健康课堂

秋雨之后防湿寒

俗话说:“一场秋雨一场寒。”人体外感秋雨的湿冷,会出现头痛头沉、鼻塞喷嚏、肢体酸紧、发热咳嗽等症状。淋雨后宜尽快脱掉湿衣,温水洗浴,保证休息,预防呼吸道感染。

淋雨之后,喝姜汤能驱寒。居家搭配一份“芫白胡椒汤”,同样能发汗解表、暖身散寒。芫即芫荽(香菜),白即大葱根部的白段。以香菜、葱白和胡椒为主料,调味煮汤,既美味又保健,能发汗解表、散寒化湿。《本草纲目》称“芫荽性味辛温香窜,内通心脾,外达四肢”。香菜味辛性温,具有发汗解表、通达阳气的功效,含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维生素B,还含微量元素如钙、铁等,能预防感冒、促进消化。胡椒性味辛热,含辣椒碱、胡椒林碱等成分和芳香油,温中散寒,止泻消积,用于风寒感冒、腹部冷痛、寒痰食积者。

阴雨天气出现头身困重、筋骨痹痛、腰膝发凉者,睡眠时可使用蚕沙枕,蚕沙有祛风除湿、和胃化浊、活血通经等功效。同时,配合后颈部和背部督脉、膀胱经刮痧、拔火罐或艾灸,有助于温通经络、升阳祛湿,缓解颈部僵痛。煲汤炖煮餐食中,加入木瓜、葛根、牛膝等,能辅助舒筋行气、祛湿通痹。 王景

哪痛按哪不可取

提起按摩的功效,大家首先想到的是缓解疼痛,特别是颈肩腰腿痛。按摩的方式,可以采用局部点按,或者画圈按揉。按摩虽好,但有一些禁忌不得不警惕。

以下部位,非医生或技师不要随意按:

颈部 可能引起颈动脉内膜和中膜撕裂,出现颈动脉夹层,危及生命;增加中风的风险。

眼睛 可能导致青光眼,严重时可能致盲。

脊柱 可能导致瘫痪等严重后果。

有特定疾病或处于特殊时期的患者,不要随便按。如“三高”人群,颈椎病腰椎病患者,严重骨质疏松患者,皮肤及软组织有伤的患者,有出血倾向的血液病患者。此外,患有肿瘤,结核病,严重肺、心、肾、肝等脏器疾病的患者,处于急性炎症期,或是处于妊娠期、经期、产后未恢复期等,均不建议按摩。

按摩的力度以轻柔和缓为宜,并不是越重越好,可产生轻度的酸胀感,但切勿产生剧烈且尖锐的疼痛。如果出现不适,请及时到医院进行治疗。 吴永超

鼻腔干燥这么办

在鼻腔干燥问题上,民间流传着许多“偏方”,有人使用香油、薄荷油、菜籽油等滋润鼻腔,有人推荐使用凡士林、VE油,更有人“安利”擦红霉素软膏、滴眼药水等。这些方法可取吗?

油类能够在鼻腔表面形成一层保护膜,防止水分流失。因此油剂类如香油、薄荷油等,可以起到一定的润滑和保湿作用,但只能短期、少量使用,不建议长期依赖。大量油剂的使用会对鼻腔黏膜产生刺激,引起鼻腔的菌群失调,导致鼻炎症状的加重。如果长期使用,还可能通过呼吸进入肺部。医生表示,此前就有患者因长期使用石蜡油(凡士林)滴鼻,导致长期吸入此类脂类物质,引起类脂性肺炎。

药物使用上,可以短暂擦拭红霉素软膏,但不建议使用眼药水,否则可能导致鼻腔黏膜损伤,加重鼻炎症状。

日常防护上,建议使用生理盐水喷鼻,在清除鼻腔内分泌物的同时还能湿润鼻腔黏膜。在室内使用加湿器也有助改善干燥。饮食上应避免过于油腻、辛辣刺激,增加维生素A、B、C等营养物质的摄入。

如果长期鼻腔干燥,还应及时去医院就诊,查明病因,进行针对性治疗,不要盲目跟风使用“偏方”。 王梦航

世界骨质疏松日:注意警示信号 逆转“隐性杀手”

