绪稳定

保持情绪稳定对于高血压患者的健康至关重要。情绪波动可能对血压产生影响,因此建议患者避免过度激动、大喜大悲,保持平和和愉悦的心情。可以通过一些放松的活动,如深呼吸、冥想或休息,来帮助维持情绪的稳定。**王丽玲**

冬季谨防“寒包火”

冬季北方气候干燥,很多人会出现口干舌燥、脱皮、便秘等症状。中医认为,这主要是由于人体内火所致。

有人感觉上火了,想靠少穿衣服的方法降火,这种做法是不对的。因为内火需要从体内疏散,如果靠外面的寒气去火,容易形成“寒包火”。“寒包火”一般有两种表现形式:一种是以急性感冒的形式表现出来,出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状;另一种是以慢性的形式表现出来,即身体感觉怕冷、手脚凉,同时又经常口舌生疮、口干口苦等。

对于这类问题,推荐萝卜配生姜煮食,生姜去外寒,萝卜清里热,搭配服用可缓解症状。严重者需要喝点养阴生津清热的中药,如麦冬、竹叶、石膏、芦根、沙参等,各取10克混合代茶饮即可。另外,也可以用菊花、金银花、竹叶、栀子等泡水代茶饮。

掌握一些中医保健小妙招,可有效防治因气候寒冷引起的上火症状。太溪穴是足少阴原穴,位于足内侧,在内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。每天坚持揉按刺激,气血上达于面、下行于足。揉按太溪穴可以采用正坐或平放足底的姿势,用手指按揉,按揉时一定要有酸痛感。**王迪**

“过冬指南”请收好

家有老人如何应对多病流行季?

呼吸道传染病流行季尚未过去。北京市疾控中心最新数据显示,2023年第47周(2023年11月20日至2023年11月26日),全市共报告法定传染病16种72475例。相比上一周的报告病例数(37293例)几乎翻了一倍。在多种病原体叠加传播的冬季,“一老一小”是最值得关注的脆弱人群。家有老人该如何应对感染?

要点1

跌倒才是老人首要感染症状

北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明介绍,老年人感染后突出的临床特点是症状不典型性。

典型的呼吸道感染症状是发热伴咳嗽、咳痰等,但很多老人以跌倒为首要感染表现,因为呼吸道感染会进一步使其稳定能力下降,也可能有消化道或者中枢神经系统的表现,如纳差、嗜睡等,因此在日常护理中,要密切监测情况的变化,及早发现。

要点2

抗感染要考虑基础病用药及管理

老年人的治疗包括多个方面。首先是抗感染的治疗,根据可能的病原体或者已经明确的病原体给予治疗,要注意有效性、安全性,也要考虑与老年人基础病用药之间的相互作用,根据肝肾功能调整剂量。

老年人感染期间容易出现基础病加重的情况,因此要重视基础疾病的护理和监测。由于老人感染后容易出现纳差、吞咽困难、呛咳、咳痰不利等表现,在此期间也要进行营养补充,加强痰液引流。

要点3

警惕感染发展为重症

随着年龄的增长,老年人呼吸道局部的防御功能和整个免疫功能是下降的,再加上老人多合并多种基础疾病,更容易感染呼吸道疾病,且一旦感染容易发展成重症。

值得关注的是,呼吸道感染虽然是急性疾病,但也可能对老年人造成长期影响,即便感染好了,也会有需要长期维护的功能不良,甚至可能再次感染。

要点4

这种情况尽快就医

李燕明表示,老年人出现呼吸道感染症状后,家人需要结合老年人的年龄、基础疾病的严重程度、感染的严重程度来综合研判,决定是否带老人就诊。

首先,老年人自身或者家人必须要了解基础情况,包括体温、血压、脉搏、血氧饱和度等,只有了解了才能知道变化程度如何,这一点对于辨别非常重要。

其次,建议高龄老人、合并严重基础疾病的老人,就诊时更加积极。比如年龄已经八九十岁了,合并有严重的呼吸系统疾病、心血管系统疾病、活动性肿瘤等,这种患者一旦感染,往往病情发展比较迅速,容易出现重症。

