

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
“240401”查询
本期答案(可扫描
本报一版上方
二维码)3月29日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、开卷有益;
2、目瞪口呆;
3、青面獠牙;
4、势如破竹;
5、万念俱灰;
6、摇摇欲坠。

健康问答

痛风反复发作,怎么防

痛风发作是由于尿酸超过其在血液或组织液中的饱和度,在关节局部形成尿酸钠晶体并沉积,诱发关节局部急性炎症反应。在急性发作期,很多痛风患者会觉得疼痛剧烈难忍。

痛风急性发作期最应采取的措施是进行抗炎镇痛治疗,控制关节炎症。在急性发作期过度进行降尿酸治疗,血尿酸水平骤然下降会引起尿酸盐结晶突然脱落,使急性关节炎迁延不愈。

如何预防痛风的反复发作?一方面,痛风患者降尿酸需要长期治疗,选择降尿酸药物要在专业医生的指导下进行,不应自行停用或减少药物剂量。另一方面,在药物控制的基础上,要逐渐改善生活方式,达到逐渐停用降尿酸药物的理想状态。

日常生活中,要注意减少一些容易引发痛风发作的行为,比如避免突然剧烈运动或者突然受凉,减少富含果糖饮料的摄入,避免一次性大量饮酒等。平时要减少高嘌呤食物摄入,多喝水,规律饮食和作息,规律运动。

杨彦帆

为什么我爱长“疙瘩”

肺结节、甲状腺结节、乳腺结节……结节越来越频繁地出现在生活中,包括肌瘤、囊肿在内,这类爱长“疙瘩”的人群往往有一个共同的体质特点——痰湿。

中医认为,这些“痰”不仅仅是咳嗽、咳痰中可以见到的有形之痰,更是存在于组织器官随气血运行而流窜全身、位置不定的无形之痰,危害更大。如果有以下表现的两条及以上,很可能就是痰湿体质了。

(1)体型偏胖,腹部脂肪松软。

(2)脸上、头发、皮肤油腻,爱长痘。

(3)嘴里或喉咙总有黏腻感。

(4)胸闷,痰多。

(5)容易困倦,身重不爽。

(6)喜食肥甘醇酒。

(7)女性白带多,气味重。

(8)小便不多或略微浑浊。

(9)大便不成形或三不净(拉不干净、擦不干净、冲不干净)。

(10)舌体胖大、有齿痕,舌苔白腻。

黄穗平

骨质疏松治疗不当 可致诸多并发症

龄的增长,人体内的骨量会逐渐减少,骨组织的微结构也会发生变化,从而导致骨质疏松。

2.激素水平下降:老年人体内的雌激素、雄激素等激素水平会下降,这些激素对骨代谢有重要的调节作用,激素水平下降会导致骨丢失增加。

3.营养不良:老年人可能由于饮食习惯、消化吸收功能下降等原因导致营养不良,缺乏钙、维生素D等营养素,这会影响骨的形成和代谢。

4.缺乏运动:老年人的活动量相对较少,缺乏运动会使骨密度下降,增加患骨质疏松的风险。

5.其他因素:一些疾病如糖尿病、甲状腺功能亢进等,以及长期使用某些药物如糖皮质激素等,也可能影

响骨代谢,导致骨质疏松。

问:骨质疏松治疗不当会导致哪些并发症?

郎继孝:骨质疏松如果没有科学的治疗,将会导致一系列的并发症出现:

1.骨折:骨质疏松使骨骼变得脆弱,容易发生骨折。治疗不当可能导致骨折的风险增加,尤其是脊柱、髋部和腕部等部位的骨折。

2.身高变矮:骨质疏松可能导致脊椎压缩性骨折,进而引起身高变矮。

3.背部疼痛:脊椎骨折或骨骼变形可能导致背部疼痛,影响生活质量。

4.残疾:严重的骨折可能导致残疾,限制活动能力和日常生活的自理能力。

5.长期卧床:骨折后需要长期卧床休息,可能引发肺部感染、褥疮等并发症。

6.心血管疾病:骨质疏松与心血管疾病之间存在一定的关联,治疗不当可能增加心血管疾病风险。

此外,还可能导致一些心理问题并增加治疗难度。因此,对于骨质疏松的治疗,应及时诊断并采取适当的治疗措施,包括钙和维生素D的补充、运动、药物治疗等。同时,定期进行骨密度检测和随访也是非常重要的。如果对骨质疏松的治疗有任何疑问,建议咨询医生以获取专业的建议和指导。早期干预和正确治疗可以减少并发症的发生,提高生活质量。

名医在线

栏目热线

0532-66988718



本期《名医在线》特邀青岛市海慈医疗集团北院区脊柱外科副主任、主任医师郎继孝为您讲解“骨质疏松”的防治。

问:老年人容易患骨质疏松的原因有哪些?

