

健康讲堂

8月28日下午,东南商报康乐老年俱乐部举办的第一场健康讲堂在市老干部活动中心举行,150多名会员参与了本次活动。“我希望通过康乐老年俱乐部举办的健康讲座,向老年朋友们传递健康正能量!”市第一医院心血管主任医师陈晓敏说,现在各种渠道传播的伪科学实在太多了,门诊中也经常有人拿着不知名的药物或网上看来的信息来咨询,如果被误导很有可能耽误病情,康乐老年俱乐部今后如果能经常举办这种具有权威性、科学性的健康讲座,无疑能够起到积极的引导作用。

记者 鲍云洁

当心隐形盐 选择傍晚运动

主讲:市第一医院心血管主任医师陈晓敏



在我国,心脑血管疾病的死亡率已经跃居第一位,宁波发病率比北方低一些,排名第二,在肿瘤之后。老年人健康不健康,关键要看血管,因此血管的健康管理至关重要。

血管不健康,最容易引发的疾病自然是高血压,目前我国每5人中就有1人患有高血压,宁波高血压人口已经高达68万,绝大多数是老年人。

高血压的危害众所周知,它会引发肾脏、脑部、视网膜、心脏等多处器官的病变,它和房颤的关系最为紧密,而20%的中风是由房颤引起的。

高血压和哪些因素有关?

首先是遗传。人的基因想

让我们活到150岁,但为什么没有人能够活这么久呢?因为后天的环境、生活方式等因素的影响。有家族遗传史的人患有高血压的可能性更大,但通过后天的健康生活方式管理,就可以把得病的年龄延后,也可以把病情减轻,例如可能你的基因决定了你在60岁得高血压,但你很注重科学锻炼和控制饮食,75岁以后才得。但如果不注意,可能三四十岁就得高血压了。

其次是饮食。食盐过多、口味过重都会增加患病几率,世卫组织规定每人每天的食盐数量不要超过6克,但宁波人吃得太咸,一般都在10克以上,“经常在超市买东西吃的家庭还要当心隐形盐摄入,外国人是注重看食品包装上的盐含量的,但中国这方面还不够科学。”

再者是吸烟和饮酒。吸烟对血管的影响很大,而酒是一把“双刃剑”,每天喝20克左右对血管是有保健作用的,但大量不规律饮酒则对血管危害很大。

此外,精神紧张压力大、肥胖、缺乏运动等都会增加高血压患病几率。

在我国,高血压疾病的特征表现为“三高三低”,即高患病率、高致残率和高致死率,低知晓率、低控制率和低治愈率。

怎样预防和合理治疗高血压?

首先要了解自己的血压应该控制在什么水平,一般病人控制在140/90毫米汞柱以下就可以了,糖尿病、慢性肾脏疾病病人要控制在130/80毫米汞柱以下,65岁以上的老人可以适当宽松些,控制在150/90毫米汞柱以下就可以了。

和中青年患者相比,老年患者血压波动较大,因此一定要坚持家庭自测血压,测血压前,不喝酒,不喝咖啡、浓茶、不吸烟,精神放松,室内温度要适宜,安静休息5~10分钟后测量,多数人左右手血压相等,但也有些人有差异,所以开始量的时候两边都要量,以后就量血压较高的一侧。

很多患者怕吃降压药,觉得一吃药以后就不能停药了,吃太多对身体有伤害,这是一个普遍的误区。高血压的治疗需要药物治疗和非药物治疗配合,运动和控制饮食非常重要,但血压持续维持较高水平,还是需要药物治疗的,国际标准的高血压药物包括5大类,对人体的伤害都是很小的。不要相信任何不正规的商品推销,也不要相信不吃药就能控制血压之类的虚假宣传,一定要到正规的医疗机构咨询和治疗。

在运动和饮食方面,高血压患者要多吃鸡蛋、牛奶、瘦肉等低胆固醇食物,蛋黄里胆固醇含量高,患者可以只吃蛋白;要控制摄入的总热量,女性每天吃4两主食,男性每天吃6两主食,一星期吃2~3次粗粮,定期吃小米、玉米面等;每天吃400克蔬菜、200克水果;老年人最好选择傍晚运动,早晨4~6点是心血管恶性事件的高发时段,患者不宜运动。

门诊时间:周五上午

血管如水管 不要让它锈迹斑斑

主讲:市第一医院心内科副主任医师费晓红



血管不健康,容易引发冠心病。冠心病分为无症状心肌缺血(隐性冠心病)、心绞痛、心肌梗死、缺血性心力衰竭(缺血性心脏病)和猝死5种临床类型。打个形象的比喻,人的血管犹如常年使用的水管,“坏”的胆固醇沉积在动脉壁上,犹如水管里日积月累的锈斑,再结合其他物

质,形成粥样硬化斑块,斑块增大,血管就变得狭窄,导致血流减慢,斑块破裂,血栓形成,快速阻塞血管,导致血流中断,从而引发冠心病。

发生冠心病,医生可以通过介入治疗、溶栓治疗、搭桥手术等方法疏通血管,但血管通了并不代表患者可以高枕无忧,就像山上的树被砍光了,即使一段河道的泥沙被清除,其他地方的泥沙仍然会不断进入,因此要给河道重新栽上树,形成新的屏障。

怎样给“河道重新栽上树”?根据医嘱合理治疗是最关键的,上述高血压患者的健康指导方案也适合冠心病患者。其实不管是健康人还是慢

病患者,都应该谨遵世界卫生组织提出的健康16字诀——合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

在生活中,冠心病患者要注意两个“三联症”:一是寒冷、劳累和清晨,清晨血压波动明显,血液粘稠,心肌容易缺氧,寒冷刺激血管又容易收缩,此时如果过多活动,容易诱发心肌梗死或猝死;二是饱餐、饮酒和兴奋,饱餐让胃肠血流增多,心脏血流减少,酒精刺激心跳加速,心脏兴奋性增加,让心肌缺氧,此时情绪激动,容易造成心肌梗死或心律失常。

