

专家给出六句防病金言

建新

1. 睡眠:很多健康问题都是因为没睡好!

专家一直在呼吁:“医务人员,在看病人的时候,有两样东西必须坚持,第一要测血压,第二要问睡眠。”

为什么要问睡眠?因为睡眠跟疾病的关系太大了。长期睡眠不好是很多疾病发生的一个重要原因,发生疾病以后治疗效果不好,很重要的一点就是我们的睡眠没有保证。

再忙碌,也不能用睡眠来换工作。因为工作原因,有人总是全国各地跑,即便是这样,还是千方百计地争取11点半以前睡。早上6点半起床,中午只要时间允许,就一定尽量打个盹儿。

尤其是11点到次日早上3点这个时间段,睡眠一定要保证。这是我们人类数百万年来进化过程中,生物钟一个恒定的时间。当然每个人情况不一样,最关键的是睡眠要有规律。

2. 体重:比血脂更应该引起重视!

不要等到身体已经发胖的时候,才想到要控制饮食。体重的变化,有时比单纯的血脂升高更应该引起重视。不要等到身体已经发胖的时候,才想到要控制饮食。

保持体重的秘诀,就是关注体重,这样就能随时根据体重变化来调整饮食和运动,让自己的身体时常处于平稳状态,不至于等到脂肪堆积后才来减肥。

大部分人存在稍微超重的问题,主要原



因:一是摄入的热量过高,第二个是我们的脂肪摄入太多,第三个是盐。我们国家定的健康标准是每天吃6克,就是每天一个啤酒瓶盖大小,但是中国人的摄入量这几年都有超过10克。

3. 饮食:多年要坚持的饮食习惯——“先吃草”

“吃草”指新鲜的蔬菜,它是胃肠的清道夫,也是身体最为需要的维生素。吃完“草”,接着是一个鸡蛋,一杯牛奶,还有两小勺坚果。

在国外,人们是很重视每天吃坚果,但是在中国很少人讲究这个,这是不对的。最后吃的是主食。

4. 运动:腾不出时间锻炼,早晚腾出时间生痛

每天都要专门花时间步行锻炼,慢慢形

成一种自觉行为,雷打不动。

人一旦上了年纪,就更要注意把这种锻炼时的端正保持到生活中,因为骨质已经不像年轻时那么有硬度了,所以容易出现关节问题,容易长骨刺。总含胸,还容易影响心肺的功能。

5. 用药:别乱用抗生素

人应该保护自身的生态环境,生病后,不能对药物产生过多的依赖,要给摔倒的免疫力一个爬起来的机会。

人体内有一套适应宿主和外环境的微生物,比如胃肠道存在着400多种菌群,100兆的细菌生活其中,掌管着人体70%以上的免疫功能,所以要保护好我们的微生态不受破坏。

6. 喝水:半小时喝一次水

人越老越应该重视饮水,因为预防心脑血管疾病,稀释血液,给身体及时补充水分,都要靠饮水。

老人由于神经系统功能的退化,对身体缺水的敏感性降低,待感觉到口渴时,往往已经严重缺水了。所以老人不渴也要喝水,而且多喝水不如勤喝水。老年人口渴时不能一次猛喝,而是要分多次喝,少喝多次利于吸收,间隔时间为半小时。

最后,一个人的心态也很重要,长寿老人都有一个共同特点——心态好。即遇事不爱计较,干着自己爱干的事儿,这正是他们长寿的原因之一。

健康话题

糖友呕吐因为啥

钟慧菊

张婆婆今年64岁,患糖尿病近20年,空腹血糖基本控制在7毫摩尔/升以内。最近她总是恶心呕吐,不想吃饭。开始以为是受凉引起的胃肠炎,服用了止呕、助消化的药后,仍不见好转,人也逐渐消瘦。对于老糖友来说,有时恶心、呕吐是糖尿病并发症的早期信号,一定要重视,及早就医。

1. 胃轻瘫。据文献统计,糖尿病患者中有50%~76%的人会并发胃轻瘫。它可能与高血糖、神经病变、微血管病变及代谢紊乱等有关。高血糖通过抑制迷走神经活性,抑制胃肠激素分泌,延缓胃排空时间,从而延长食物在肠道中的通过时间。患者在家按胃肠炎简单治疗是无效的,应及早就医,综合给予降血糖、神经营养、抑制胃酸分泌等治疗。