郎继孝:老年人患骨质疏松通常有如下原因:

1.年龄增长:随着年龄

名医论道

⑬

预防食管癌,从日常生活做起

困难以及声音沙哑等症状时,一定要引起重视。

食管癌的早期症状:

1.吞咽困难

这种症状是最常见的情况,常发生在病人情绪波动时。但这种症状可能会自行的发生或者消失。

2.感觉食物滞留

在饮食或者饮水时,会感到食物下降缓慢,并且会有食物滞留在食道中的感觉。

3.异物感

在进食时会感觉食物附着于食管内壁上,在进食结束时,这种感觉随之消失。

4.反流或呕吐

反流或者呕吐可为食物或者粘液,也有可能含有脓或者血液。

食管癌与人们的饮食习惯密切相关,你知道那些饮食习惯会引发食管癌吗?

1.食物过硬

人们常说饭要趁热吃,

但实际上我们食管的内壁耐受温度在40~50℃左右。当食物的温度超过65℃时,就会导致食管黏膜的烫伤,甚至出现溃烂甚至出血的情况。食管壁在自主修复的过程中可能会出现炎症,从而使细胞发生癌变,导致食道癌。

2.食物过咸

高盐的食物尤其是腌制品,腌制品中含有大量的亚硝酸盐会有害人体健康。当温度在20℃时,食物中的亚硝酸盐含量还会持续上升。

3.食物过辣

太过辛辣的食物会造成刺激食管,可能会导致食管上皮出现损伤,在修复以及自愈的过程中可能会导致食管上皮细胞的变性,引起食管癌。

4.用餐过快

吃饭速度过快也是引发食管癌的主要原因之一,

食物未得到充分的咀嚼,颗粒过大,会磨损食管的黏膜,从而引发并发症。长期以往,也会大幅度提升食管癌的发病率。

5.食用变质的食物

很多人舍不得扔掉的隔夜饭、霉变的花生、玉米,以及烧烤、煎炸的食物中都存在黄曲霉毒素、亚硝酸盐等致癌物质,都可能导致食管黏膜损伤。

6.过度抽烟以及饮酒

烟草中含有焦油等物质,烟草中的焦油进入到食管后,也会提升食管癌的发生风险。另外,酒精尤其是60度以上的白酒,对食管黏膜的危害极大。

我们要从日常做起,有效预防食管癌的发生,平时多养生,年老才会少生病。健康生活是预防食管癌最有效的途径。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

戴假牙睡觉;

2.吃饭时要注意细嚼慢咽,尤其是吃黏性食物时,假牙容易和食物黏在一起;

3.如果假牙松动或损坏,请及时去医院修复;

4.饮水和服药时,要注意避免误吞假牙;

5.对于患有脑血管意外、行动不便的老年人,使用活动假牙一定要慎重;

6.安装活动假牙后,要定期去医院检查假牙的固位力、吸附力。王瑞梅

老人如何预防误吞假牙

经检查,这一整排的假牙卡在食道狭窄的第二段,而张先生的食道已有多处划痕并有多处出血现象。“如果不及时取出假牙,很可能会刺穿血管,老人随时会有生命危险。”医生说。经过半小时手术,医生将假牙取出,总算是有惊无险。

医生介绍,类似的误吞假牙事件,近年来时有发生。

生。无论是日常生活中卡鱼刺、枣核、瓜子,还是不慎误吞假牙,一定不要自行催吐,因为在催吐的过程中,这些硬物可能会划伤食道,同时吐出来的食物或者唾液也有可能被吸入气管导致患者窒息,危及生命。

如何预防误吞假牙?医生支招:

1.睡前摘下假牙,不要

不久前,73岁的张先生因为误吞假牙,没有及时就医,造成食道多处损伤。近年来,老人误吞假牙的现象频频发生。医生提醒,如果误吞假牙,切勿自行催吐,要迅速就医。

张先生因缺牙装了半口活动假牙。一天早上,张先生在吃汤圆时,意外将一整排的活动假牙吞进食道,他试图通过催吐将假牙吐出,但折腾半天也没见效,家人赶紧将他送到医院。