在关注健康、追求生活质量的今天,骨质疏松这一隐性而严重的健康问题日益受到社会各界的广泛关注。它悄然侵袭,严重影响着老年朋友的生活质量。10月20日是世界骨质疏松日,记者采访了北京大学人民医院青岛医院关节外科与运动医学科执行主任、副主任医师陈微,就骨质疏松的早期症状、预防方法等进行了采访。

1 老年人骨折,及时治疗是关键

日前,青岛87岁的袁女士在家中不慎摔倒,导致左髋关节疼痛难忍,被家人紧急送往北京大学人民医院青岛医院。经过CT检查,医生确诊袁女士为左侧股骨颈骨折,同时发现她还患有消化道肿瘤及多种基础性疾病。面对手术治疗和保守治疗的两难抉择,医院迅速组织了多学科会诊,对患者进行全面评估。

经过陈微等专家的仔细讨论,认为尽管袁女士的肿瘤存在出血风险,但整体可控,决定先行骨科手术。经过一周的精心准备和调整,袁女士成功接受了左侧人工股骨头置换术。术后,她恢复情况良好,能在辅助下下地行走,并于近日顺利出院。

陈微提醒,老年人由于骨质疏松,一旦发生摔倒等意外,很容易导致骨折,尤其是髋部骨折。对于老年人骨折的处理,保守治疗和手术治疗是两种主要的选择。然而,研究表明,保守治疗可能会导致更高的死亡风险,尤其是对于髋部骨折的老年患者。手术治疗在合适的情况下可以为患者带来更好的恢复机会,及时的手术治疗能够有效改善其功能,减少长期卧床带来的并发症风险。同时他提醒,手术治疗的选择需要基于患者的具体健康状况和骨折类型,由多学科专家团队进行综合评估;术后专业的康复治疗也是至关重要的,它可以帮助患者恢复肌肉力量,提高日常生活能力,从而尽快重返家庭和社会。

2 腰背痛、下肢无力或是早期警示信号

陈微强调,骨质疏松的早期症状往往不明显,但一些细微的身体变化应引起警惕。

弥漫性腰背部疼痛是骨质疏松的一个常见早期症状。这种疼痛通常难以明确指出具体疼痛点,表现为一种广泛的、难以忍受的不适感。患者可能会感到腰部或背部持续性或间歇性的疼痛,尤其在久坐、久站或进行体力活动后更为明显。这种疼痛可能会逐渐加重,影响患者的日常生活。

除了腰背部疼痛外,下肢无力也是骨质疏松的早期信号之一。患者可能会感到行走或爬楼梯后腰膝酸软,腿部乏力,甚至有时会出现步履蹒跚的情况。此外,骨质疏松还可能引发其他一些非特异性的症状,如身体姿势的改变、身高变矮、驼背等。这些症状虽然不如疼痛和无力感那么明显,但同样值得警惕。

陈微提醒,出现上述任何症状,都应及时就医检查。通过骨密度检测等相关检查手段,及早发现骨质疏松的迹象,并采取相应的治疗措施,以防止骨质疏松病情进一步恶化。

3 骨骼越用越强壮,废用性骨质疏松可防可逆

“骨质疏松,简而言之,是指骨骼微结构退化,骨量减少,导致骨骼脆性增加,易于发生骨折的全身性骨病。”陈微介绍,根据病因,骨质疏松大致可分为三类:

一类是老年性骨质疏松,随着年龄增长,骨骼自然老化,骨密度下降,为最常见的骨质疏松类型;其次是绝经后骨质疏松,女性在绝经后,雌激素水平骤降,影响骨代谢,加速骨量流失;第三类是废用性骨质疏松,由于长期缺乏运动,骨骼得不到足够的应力刺激,导致骨量减少,此类骨质疏松是唯一一个可通过锻炼及改变生活方式逆转的类型。

预防废用性骨质疏松可以通过合理饮食、适量户外运动和肌肉力量训练等建立健康的生活方式解决。

饮食补钙是预防骨质疏松的基础。通过摄入富含钙的食物,如鸡蛋、牛奶、鱼类和瘦肉,可以补充身体所需的钙质。此外,口服补钙药物、抗骨质疏松药物和肌肉注射药物也是补充钙质的有效途径。蛋白质的充足摄入,对于维护骨骼健康至关重要。

