

医学新知

朋友多 延缓老年痴呆症

随着全球人口老龄化的加速,老年痴呆症问题日益严峻。日前,美国一项新研究发现,退休后多社交,有助降低罹患老年痴呆症的风险。

英国伦敦大学学院精神病学系研究团队对1万多名参试者的相关数据展开梳理分析,这些参试者接受了平均为期28年的随访调查。经过调查年龄、性别、种族、社会经济状况、教育程度、健康行为、就业状况和婚姻状况等因素后,综合分析结果

显示,在退休人群中,频繁社交(几乎每天都见朋友)的参试者罹患老年痴呆症的风险比疏于交流者低12%。

伦敦大学学院精神病学教授利文斯顿分析指出,经常参加社交活动的人能更多地锻炼记忆和语言等认知能力,而且社交活动有益减轻压力,培养良好的生活方式,从而改善全身健康。这些努力都有助于更好地应对衰老影响,延缓老年痴呆症的出现。(据人民网)

穴位按摩

按摩祛病 痔疮(一)

痔疮又称痔核,是肛肠科最常见的疾病。临床上分为三种类型:位于齿线以上的为内痔,在肛门齿线外的为外痔,二者混合存在的称混合痔。外痔主要表现为感染发炎或形成血栓时局部肿痛;内痔主要表现为便后带血,重者有不同程度贫血。中医认为本病多由大肠素积湿热,或过食炙烤辛辣之物所致。

特效穴位:百会、二白、足三里。

百会 活血化瘀、升阳举陷

定位 位于头部,前发际正中直上5寸。

按摩 用食指、中指指腹在百会穴上稍用力向下按压,以局部皮肤有酸胀感为度。呼气时默念“1、2、3”,力度加重;吸气时默念“4、5、6”,手掌放松。

按摩 150次

(75)

家庭实用药茶

茶疗祛疾——清热解暑(15)

串雅三妙茶

【主要材料】夏枯草、金银花、蒲公英各15克,蜂蜜适量。

【做法】将夏枯草、金银花、蒲公英洗净,晾干后加水冲泡20分钟,去渣取汁,温度适中时放入蜂蜜即可。

【用法】每日1剂,15至20天为一疗程。

【功效主治】本茶具有清热解暑、消肿散瘀的功效。适宜患有肝火旺盛、淋巴结核等症者饮用。茶中金银花对多种皮肤病有着不同程度的缓解作用。

【健康叮咛】脾胃虚寒、厌食、便溏者不宜饮用。

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

今天是我国农历二十四节气的第十六个节气——秋分。秋分之前借夏季的余热,气候特点是温暖,而秋分之后则呈现出凉爽干燥的特点。天津中医药大学第一附属医院呼吸科专家刘桂颖介绍,秋季要养肺,养肺集中在“养”和“收”。肺喜润而恶燥,秋季燥邪盛,易生口干咽燥,干咳无痰等症,秋季养生首先要注重养阴润肺,以此来抵御燥邪对肺的伤害。另外,随着气候逐渐变凉,人体气血会趋向收敛归藏,此时就要注意随气候变化,适时增加衣物保暖防寒,减少发散性食物的摄入,助气血收敛而归于平顺。



刘桂颖

感冒是秋季的高发病之一,因为进入秋季人的免疫力会随季节变化而有所下降,另一方面秋季气候干燥,容易使人体受到外界致病邪气的侵袭而致病。刘桂颖说,口鼻是呼吸道的门户,皮毛也关乎肺,这两个部位受到外邪的侵袭,最容易引发感冒的病症。秋季感冒不论是风寒症还是风热症,都要注意秋季燥邪当

说起酮症酸中毒,很多糖友立刻会想到血糖控制不好,导致血酮或尿酮阳性。但在临床上,也不乏有些患者虽然血糖正常,却同样出现酮症酸中毒现象,尤其在以下三种情况下。

长期饥饿,胡乱节食。有些人为了减肥而故意胡乱节食,导致身体处于长期饥饿的状态。这是非常危险的,如果正常人严重饥饿或长期饥饿,就会使血糖下降,葡萄糖供能不足,致使脂肪分解增多,造成丙酮等酮体增多。由于这些物质是酸,所以会造成酸中毒。部分患者会出现食欲不振、恶心呕吐、腹痛不止,严重时还会出现昏迷等症状。因此,如果出现轻微症状应及时补充能量,症状严重需立刻到医院就诊。

