

五一外出 健康随行 这份指南请收好



五一假期将至,许多人计划出游、探亲或聚会,享受难得的休闲时光。这篇五一旅行健康指南,帮你轻松避开旅行健康陷阱,拥有一个健康又愉快的假期。

出发前,先做个健康“自检”

出发前三天,先别着急收拾行李,给自己来个健康自检。量量体温,看看有没有发热或者身体不适的状态。要是身体不舒服,千万别硬撑着出发。

穿衣提前搭配,轻松应对温差

要是假期去海边,那得准备几件不同厚度的衣服。白天海边紫外线非常强,防晒衣、遮阳帽、太阳镜都要备好。

到了晚上,气温一降,厚外套就得派上用场,不然昼夜温差大,一不小心就容易感冒。

旅途劳累,缓解有招

旅游时,疲劳是难免的,那么,如何解除疲劳呢?在长途车上,可以适当做做体操,伸伸懒腰,活动腿脚。

还可试试下面的保健操。

保健操可按以下步骤依次进行,每个步骤3-5分钟。

- 十指指尖相互挤压;
- 左手握拳,右手紧握左手腕,用力向外推,然后反过来做,此时应该注意,双手心均向下;
- 双手手指相互钩住,向两边用力拉;
- 双手用力紧握拳头;
- 双唇闭紧,两腮鼓足气憋气;
- 双手握拳,托住下巴,下巴用力往下压;
- 右手托住脸部,脸部用力向右手手靠,然后换左手重复;
- 双手抱住头部上方,头使劲向前用力,双手向后用力。

以上动作数小时内可以重复多次。

健新



预防晕车 这些方法有效

要是担心自己晕车,就优先选择前排靠窗的位置,避免在车内看书或者看手机。如果本身是容易晕车的体质,在出行前30分钟服用晕车药会好很多。在乘车过程中,如果晕车晕得难受,可以含颗话梅糖,刺激唾液分泌,缓解恶心。实在不行,就闭眼休息一会儿。

另外,也按压内关穴(腕横纹上3指)、合谷穴(手背虎口处),可缓解晕车、犯恶心的情况。

健康提醒

白内障不能等“熟透”了再开



不少老年人双眼患白内障已多年,日常生活多有不便。他们一直不肯手术的理由是“听说要等白内障成熟了才能做手术”。专家表示,随着高清手术显微镜的普及,白内障手术不需要等到“成熟”。

为什么不能等白内障“熟透”

专家解释,如果等到白内障“熟透”,晶状体过硬,反而会增加手术难度和风险。而且等待白内障成熟的过程,患者会经历漫长的低视力阶段,生活质量大大降低。

更重要的是,白内障如果一直不治疗,可能会引发其他并发症,比如白内障膨胀引发青光眼,白内障溶解引发葡萄膜炎等,这些并发症对眼睛的伤害更大。

厘清白内障认知误区

人工晶体越贵越好?

人工晶体的选择并非越贵越

好,而是要根据患者的眼部情况、生活需求和经济状况来综合判断。

普通非球面折叠人工晶体价格亲民,能满足大多数患者的日常生活需求;高端多焦点晶体虽然可以提供更好的视觉效果,但价格较高,也不是每个患者都适合装多焦人工晶体。需要进行详细的眼部检查,根据检查结果和患者实际需求来选择最适合的人工晶体。

白内障可以通过药物或其他非手术疗法根治?

目前没有任何“特效药”或非手术疗法可以根治白内障,手术摘除混浊的晶状体是治疗白内障的最佳方案。白内障的本质是晶状体的蛋白质变性导致的混浊,这种变化是不可逆的。药物可能在早期对症状有一定的缓解作用,但无法从根本上解决问题。

年纪大了,没必要做手术?

白内障手术对年龄并没有明确的限制,即使是高龄老人,只要身体状况允许,都可以接受手术。术后视力的改善可以显著提高生活质量,让老人能够更好地照顾自己,减少摔倒等意外的发生。

顾泳

健康课堂

降低甘油三酯,需避开四种饮食

甘油三酯就是血液里的脂肪,一旦人体甘油三酯含量过高,可能诱发高血压、动脉粥样硬化、肝炎等一系列疾病,可以先从饮食入手改善。

果糖

摄入过多果糖,肝脏就要拼命合成甘油三酯,干不动时,肝脏就会变成脂肪肝,接着会引起代谢综合征。建议每天糖摄入量不超过25克,含糖饮料每周最好不超过一小瓶(200—350毫升)。

精制碳水

粗粮吃太少,精制碳水吃太多,餐后血糖像过山车一样,会影响血脂代谢,刺激肝脏合成更多的甘油三酯。

坏脂肪

坏脂肪一般指红肉里的肥肉、加工肉、各种高温油炸油煎食品,这些食物中含有很多反式脂肪和饱和脂肪。

要适度补充优质脂肪,如坚果、深海鱼、橄榄油等,这些食品含有丰富的欧米伽3多不饱和脂肪酸,能激活分解的酶,直接把血液中的甘油三酯分解了。

酒精

酒精可以说是真正的“代谢刺客”。有研究指出,每周喝酒100克,它和血液中甘油三酯水平增加0.41毫摩尔/升具有相关性。经常喝酒的人,发生高甘油三酯比例是27.4%。

康健

警惕“隐形刺痒” 汗疱疹这样防治

每年春夏,指尖、掌心的透明小水疱让人备受煎熬。这种名为汗疱疹的湿疹虽不传染,但周期性瘙痒、脱皮严重影响生活质量。

研究显示,60%患者伴有湿疹、过敏性鼻炎等特应性疾病,提示免疫紊乱是重要诱因。

临床上采用阶梯式治疗策略应对汗疱疹。

急性期,未破溃水疱可用炉

甘石洗剂收敛止痒,联合弱效糖皮质激素药膏(如糠酸莫米松乳膏)短期点涂。瘙痒剧烈时,口服二代抗组胺药(如左西替利嗪)。

脱屑期,要厚涂含神经酰胺的保湿霜,临床数据显示,每日使用3次,可使皮肤含水量提升40%。

合并感染时,夫西地酸乳膏等外用抗生素是首选。张艳萍



国企护航 医养融合 城运颐养李沧院

和家一样的温馨 比家更专业的呵护



地址:李沧区四流北路40号

咨询电话:0532-68098266/15153211826