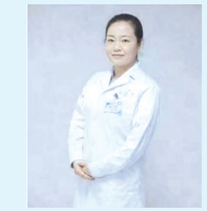
户外运动对于增强骨密度和骨骼强度具有积极作用。晒太阳、散步、慢跑、太极拳、骑自行车和登山等户外活动,不仅有助于增加阳光照射,促进维生素D的合成,还能增强骨密度,预防骨质疏松。建议老年人每天至少进行30分钟的户外活动,以保持骨骼健康。

骨骼越用越强壮。老年人应该避免长时间处于躺卧、坐着看电视的等“静止”状态,建议躺卧时可以在床上抬腿,坐着时可以进行哑铃训练以及仰卧起坐等运动,能够增强肌肉力量,提高关节稳定性,从而增强骨骼的支撑作用。肌肉力量的增强,可以有效减少骨质疏松引起的骨折风险。

记者 王镜

名医论道 ㊷

中医抗肿瘤就诊误区



潍坊市中医院肿瘤三科 张盈盈教授

1.把中医当最后的救命稻草。

经常遇到这样的情景:病人家属拿着一大摞片子、厚厚的一打病历,满怀期盼地说:大夫快救救他吧,我们实在没有办法了才来找中医的。他们是把“中医”当作救命稻草。对于前者,中医药在防治放化疗的毒副反应方面确有独到之处,很多因副反应大而放弃治疗的患者,在加用了中医中药后体质得到改善,并且重新完成了化放疗的既定疗程。遗憾的是那些终末期患者,他们大多是在多重治疗后,全身功能衰竭并且肿瘤快速进展时,才想起找中医来碰碰运气、搏一搏的。虽然中医药在一定程度上也能减轻痛苦,但这些患者已经失去了最佳的治疗机会。最终生命也难以逆转。所以:别把中医当做癌症患者最后的“救命稻草”。别在走投无路时才想起中医。

2.迷信中医,放弃现代医学的治疗。

另一个极端就是将中医治疗的功效扩大化,认为手术放化疗伤身体,寻求单一的中医治疗。其实现代医学发展非常快,目前不仅仅是化疗放疗,靶向治疗、免疫治疗也已经在临床中得到非常好的疗效。中医药也有一定的局限性。中西医结合治疗是方向,中医西医不是相互排斥,相互替代的关系,而是应该相辅相成,取得最佳疗效的同时减少副反应,也就是我们常说的增效减毒。

3.相信网络的各种民间中药抗癌偏方;相信蜈蚣蝎子蟾蜍皮;过分相信“祖传秘方”。

临床中经常遇到病人拿着网上抄的、家里流传的方子让大夫开。好点的没有任何效果,差一些的肝功、凝血功能出现问题,甚至有些患者因此危及生命。

我们不全盘否定偏方、验方的效果,但是目前网络上的偏方、验方以假为多。肿瘤目前还是一个疑难病症,不仅早、中、晚期治疗方法有异,而且也没有任何单一的治疗方法能够解决全部问题,应当进行综合治疗。对于民间偏方、验方要谨慎对待,过分依赖或夸大某一种治疗手段的作用而拒绝综合治疗在临床上已被证明是不可取的。还有些患者偏信“以毒攻毒”,迷信蜈蚣、蝎子、蛤蟆皮等毒物治癌,还有些人经常以公英、猫眼草、败酱草等泡水喝防癌,其实都进入一个误区,中医中药的运用都需要辨证用药。我们建议患者接受正规医院的中西医结合的综合治疗,使中西医优势互补,增效减毒,即疗效最大化,毒性最小化,生存最优化。(**本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办**)

入睡难、总夜醒,试试饮食小妙招

入睡困难,总是夜醒,让很多人睡眠质量大打折扣,还使得第二天的精神萎靡。怎么办呢?