2. 酮症酸中毒。酮体不是高血糖的产物,是脂肪分解的产物。健康人饥饿时,身体会分解脂肪为细胞提供能量,而糖尿病患者是由于缺乏胰岛素,血糖不能被利用,机体的内分泌系统误以为机体处于饥饿状态,于是启动脂肪分解产能,导致大量酮体产生。所以,当糖尿病患者偶然感冒发烧、暴饮暴食或中断胰岛素治疗,出现肚子痛、恶心呕吐等状况时,可在家用酮体试纸及时检测,如果偏高一定要及时到医院控制血糖、补充电解质及纠正酸碱失衡。

3. 低血糖。低血糖的表现以心悸、乏力、出汗、面色苍白、呕吐居多。及时补充糖分,症状就会好转。

4. 糖尿病肾病。随着糖尿病肾病的进展,肾脏滤过功能进行性下降,肌酐和尿素在体内蓄积。肠道中的尿素酶会将尿素分解为氨,刺激胃肠道黏膜,引起恶心、呕吐,这种情况多在早晨起床时出现。

5. 糖尿病合并心脏病变。糖尿病患者的血糖高,携氧能力差,心肌缺血缺氧,甚至导致心肌梗死。

6. 口服降糖药副作用。如双胍类中的二甲双胍和苯乙双胍,服用较长时间后,患者就可能有食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、泛酸等消化道反应。此外,有些人服用α-糖苷酶抑制剂后,也会有腹痛、腹胀等胃肠道反应。

关注三高



带着十个问题去看心脏门诊

赵鹏程

心脑血管疾病堪称威胁健康的第一杀手,但关于它的疾病知识,很多患者掌握的并不全面,尤其疾病初发者知之更少,就医时也不知道该如何描述病情。专家对此给出建议:患者首次就医时最好准备一份问题清单,以便医生准确判断。

1. 心脏病有哪些症状? 大多数人都知道胸痛、压迫感是心脏病的典型症状,但该书也有不少非典型症状,比如呼吸短促、疲劳、头晕和腿部肿胀等。而且,男女患者症状也存在差异。

2. 我应该做什么检测? 运动测试、影像学检查或其他侵入性检查,都有助医生详细了解病情,做出明确诊断。

3. 理想血压应该是多少? 高血压会导致心脏病发作和其他严重健康问题,比如动脉瘤、中风和认知功能下降。对于大多数成年人来说,血压最佳控制范围为低于120/80毫米汞柱。

4. “坏”胆固醇控制在多少? 由于多余的“坏”胆固醇会沉积在血管中,增加心脏病风险,所以必须严加控制,健康

健康常识

更年期女性关节、腰背部肌肉疼痛较常见,部分表现为不能明确部位的不适,以下三种原因多见。

1. 老年性关节炎,表现为关节疼痛、僵硬、活动受限、活动时关节弹响,有的人有关节积液及关节畸形。**2. 骨质疏松引起的骨痛,**常表现为起坐痛、前屈后伸痛、

专家释疑

成人应低于3.4毫摩尔/升,有心血管疾病的人则要控制在1.8~2.6毫摩尔/升以下。

5. 我需要每天服用阿司匹林吗? 在医生指导下每天服用低剂量阿司匹林能防止血小板黏附在一起形成血栓,有助预防心脏病发作。但这种治疗方案并不适用于每个人,可能会增加一些人的出血风险,而且对健康人群并不能起到预防作用。

6. 我应该避免做哪些活动? 对心脏健康的人来说,大部分运动是无害的。

但如果你有潜在的严重疾病,如癌症、动脉阻塞,建议不要做有氧运动和力量训练。

7. 家族病史会影响我的诊断吗? 心脏病的风险因素和发病概率与家族病史、遗传密切相关。所以患者应主动告知医生,有助准确评估病情。

8. 个人病史会影响诊断吗? 对于心脏病专家来说,知道你是否有过心脏病疑似症状,如疲劳、躺下时呼吸困难以及心跳急促、不规律等信息很重要。患者一定要告诉专家以前或现在所患过的重大疾病,并提供详细信息:多久以前患病、持续时间、在此期间服用的药物,以及做过什么手术等。