忙于应酬,大量饮酒。很多人都

血糖正常也可能出酮症

知道大量饮酒会增加肝脏负担。当机体解酒能力减弱后,酒精中的大量酸性物质就会进入人体肌肉当中,从而引起肌肉、骨关节酸痛,其实这已经属于酸中毒的症状。另外,人在大量饮酒后,容易抑制糖异生、加速酮体生成,引发酮症酸中毒。因此,大量饮酒者应该在之后及时补充能量如食用苏打饼干、补充葡萄糖等。在日常生活中,患者也需要注意生活节奏,保持充足睡眠,锻炼身体,尽量做到适度饮酒。

急性胃肠炎,未及时治疗。如果得了急性胃肠炎后没有及时进行治疗,很容易导致患者出现剧烈呕吐和腹泻。这会造成体内碳水化合物摄入

不足,无法提供足够的热量代谢,身体严重脱水;脂肪分解过多,造成酮体增加,引起酸中毒。如果遇到这类情况,需要尽早到正规医院进行治疗,纠正脱水症状,缓解电解质紊乱。此外还要及时给患者补充营养,调整酸中毒症状,让身体尽快得到恢复。

一般情况下,保持血糖水平正常,消除和避免各种诱因,是预防酮症酸中毒发生的基本措施。因此,日常更应注意以下几点。1.饮食规律,三餐有节,不恶节食,也不暴饮暴食。2.养成习惯,防止脱水。在炎热的天气或活动出汗较多时,要多喝白开水、淡盐水,以补充失去的水分。另外,需要注意的是,还要预防腹泻引起的脱水。最后,糖友还要注意定期监测血糖,做好记录。(魏琼)

“人老腿先老,骨疼膝先疼”。中老年人普遍存在膝关节的退变,骨性关节炎患者较多。有人认为骨关节炎患者进行锻炼会“伤上加伤”,而有人则认为锻炼有助于防治骨关节炎。有的医生建议“省着点用,少动”;有的医生则嘱咐“要运动锻炼”。那么,中老年人膝盖痛应不应该锻炼呢?

天津市第四中心医院中医除痛科崔凯主任的回答是:膝关节病,省着用是必须的,而运动锻炼也是必要的,这并不矛盾。

崔凯解释,膝关节有使用寿命,

膝盖省着用 还能运动吗

一般来讲,健康的膝关节只有五六十年,而超过这个年限,各种关节疾病就会接踵而来,这也是为什么老年人几乎人人都有膝盖疼的毛病,所以我们常说,膝盖寿命有限,要省着用,且行且珍“膝”。但适当的运动可以保护膝关节,对于预防膝关节退变有积极作用。

运动方式的选择要因人而异,且量力而行,避免过度使用膝关节。有些运动,如登山、跳绳、爬楼梯、下蹲、

跑步,尤其是下山和下楼梯时,膝关节承受的压力最大,极易损伤。而过度的慢跑、散步、游泳、自行车、轻松的舞蹈等运动,对膝盖的损伤最小。同时也要注意训练大腿的力量,比如靠墙静蹲、坐位抬腿,以分担膝关节的压力。

崔凯建议,在膝骨关节炎急性发作期要以静养为主,以减少对关节滑膜的刺激。当病情缓解后则需要适当锻炼,通过增加肌肉力量达到稳定关节的目的,同时也可以增加膝关节活动度,延缓疾病的进展。(史秀红)

秋分至 养收防病并重

本报记者 李梅旭

令这一特点,在感冒的治疗期间适量多喝水,用一些雪梨、麦冬、银耳等润肺之品,煮水频频饮用会有一定的辅助作用。

咳嗽也是秋季的高发病,这个季节出现的咳嗽以风燥咳最为多见,此类咳嗽主要表现为咽痒、咳嗽、顿咳少痰或无痰,严重时还可以见到痰中带血丝。刘桂颖介绍,对这类咳嗽的治疗,宜注意使用疏风润肺的方法为主,可以选用养阴润肺一类的药物,若选用汤药可采用桑杏汤、沙参麦冬汤之类加减治疗。

支气管哮喘是一种与过敏相关的疾病,通常是在支气管高敏感的状态下,受到外界过敏原过度的刺激,造成支气管出现一系列病理生理改变,使管腔狭窄气流受限,呼吸不畅而出现喘息伴哮喘

等症状。在中医看来,这是外邪引动,痰气搏结于气道,使肺的宣降功能失常造成的,这个外邪主要是风,其次是空气中过多的悬浮颗粒物,病机的主要环节是风盛挛急、气道狭窄,治疗的主要策略是疏风解痉、宣肺降气。