夜醒的原因

夜醒的原因有多种。环境因素、心理因素、生理变化、不良生活习惯等。饮食与睡眠是相辅相成的。当睡眠不足时,我们变得食欲下降;反之,一些食物中蕴含的营养素和植物化学物,也能调节人体的生理机能,帮助改善睡眠质量。

1.睡前一杯牛奶或加一小勺蜂蜜 牛奶富含色氨酸,还含有能够舒缓神经的肽类物质,睡前适量饮用,有助于放松身心,促进睡眠。如果不是血糖高的人群,可以加一小勺蜂蜜,效果更佳。

2.每天一小把开心果等坚果 坚果是优质脂肪的良好来源,不仅烹调时加入可以调节饭菜的风味(例如腰果西芹、松子虾仁等),还是健康的下午茶零食、能量补给来源。

3.樱桃 甜樱桃是褪黑素的天然来源,有助于控制人体内部的生物钟,使人体适应时间变化,改善和调节睡眠模式。此外,樱桃也属于低GI的食物,对血糖高的人群也比较友好。

4.晚上加餐,吃一根香蕉 香蕉富含色氨酸、钾、镁元素等,这些营养物质不仅可以帮助褪黑素的合成,还可以缓解紧张和焦虑,从而促进睡眠,因此,香蕉也被称为“睡眠之果”。

5.每天200—300g绿叶蔬菜 绿叶蔬菜富含B族维生素,也是身体矿物质和膳食纤维的良好来源。

6.餐餐要有全谷物 每天煮粥、蒸饭,加三分之一或二分之一的全谷物(例如小米、燕麦等)。这些食物富含色氨酸、B族维生素和矿物质,可以满足机体需要,并且其中的膳食纤维还可以调节血脂和血糖。

7,荔枝、南瓜、番茄等 这类食物富含γ-氨基丁酸,对于调控睡眠觉醒开关有着重要作用,因此日常生活中要常吃。

8.白天煮一壶洋甘菊花草茶 洋甘菊有镇静和抗焦虑的作用,能缩短入睡时间,改善睡眠质量,增强免疫力,促进身体健康。

9.酸枣仁汤 酸枣仁汤具有养血安神、清热除烦的功效,常用来治疗失眠、心悸、眩晕等。建议在中医指导下服用。

另外,避免睡前喝咖啡、浓茶、过量饮酒等,晚餐要清淡且适量,过饱和吃得过于油腻都可能导致入睡困难。而吃得过少也可能会因为饥饿醒来。 安新

总是咳嗽什么病

咳嗽是一种很常见的症状,但以下几种咳嗽需提高警惕。

1.慢性咳嗽超3个月。一位70多岁的老人,有几十年烟龄,患有慢性阻塞性肺病,咳嗽对他来说很常见。后来他的咳嗽咳痰加重,做完胸部CT才发现肺部有巨大肿块。如果有超过三个月的慢性咳嗽,尤其是烟龄比较长的老人,抗炎治疗后咳嗽并没有好转迹象,一定要及时做CT检查。

2.刺激性哈咳,停不下来。咳嗽以后,感觉停不下来,很难控制,不由自主不停地咳,每次咳嗽前似乎总有一个东西在诱发或刺激,引发这种剧烈的咳嗽。这种咳嗽往往以干咳为主,和肺癌有一定的相关性。

3.胸闷气喘、呼吸困难。当咳嗽同时还伴胸闷、气喘时,要及时检查,尤其是病灶在肺门,引起气道阻塞及肺不张,会出现胸闷气喘,周围型肺癌胸膜转移出现胸腔积液时也会引起胸闷、气喘,以及进行性加重的呼吸困难。

4.咳嗽伴消瘦。咳嗽伴消瘦可见于慢阻肺、肺结核、肺癌,这些疾病会加快身体消耗,比如肺癌会使患者在一两个月之内出现体重明显下降的情况。

咳嗽往往与肺部疾病有关,但又常被人们忽视。如果长时间咳嗽不停或伴有其他症状,一定要及时就医。 何玉泉

冠心病用药 会伤肝肾吗

冠心病是一种慢性病,需要长期用药治疗。有的患者担心长期服药对肝肾有伤害,其实这是一种认知偏差。

多数治疗冠心病的药物没有肝肾的毒性,不伤肝肾,只是通过肝脏、肾脏代谢和排泄。但本身肝肾功能不好的患者要提前告知医生,以便调整使用药物。

需注意,调脂类药物会对肝脏有影响,主要是转氨酶升高。如果转氨酶升高超过3倍,应减量或停药。对于转氨酶升高在3倍以内的患者,可在医生指导下减量观察,或换用另外一种代谢途径的他汀类药物。重要的是需要医师评估获益和风险情况,当获益明显大于风险时,仍要坚持用药。

