

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## 慢性肺部疾病 试试“三伏贴”

日)、中伏(7月25日-8月3日)、闰二伏(8月4日-8月13日)、及末伏(8月14日-23日)。

**问:**很多肺部疾病患者会选择“三伏贴”来治疗疾病,“三伏贴”一般对哪些肺部疾病有效?有什么使用禁忌?

**胡海波:**三伏贴适用于支气管哮喘、间质性肺病、慢性支气管炎、支气管扩张、慢性咽炎、鼻炎、慢性阻塞性肺病、反复上呼吸道感染、肺气肿、肺心病等呼吸系统疾病。

应用三伏贴应注意:

1、贴敷时间2-4小时。贴敷后局部皮肤微红或有色素沉着、轻度搔痒均为正常反;2、贴敷后皮肤局部出现刺痒、灼热、疼痛感觉时,应立即取下药膏,清除局部残余药物,禁止抓

挠,不宜擅自涂抹药物,一般可自行痊愈;如皮肤起泡或破损严重,请到门诊处理;3、尽量保持涂药处的干燥,不要对着空调的冷风吹。在贴敷期忌食生冷、油腻、辛辣的食物。不要吃高蛋白、虾蟹类海鲜;三伏敷贴不是治疗慢性病的特效药,不能完全替代其他治疗。

三伏贴使用禁忌如下:

1、肺炎及多种感染性疾病急性发热期不适宜三伏贴治疗;2、有严重心肺功能疾病患者、对药物过敏者、皮肤有疱、疖以及皮肤有破损者、疾病发作期(如发烧、正在咳喘等)患者不宜进行贴敷治疗;3岁以下的孩子由于皮肤娇嫩,贴敷容易引起感染,不宜进行这项治疗。

**问:**三伏贴对于呼吸系

统疾病的治疗有哪些优势?

**胡海波:**三伏贴根据中医“冬病夏治”的理论,对一些在冬季容易产生、复发或加重的疾病,在夏季进行扶正培本的治疗,以鼓舞正气,增加机体抗病能力,从而达到防治疾病的目的。

青岛市海慈医疗集团肺病诊疗中心,开展三伏贴20余年,三伏贴方由国家级名老中医周兆山教授配方并炒制,针对呼吸系统疾病的“冬病夏治”疗效显著。7月15日入伏的当天贴服最佳,肺病中心另设有贴敷门诊,每天都可满足患者的贴敷需求。

名医在线

栏目热线

0532-66988718

健康指南

## “腰闪了”怎么办

“腰闪了”在医学上称为急性腰扭伤,指的是腰部突然受到外力过度牵拉,或腰部姿势的突然改变而引起的急性损伤。

急性腰扭伤多发生于老年人以及久坐人群中。由于本身结构稳定性不佳,腰部肌肉、韧带、筋膜、关节囊等,会因受力过大或受力不均而出现拉伤、撕裂等损伤,严重者进而产生小关节错位,最终出现一系列疼痛不适症状。

专家介绍,一般的急性腰扭伤在排除其他疾病后,可以采取一些简单方法缓解疼痛。如扭伤后1至2天内可选择中等硬度床铺卧床休息,腰部及膝下可垫高度适当的软枕,以给予脊柱一定支撑,便于肌肉放松。扭伤后48小时内先冰敷,冰敷可使局部血管收缩,防止组织水肿加重,可采用干毛巾包裹冰水混合物敷于患处,每次时间控制在10-15分钟,每2-3小时重复一次。48小时之后再换为热敷,帮助促进血液循环,缓解肌肉痉挛,可采用热水袋置于患处,时间和频率与冰敷时一样。同时也可以服用消炎镇痛药物等缓解疼痛。在度过急性期后,建议逐步开始适当活动及核心训练,以防疾病复发。

医生提醒,如扭伤3天后腰部症状依旧没有缓解,应就医检查,避免发展为慢性腰痛,或漏诊其他腰痛病因。如果出现腰痛且伴随双腿麻木、排尿或排便异常、变换体位疼痛不能缓解或有腰椎间盘突出史等情况,也要及时就医。

蒋明睿

枕头里放果皮  
有助改善睡眠

橘子皮中有大量天然挥发油存在,这些挥发油可以通过呼吸进入人体,从而起到调节神经和镇静安神的作用,对失眠和神经衰弱有缓解作用。

**做法:**将橘子皮放在干净纸上,然后在阳光下晾晒;等晒到半干时,用剪刀将橘子皮剪成细丝状或是丁状;将晒干的橘子皮装入枕头套里,尽量填充成圆柱形就可以了。

新鲜的橘子皮容易霉变,若是晒得太干又容易剪碎,所以半干状态是最好的。

需要提醒的是,枕头里的橘子皮要及时更换,防止时间过久而导致受潮,滋生细菌。

央财

①



②



③



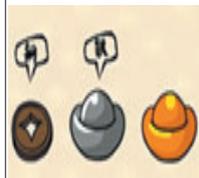
④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240715”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