第三,要看看呼吸道感染症状如何,如果症状比较轻,只有流鼻涕、打喷嚏,可以选择居家观察。如果出现高烧不退、呼吸困难、喘息、血氧饱和度下降,或者出现了大小便失禁等中枢神经系统症状,还有精力明显不足、饮食障碍、嗜睡等情况,需要及时就诊。

呼吸道感染性疾病早期治疗是非常重要的,对于流感来说,抗流感病毒的药物48小时之内用药效果是最好的,如果超过了48小时,用药效果就会打折扣。如果家里已经明确有流感患者,一旦出现呼吸道感染的症状,要及时就医。

要点5

老人接种疫苗需要注意这些问题

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍,我国通过免疫规划使一些呼吸道传染病得到了非常好的控制。在目前呼吸道疾病流行的情况下,建议大家按照免疫程序和接种建议尽量接种疫苗。

在新冠病毒疫苗方面,按照目前最新的方案,我国60岁以上的老人、18-59岁的有慢性基础疾病的人群、有免疫缺陷的人群、感染高风险人群,都是新冠病毒疫苗推荐接种的对象。

呼吸道疾病最常用的流感疫苗,6个月以上的人群都可以使用,其中重点推荐接种人群包括老年人、基础性疾病人群、婴幼儿等。

老年人是特殊群体。接种时要严格把握禁忌症,如对疫苗或者疫苗当中的成分有既往过敏史,就不能接种;之前打同类疫苗出现过严重不良反应,尤其是过敏性反应,也不能接种;基础性疾病如果处在急性发作期,或者疾病进展期,疫苗需要缓种。**戴轩**

延伸阅读

流感进入高发季,勿把治疗药当预防药

把治疗药当作预防药来使用,预防不成反受其害,几乎是可以预见的结果。

冬季呼吸道疾病进入高发期,相应的治疗药品需求也持续增大,各种“网红药方”也曾出不穷。网络平台数据显示,北京地区呼吸道感染用药整体需求量自入秋以来持续攀升。其中,奥司他韦环比销量增长超1.6倍。

有流感病毒特效药之称的奥司他韦等药品广受追捧,与流感进入高发季有关。

人们更加注重预防流感很有必要,但预防方式不能不讲究。

现实中,人们对于预防流感,还存在诸多错误方法,其中最典型的是把治疗药当作预防药来使用。比如,家里囤一些奥司他韦,隔三差五就让孩子服几粒,似乎如此超前一步服药,才能防病于未然。

从药理上看,奥司他韦对流感病毒的一些酶具有竞争性抑制作用,可减少流感病毒在体内复制,从而起到治疗流感的作用,但这种药无法阻止病毒入侵。

感染前服用治疗药物,守不住流感病毒,但药品毒副作用却丝毫不会“减免”,预防不成反受其害,几乎是可以预见的结果。

所以,预防流感没有“特效药”,只有管用的方法。按时接种流感疫苗,将外出戴口罩、不聚集、勤洗手、多通风等良好个人习惯保持下去,才是最有效的预防方式。 **新京**

健康课堂

牢记四字诀打好保“胃”战

根据我国最新癌症数据显示,胃癌每年新发病例39.7万例,发病率和死亡率在各种恶性肿瘤中均位居第三,新发病例占全球44.0%,所以又被称为“中国式癌症”。我国早期胃癌占比仅约20%,也就是说有超过八成的胃癌患者发现时已是进展期,总体5年生存率不足30%。因此,早发现、早治疗在降低胃癌发病率中尤为重要。

胃癌是吃出来的?四大“罪魁祸首”要知晓

目前研究发现,胃癌的发病往往与四类因素有关。

一是遗传因素,有胃癌家族史者,胃癌发病率会明显高于普通人;二是幽门螺杆菌感染,胃癌1类致癌物;三是饮食因素,如长期高盐饮食,食用霉变、烟熏煎炸食品等,重度饮酒和吸烟也是胃癌的危险因素;四是慢性胃病,如慢性胃炎、胃息肉,胃黏膜的肠上皮化生或不典型增生等,这些病变时间久了也可能转化为胃癌。