其实,绝大部分药物进入身体后,都会被代谢排出体外,不会进入身体就一直留在里面。一般建议冠心病稳定期患者3~6个月复诊、复查,及时评估治疗效果和不良反应风险,以便医师或药师调整用药方案,不可自行随意用药、加减量、停用、增加品种等。 王雪

山東省老年國際旅行社 青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232 66988553 13306484027 66988549 55715169

独立班 享趣江西
庐山、景德镇、陶溪川、篁岭、望仙谷、水墨上河景区、石门村双动四日
世界文化景观遗产,世界地质公园-庐山 10月29日
江南小布达拉宫-篁岭
青岛独立成团 一价全含 纯玩无购物 2380元起

马来西亚+新加坡
马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日 11月7/14/21/28日
特色餐食 马来小吃街自由逛吃、品尝南洋风味小食、优选住宿 全程网评四钻酒店 3980元

湖北-襄阳小北门、古隆中、神农架、神农顶、神农架茶祖博物馆、官门山、天生桥、嫘祖风景区、西陵峡、绝代风华4D实景演出、三峡猴溪大巴5日当地舒适酒店 专业导游讲解 旅游空调大巴车..10月30日 599元
张家界-韶山、凤凰古城、湘西苗寨、芙蓉镇、天门山森林公园、张家界国家森林公园、金鞭溪、宝峰湖双飞6日 入住豪华酒店 升级三个特色餐.....10月27/31日 2980元
海南-巴黎村、分界洲岛、三亚亚龙湾国际玫瑰谷、南山文化旅游区、天涯海角、槟榔谷黎苗文化旅游区、文笔峰、骑楼老街双飞6日.....10月25/31日 2980元
桂林-古东瀑布、遇龙河、阳朔十里画廊、天籁蝴蝶泉、银子岩、竹筏多人漂、四星级豪华游船、象鼻山、日月双塔双飞5日品质行程享最低价 青岛机场接送机 满20人青岛独立成团带全陪.....10月22日 3080元
贵州-小七孔景区、西江千户苗寨、黄果树风景名胜区、青岩古镇双飞5日.....10月23/26/31日 3680元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、海苔博物馆+韩服摄影、仁川中华街+炸酱面博物馆、松月洞童话村双船5日经典景点畅游无忧 邮轮直达韩国仁川码头.....10月28/30日 11月4/11/18/25日 849元
日本-清水寺、富士山五合目、地震体验馆、河口湖红叶回廊、忍野八海、鹤岗八幡宫、镰仓高校站前、镰仓小町通、秋叶原动漫街、浅草寺、晴空塔(远观)、皇居二重桥、银座、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿崛食街双飞6日 青岛起止 专业领队 优选山航航空 往返直飞 当地四星酒店一晚温泉酒店.....11月3/8/20日 4680元
斯里兰卡-尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟(外观)、狮子岩、米内野生国家公园、马特莱香料园、佛牙寺、皇后酒店(外观)、康提湖、佩拉德尼亚大学、宝石博物馆、海上火车、科伦坡市区观光7日中南部精华景点 环线打卡佛教 自然 都市风光 精选酒店安心旅程.....11月7/21/28日 7980元
德法意瑞-新市政厅、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(远眺)、黄金屋顶、圣马可广场、叹息桥、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、圣母百花教堂(外观)、比萨斜塔(不登塔)、奇迹广场、琉森湖、八角形塔楼、埃菲尔铁塔(外观)、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、香水博物馆四国11日山东独立成团 济南录指纹 含签证小费 提供真实材料拒签全退.....11月7/14日 10499元
俄罗斯-红场、圣瓦西里大教堂(外观)、克里姆林宫、列宁墓(外观)、冬宫、狮身人面像(外观)、瓦西里岛古港口灯塔、滴血大教堂(外观)、埃尔金岛、青铜骑士像、伊萨基耶夫教堂(外观)、彼得保罗要塞、夏宫花园、涅瓦大街、阿美乐尔巡洋舰(外观)、普希金故居(外观)、麻雀山观景台、阿尔巴特大街、莫斯科国立大学9日中国国航 北京起止 含联运全程四星酒店.....11月7/13/22/28日6999元

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★★★