因此,在劳累紧张时出现胸骨疼痛、心慌气短、呼吸困难等,或饱餐、寒冷、看惊险影片

时感到心慌胸痛,在睡眠时感到憋气或熟睡时突然惊醒心悸、长期左肩疼、治疗反复不愈等现象时,都要警惕冠心病的发生。

一旦发生冠心病怎样急救?费晓红说,标准的急救方法是立即停止活动,解开衣扣保证充分的氧气供应,如有自救保健药,立即舌下含化速效硝酸甘油1~2片,药效可持续二三十分钟,可重复用药2~3次。如果用药后不能缓解,旁边的人要赶紧拨打120急救电话,不要随意搬动病人。千万不要相信网上五花八门的其他急救方法,否则甚至有可能危及患者的生命。

门诊时间:周日上午

●专家点评民间小偏方

黄精能强身健体

桂先生:我要向老年朋友推荐一个在四明山很流行的老偏方——当地老百姓喜欢到山上去采一种野生草药,叫黄精,晒干后煮着吃,能够强身健体。

市中医院药剂科科长王杰:生黄精是没有药用价值的,只有在熬制过以后才有药用价值,当地老百姓也都是在熬制过以后才吃的。标准的熬制方法是:采集后先晒干,蒸煮8小时以后在锅里闷8小时,然后反复蒸和闷,直至颜色变成黑褐色。此后可用来当菜吃,或泡茶、泡酒。

市中医院内分泌科主治中医师顾颖杰:黄精主要是用来补肾、补肺的,适合气虚、阴虚的人,但脾胃虚和热性体质的人不适合吃,脾胃虚会表现为大便偏稀等,热性体质往往表现为容易上火、容易患口腔溃疡等。

您家有什么民间偏方,欢迎继续来信或来电报料,我们会邀请医学专家为您进行科学的点评。电话:0574-87270000,邮箱:bjy@cnnb.com.cn。

记者 鲍云洁 通讯员 刘扬 整理

如何防治帕金森氏病

年过花甲的郑大伯因为双下肢乏力、酸胀不适,曾多次在几家医院、卫生院的骨科、伤科、内科就诊,做了颈椎CT、腰椎磁共振等检查,服了不少西药、中药,并做过牵引理疗治疗,但症状一直未见好转,反而觉得上肢也有乏力,动作不灵活,甚至肢体抖动。后来一名骨科专家看了后,怀疑神经系统出问题,建议到神经内科看看。日前,他来到李惠利医院神经内科,才明确诊断为帕金森氏病。

据汪咏秋主任医师介绍,帕金森氏病是一种早期症状不典型、很容易被误诊漏诊的疾病。该病属神经系统变性疾病,由脑内神经递质多巴胺缺乏所致,主要发生于55~60岁以后的中老年人,临床发展缓慢,在早期患者常常感觉手足僵硬、动作不如以前灵活以及手足不自主地抖动(医学上称之为震颤);在中晚期患者会出现迈第一步困难以及身体不容易保持平衡等,运动能力减弱,生活上往往不能自理,需要他人照顾。该病主要影响病人的运动和活动功能,影响生活质量。

有何预防办法?汪医生说:避免或减少接触对人体神经系统有毒的物质,如杀虫剂、锰、一氧化碳等,这对预防帕金森氏病有一定的作用。预防动脉硬化是一项重要的措施,要认真治疗高血压、糖尿病和高脂血症。同时应避免或减少应用奋乃静、利舍平、氯丙嗪等易诱发帕金森氏病的药物有积极的意义。有报道喝咖啡或绿茶的人患病几率较低,但具体原因不清楚。

至于帕金森氏病的治疗,汪主任说,该病虽然不是不治之症,但却会严重影响患者的日常生活和工作,甚至致残。不过,帕金森氏病本身不是一种致命的疾病,一般不影响寿命,并且随着治疗方法和水平不断创新和提高,越来越多的患者能较长时间地维持高水平的运动功能和生活质量。现有的医疗技术还不可能根治该病,所采取的治疗措施只是对症治疗。因此,坦率地说,帕金森氏病治疗的目的是控制临床症状、减轻病痛、延缓疾病的发展速度。具体地说就是“综合、规范、个体”六字原则,因此帕金森氏病患者一定要谨遵医嘱,早期适量、以小剂量开始足量使用药物,在药物治疗的同时,个体化的适用于不同患者的康复治疗也同步进行。

通讯员 吕方伟

记者 鲍云洁

腰间盘突出 颈椎病 有妙方

畅销8年,迎中秋节9月初特大优惠:买5送2,7送3,买10送6,20送15

郑州寸草心生物科技有限公司生产的远红外腰疼痛贴特别适用于腰椎退变引起疼痛等症的辅助治疗,畅销宁波7年,良心品质老产品经得起考验和对比,在专业人员指导下按疗程使用更有利于康复不易复发。

第六医院对面莱多特专销(中山东路1080号)

电话:27857004

第一医院新大楼南镇明药房(镇明路424号)

电话:27859198

特别提醒:请认准【仙草活骨膏】到指定药房购买或者拨打骨科热线66891820,

有专业人员免费送货上门,全程指导使用。该产品为外用黑膏贴剂,上市7年来受到广大顾客好评,心存顾虑患者可先买5盒体验,有效再按疗程使用,对于无效患者均可立刻无理由退货退款!

【注册号】豫食药监械(准)字2011第2260216号

豫医械广审(文)第2013100036号

请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用!