到了秋季特别是秋分以后,天气变凉、干燥多风,而且空气中悬浮颗粒物增多,这都对慢阻肺患者的病情产生不利影响。秋季气血内敛阳气下降,体内原有的痰浊、淤血等阴寒属性的致病邪气会随之增长,加上外部气候的变化,联合起来容易使慢阻肺出现急性加重。因此,顺应季节进行调理,并在加重的早期干预治疗是比较好的策略。这个季节如果疾病还没有明显加重,可以考虑适当地进补以提高抗病能力,慢性呼吸道疾病进补有一定难度,多数病人会有“虚不受补”的情况存在,需要以调补为宜,可用参、芪一类补气药联合养阴润肺药物的

方法进行,以防“上火”造成病情加重。若是疾病已经出现加重,就要及时地正规治疗。

总之,燥是秋季的主气,燥邪最易伤人体的肺部。大量的时令水果上市,可以帮助我们预防和消除燥邪带来的伤害。例如,梨能生津止渴,止咳化痰,清热降火,养血生肌,润肺祛燥。葡萄富含葡萄糖、果糖、氨基酸、维生素等,还具有抗氧化等作用。另外,秋季是炎热酷暑到冬寒的过渡期,气温相对凉爽,正是锻炼的好时机,可以借此多增加一些户外活动,调节身心,锻炼肌肉,也可以配合一些呼吸操改善肺功能,以达到抵御疾病的作用。

刘桂颖 天津中医药大学第一附属医院呼吸科专家,擅长中西医结合诊治呼吸系统疾病。对治疗慢性咳嗽、支气管哮喘、慢阻肺、肺间质病等方面有专长。

中医名家谈节气防病

主办单位:天津中医药大学中医药文化研究与传播中心
海河传媒中心(中老年时报)

驼背 帕金森前兆

帕金森病是中老年人常见的神经系统退行性疾病之一,平均每100名老人中就有一位帕金森病患者。帕金森病会让老人出现弯腰驼背、关节僵硬、肢体麻木等症状,常被误诊为颈椎病或腰椎病。对症治疗,上述症状会有所好转。由于人们对帕金森病认识不够,造成很多老人未能在早期及时就诊和接受治疗,错过最佳治疗时机,甚至逐渐丧失生活能力,给家庭带来沉重负担。因此,一旦出现弯腰驼背等症状,最好尽早到医院神经内科就诊。

家人平时也要细心观察老人的情况。帕金森病可能表现为:坐着或行走时驼背严重,平卧时完全消失;行走时常伴有小碎步,或者越走越快,向前冲,停不下来;转身时需要走几步才能转过来;走路时一只脚像黏在地上一样,抬脚高低不一致,摆臂动作不自然等。日常活动也会受到影响,如穿衣、系纽扣或鞋带时

动作笨拙等。帕金森病起病隐匿,还有一些前驱症状,如嗅觉减退,夜间噩梦惊醒,或在床上拳打脚踢,甚至坠床。

老年患者该如何应对帕金森病?

1.早期适度锻炼。帕金森病早期,如无运动功能障碍,要坚持锻炼,加强关节和肢体功能训练,四肢各关节做最大范围的屈伸、旋转、伸展等活动。

2.预防并发症。长期卧床者,要着重注意清洁卫生,勤翻身拍背,防止褥疮。帕金森病患者对环境适应能力较差,应注意室内温度、通风及采光等因素。饮食宜清淡,多食松软水果,防便秘。

3.加强心理关怀。帕金森病患者往往有较重的精神负担,还可能产生恐惧和绝望心理。家人平时要多关怀老人,陪他们聊聊天、听听戏、散散心。家人的关爱能帮助老人克服焦虑和烦躁,树立战胜疾病的信心。(据《生命时报》)



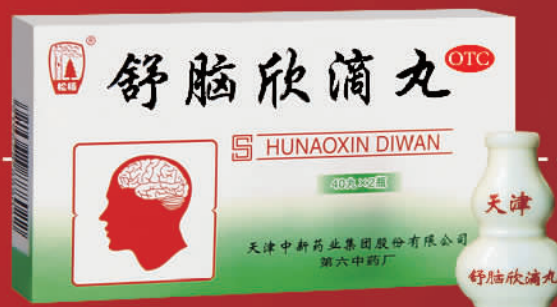
舒脑欣滴丸

用于血虚血瘀引起的

头晕 头痛 失眠 健忘

- 功能主治:理气活血,化瘀止痛。用于血虚血瘀引起的偏头痛,症见头痛、头晕、视物昏花、健忘、失眠等。
- 用法用量:口服,每次4丸,一日3次。
- 批准文号:国药准字Z20050041

不良反应:尚不明确
禁忌症:1.脑溢血患者禁服 2.孕妇禁服



天津中新药业集团股份有限公司第六中药厂生产
天津中新药业集团股份有限公司销售公司总经销

咨询电话:800-818-6886 免费咨询电话:022-27020904