捍“胃”健康,四字诀打好保“胃”战

除:尽早检查并根除幽门螺杆菌。通过碳13或碳14呼气试验检查有无幽门螺杆菌感染,如果阳性,建议成年人无抗衡因素予以根除。

检:40岁后,定期进行胃镜检查。胃镜是发现早期胃癌的利器。目前的胃镜技术非常先进,可以发现1-2毫米的微小癌灶,是CT、彩超等无法做到的。

治:积极治疗胃癌前病变和癌前疾病。比如息肉、肥厚性胃炎、萎缩性胃炎、消化性溃疡等。

养:养成良好的饮食习惯,避免进食过快、进食过烫过硬的食物,少食烟熏、烧烤、腌制品;规律作息、少熬夜,保持良好的心态,戒烟酒。 **钱鸣**

微信扫描关注老年生活报健康号,学习更多健康知识。

这三种眼药水不能长期用

在现代长时间、高频率使用电子屏幕,缺乏休息,户外活动少,以及空气干燥的用眼环境中,不少人受到眼睛干涩、疲劳、痒、发炎等问题的困扰时,会考虑使用眼药水来缓解症状,减轻不舒服的感觉,但是眼药水并非可以随便使用,滥用也会对眼睛造成损伤。

在眼科的临床上,经常会使用到激素、抗生素和维生素类的药物,其中激素性眼药水是使用频率比较高的一种药物,比如氟米龙滴眼液、醋酸地塞米松滴眼液、妥布霉素地塞米松滴眼液。这类药物既有抗炎、抗过敏作用,又有消水肿和去除炎症的作用,从眼表常见的干眼症、过敏性结膜炎治疗,到眼科术后减轻水肿、炎症反应都有应用。

但激素类眼药水也存在副作用,并且不容忽视。长期的使用激素类的眼药水,容易引起激素性青光眼,年轻患者使用甚至会引起晶状体的混浊,以及眼表的抵抗力的下降和眼部的感染。因此,不要总觉得激素性眼药水能够消炎,就随便使用,一定要遵从眼科医生的医嘱,合理规范的使用激素类眼药水,特别是有青光眼、高度近视、年轻的病人,更应该慎重的使用激素性的眼药水。

除了激素类眼药水,一些保健性的、含有防腐剂的眼药水,以及收缩血管的药物,也应该慎用。为了延长眼药水的保质期,通常在制作眼药水时,都会在其中添加一定剂量的防腐剂,如苯甲酸钠、苯乙酸钠、山梨酸钾等,这些防腐剂都是化学物质,对眼球表面会有一定伤害,长时间大剂量使用,反而可能会导致眼睛出现干涩、刺痛、瘙痒、红肿等症状。

收缩血管的药物则可以减轻眼部充血的情况,适度改善视疲劳,使用的时候,会有一定的清凉舒适的感觉,但是对于眼表、泪腺以及泪膜都有一定的损伤,因此这类的眼药水也不能随便长期使用。 **郭海科**

冬季避免过度使用润唇膏

进入冬季,皮肤干燥,不少人的唇部也干燥起皮皲裂,各种具有滋润功能的唇膏,受到了不少人的热捧。但值得注意的是,唇膏使用不当,反而会招致唇炎。

专家介绍,由于唇黏膜只有少量的皮脂腺,本身没有汗腺,所以缺乏一层天然的保护膜,是非常脆弱的,容易丢失水分,日常也更容易受到外界的侵袭。而通过查看唇膏的成分表,不难发现,多数的唇膏里都含有羊毛脂、矿脂、液体石蜡、香料、防腐剂等,有些唇膏还含有水杨酸、苯酚等去角质成分,甚至某些不合格唇膏内还含有重金属或者存在微生物污染的情况。这些成分对某些易感体质者来说,确实可能会导致接触性唇炎的可能。

专家建议,冬季天气干燥,应当从以下几方面科学护唇:一是适当多饮水,饮食方面应忌食辛辣刺激性食物。二是避免频繁、过度使用唇部化妆产品,避免舔嘴唇等不良习惯。三是选用正规渠道、温和、有滋润或修复成分的唇膏,比如含有维生素E、尿囊素、透明质酸钠、神经酰胺等成分的唇膏,使用频率一般为一日2至3次。