9. 日常生活中我应该做些什么来防治心脏病? 虽然你在家族病史方面无能为力,但有一些方法能减轻心脏病的其他风险因素,比如控制血压、血脂、血糖、戒烟和限酒。

10. 我可以从哪里了解健康科普信息? 患者可以咨询专家,或看有医学背景的网站、报纸、杂志,它们可以为你提供更可靠的疾病防治知识。

更年期为何浑身痛

姚群

行走痛、翻身痛及卧位痛等,可能是因小梁骨发生微骨折,当体位变动时,肌肉及韧带牵拉引起。**3. 心理问题和精神障碍,**表现为躯体症状。其特点为涉及多个系统,症状反复出现,伴有焦虑、抑郁情绪,疼痛多表现为胸痛、背痛、关节痛、排尿痛,经过检查不能发现器质性疾病,才考虑此病。



立秋 润肺养肺为先

彭玉清

“立秋之日凉风至”,8月8日进入立秋节气。立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,气温由酷暑模式逐渐变得凉爽。此时,暑湿尚未消退,秋燥渐起,昼夜温差大,过敏性疾病、呼吸道系统疾病进入高发期。因此,人体也要顺应季节更替,提前做好养生保健准备。

秋燥重护肺。立秋后,燥气逐渐当令,气燥容易伤肺,进而耗伤津液,会出现口干舌燥、咳嗽痰多等不适症状。中医认为,肺为“娇脏”,不耐寒热,通过鼻与外界相通,容易被秋燥所伤。所以,秋季也是鼻炎的高发季。建议大家立秋后要格外注意润肺养肺,饮食中多吃一些银耳、梨、荸荠、葡萄、柑橘、蜂蜜、百合、山药、紫菜、海带、绿豆汤等有润肺、养阴清燥功效的食物。同时,多补充水分,少食辛辣、烧烤、油腻的食物。

防暑同时勿贪凉。今年三伏是40天,立秋与三伏相遇,炎热可能并未因立秋有所缓解。而且,我国有些地区此时雨水较多,热与湿并存,容易伤脾,人们会出现食欲不振、恶心呕吐、腹痛便溏、体弱倦怠等症。因此,立秋后一是仍要注意防暑降温;二是切忌受凉,不贪吃冷饮,不在树荫下、水亭中、阳台上乘凉时间过长,睡眠时不要开风扇或空调直吹;三是要健脾祛湿,可在医生指导下服用党参、茯苓、薏仁等药材。

温差大注意防感冒。昼短夜长、昼夜温差慢慢变大也是立秋后的一个显著变化,此时自然界阳消阴长,身体也应顺应节律转变,以“收敛”为主。建议大家不要熬夜,养成早睡早起的好习惯。中医认为,早睡能顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。另外,由于立秋后温差变大,建议大家出门记得带一件薄外套,早晚感到凉意时披上,注意防感冒。

养护心神。秋季是丰收的季节,但秋风萧瑟、落叶满阶等自然界天气变化,也难免让人“悲秋”起来,人们容易出现情绪失落、失眠、焦虑等问题。所以,立秋后要重点养护心神,进行精神调养,保持内心状态平和。生活中,遇到不开心或伤感的事情时,要主动想办法排解,可找信赖的亲人、朋友倾诉,也可通过体育锻炼和户外旅行,忘却甩掉情绪“包袱”。

四季养生



出生时太轻易得肺病

卢一飞

澳大利亚、挪威、芬兰、荷兰和英国的联合团队发现,早产或出生体重低的人肺容量较小,患肺病的风险较大。

研究团队选取935名早产儿或出生体重非常低的参试者及722名足月出生者的数据,这些人现在的平均年龄在16~33岁之间。分析结果显示,那些在母亲怀孕32周前出生或出生时体重小于1501克的人,被诊断为严重肺病(如慢性阻塞性肺病)的可能性是足月出生者的4倍。

研究人员称,早产或出生时体重低的婴儿,出生后几乎都需要通过辅助通气或吸氧治疗解决呼吸问题,因此他们更容易患上支气管发育不良,从而降低了其在成年早期的肺容量。建议日后评估成年人的呼吸道疾病时,医生应获得病人完整的围产期病史,包括出生时的孕龄、出生体重等,有助于更准确地了解患者的肺病成因。

医学发现