7月12日  
6版中缝答案

《看图猜成语》:  
1、点到为止;  
2、六六大顺;  
3、旗开得胜;  
4、人仰马翻;  
5、死不瞑目;  
6、一败涂地。

膝关节积液  
如何康复训练

膝关节积液在治疗的过程中结合康复训练可以增强膝关节的稳定性,改善伤部组织的营养代谢,保护滑膜免受刺激,防止伸膝肌群尤其是股四头肌萎缩,可以在一定程度上消除膝关节积液的诱发因素,防止复发。

膝关节康复训练有哪些

**直腿抬高训练** 身体仰卧,腿伸直,脚尖向上,缓慢向上抬腿,与地面大约30度,注意不要过高和过低,重复30次。

**股四头肌等长收缩训练** 伸膝坐于垫上,一侧膝后方放薄垫并下压,使小腿产生向上抬离床面的趋势,能感觉到大腿前侧的紧绷感即可,保持10秒,休息10秒,重复30次。

**伸膝训练** 取坐位,身体保持自然放松,膝关节弯曲90度左右,缓慢伸直膝关节(此过程超过4秒),髌骨和脚尖垂直向上,踝关节尽可能向头部背伸,注意保持大腿不离椅子,持续5秒,缓慢放下(此过程超过4秒)。循序渐进地增加训练强度,可以通过脚踝绑沙袋或弹力带来辅助训练。

**靠墙静蹲** 背部顶墙,双脚分开与肩同宽,逐渐感受双侧大腿及膝关节的绷紧感,下降至膝关节弯曲75度,坚持15-30秒。

**空中自行车** 仰卧位,双下肢做缓慢踏空车运动,每天10-15分钟。程江慧

## 糖友血糖控制是否越低越好

老年糖尿病患者是指年龄≥65岁,包括65岁以前诊断和65岁以后诊断的糖尿病患者。也就是说,无论是65岁之前还是之后确诊的糖尿病,患者年龄达到65岁就是老年糖尿病。

老年糖尿病有以下特点:“三多一少”症状(即烦渴多饮、多尿、多食、不明原因体重下降)少见;非特异症状较常见,如易疲倦、乏力、多汗、皮肤瘙痒等;多伴有并发症和合并症,如冠心病、心肌梗死、脑卒中、糖尿病肾病等;易发生

低血糖,低血糖症状不明显,对低血糖耐受性差。

很多老年糖尿病患者认为血糖控制得越低越好,其实,血糖控制越低,发生低血糖的风险就越大,这是因为老年糖尿病患者对低血糖的发生有耐受性差的特点,在休息或运动过程中容易发生无意识性低血糖,更有甚者在熟睡的过程中出现低血糖,甚至危及生命。通过严格控制血糖减少老年糖尿病患者并发症的获益有限,在一定程度上会增加低血糖风险。

老年糖尿病患者在药物选择方面应注意:优先选择低血糖风险较低的药物;选择简便、依从性高的药物,降低多重用药风险;关注肝肾功能、心脏功能、并发症及合并症等因素;不推荐衰弱的老年患者使用低血糖风险高、明显降低体重的药物。

老年糖尿病患者不是将血糖控制得越低越好,而是在安全有效的前提下进行降糖治疗,具体血糖控制目标应由临床医生对患者健康状况进行评估后确定。

修宪

## 腿脚肿到底是什么病

经常出现腿肿脚肿,有可能是以下五类疾病导致的。

**心脏疾病**

心衰患者常常一开始是以脚肿为主,用手一压脚背,出现明显的凹痕,再严重一点就可能出现小腿的水肿,甚至还会出现大腿部分水肿,伴有心慌胸闷感觉,稍微一活动就会有憋闷感。

出现上述症状,需要及时去医院挂心内科检查,排除有没有心脏类疾病。

**肾脏疾病**

一旦出现肾病,比如肾衰,很容易出现水肿的问题。肾病导致的水肿多见眼皮肿胀、脸部肿胀,尤其

早晨一起床,发现自己眼睑肿得厉害、面部水肿厉害。

此时需要挂肾内科,及时检查,排除是不是肾脏疾病导致的水肿。

**下肢血管疾病**

下肢血管疾病,比如静脉血栓,就容易出现下肢水肿,还会伴有皮肤温度的降低,甚至出现下肢疼痛。除了静脉,动脉的问题也易出现水肿,比如动脉硬化,会出现下肢水肿并伴有皮肤温度降低,稍微一活动就会出现明显的疼痛。

如果出现下肢温度降低、明显疼痛,建议挂血管外科,重点做下肢静脉彩超检查。

**营养不良**

中老年人平时吃饭不注意各种营养物质的全面摄入,就可能会出现营养不良,尤其是蛋白质摄入不足,会出现水肿。

如果体重短期内下降严重,需要挂营养科,让营养师给予治疗建议。

**痛风**

如果出现了痛风,尤其是脚拇指的跖趾关节出现红肿热痛,夜间加重像刀割一样疼痛,这个时候有可能会引起下肢的肿胀。

出现这种情况建议挂内分泌科,由内分泌科医师给出用药方案和生活建议,以缓解、预防痛风的发展。

刘长信