唇膏只是帮助嘴唇变滋润的辅助方式,但别频繁涂抹。如果得了唇炎,一定要及时就诊,遵医嘱进行治疗。**廖仕祺**

青岛报业传媒集团 L-SD-CJ00232
山東省老年國際旅行社 电话:66988553 66988549 55715169
猴庙、巴德岗广场、博达哈大佛塔、斯瓦扬布纳寺、泰米尔区、大卫瀑布、活女神庙8晚7日
东方瑞士 尼泊尔
尼泊尔,一个神奇而美丽的国家,也是幸福指数最高的国家之一,被孤独星球评为“十大最佳旅行国家”,这个冬天,乘坐喜马拉雅航空,飞越喜马拉雅山脉,去神的国度感受异域风情吧,跟我一起去旅行12月6日周三下午13:30山东省老年国际旅行社诚邀旅游达人,感受尼泊尔文化,现场串菩提珠。预约电话:66988549
4980元 12月10/17/24/31日
一价全含 全程0购物 ★特别体验:塔努民族歌舞 ★美食升级:古城手工老酸奶、马萨拉奶茶
●浙江一古堰画乡、云和梯田、鼎湖峰、朱潭山景区、倪翁洞景点、大巴四日 ……12月9/16日799元
●重庆-仙女山、天生三桥、九黎城、乌江画廊、磁器口、白公馆、李子坝双飞5日……12月9/16/23/30日1880元
●湖南-韶山、天门山森林公园、张家界森林公园、张家界千古情、土司城、凤凰古城、芙蓉镇双飞6日 ……12月8/15/20/29日2080元
●北京-故宫博物院、八达岭长城、颐和园、天坛、天安门广场、恭王府、圆明园、升旗仪式、毛主席纪念堂、鸟巢、水立方、天坛公园双高4日 ……12月8/15/22日2180元
●广西-百魔洞、巴盘屯、仁寿源、鹅泉、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩、南珠魂双飞6日……12月14/21/28日2880元
●哈尔滨-雪乡、漠河、北极村、冰凌谷、雾凇长廊、棒槌山栈道、雪乡博物馆、纳葛里村落、中俄风情步行街、神州北极碑、斯大林公园、北疆第一哨所、中国最北一家双飞6日 ……12月8/11/15日2960元
●桂林-漓江游船、银子岩、遇龙河多人漂、阳朔西街、世外桃源、古东瀑布、象鼻山、刘三姐大观园、日月双塔、叠彩山双飞5日青岛独立成团含全陪 ……12月13/18/25日3080元
新马-鱼尾狮公园、滨海湾花园、花芭山、圣淘沙名胜世界娱乐城、甘榜格南哈芝巷、马六甲河游船、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、独立广场、国家清真寺、KL城市画廊、马来美食街、双峰塔、默迪卡118大厦、黑风洞、云顶高原、莎罗马行人天桥、马来西亚国家皇宫、水上清真寺、太子城广场双飞6日
青岛直飞新加坡 省时省力无中转无经停 12月12/15日 3299元
俄罗斯-红场及周边、俄罗斯国家历史博物馆、莫斯科国立百货商场、圣瓦西里大教堂、列宁墓、克里姆林宫、朱可夫元帅雕像、无名烈士墓、圣伊萨基耶夫大教堂、十二月党人广场&青铜骑士像、尼古拉一世塑像、瓦西里岛古港口灯塔、夏宫花园、海军总部大厦、冬宫、斯莫尔尼宫建筑群、圣三一大修道院、卡洛明斯克庄园、二战胜利广场双飞9日
12月14/17/24日 4699元
德瑞意瑞-凯旋门、协和广场、卢浮宫、香榭丽舍大道、塞纳河游船、花宫娜香水博物馆、奥斯曼大街、凡尔赛宫、何维克街、金色山口观光列车、琉森湖、八角水塔、铁力士、新天鹅堡、豪华快艇游览威尼斯、圣马可大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、古斗兽场、少女许愿泉12日
金牌导游带队、纯玩无自费2人一台WIFI 1月2/9/16/23/30日 15800元
扫码进群,加入会员,即享会员价,欢迎您的加入!
地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询