

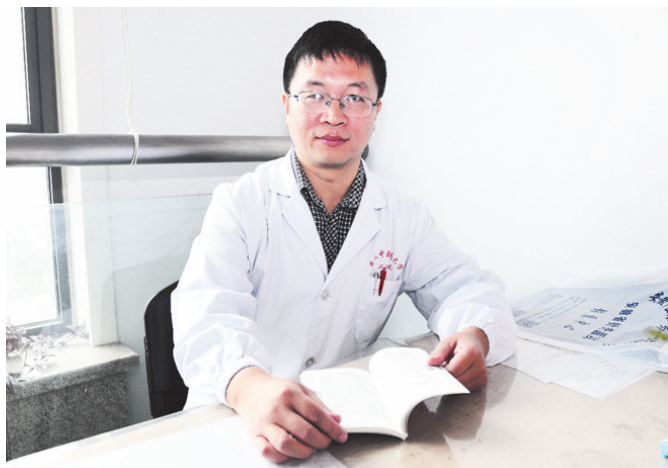
## 名医话养生

父亲节到了

## 请将这些健康知识告诉爸爸

## 专家简介

俞红五,副主任医师,医学硕士,毕业于北京针灸骨伤学院,第四批全国名老中医学术经验继承人,老年病一科主任。师从名师,基础扎实,手法轻灵,具有多年临床与教学经验。擅用针灸、中药治疗风湿性疾病,如类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎等;以及内科杂病如中风偏头痛、面肌痉挛等。



□ 王津淼 星级记者 俞宝强 文/图

小时候,我们要是身体有一点点不舒服,父母总是能在第一时间发现,很少拖延耽搁;如今我们长大了,做父亲的身体不舒服,却不忍心告诉子女,往往选择自己忍着。今年6月19日是父亲节,如何为逐渐老去的父亲送去健康?老年人一般容易出现哪些问题呢?听听安徽中医药大学第二附属医院副主任医师俞红五如何介绍。

## 颈、腰椎病 告诉父亲,年纪大了,不要干太重的活

颈椎、腰椎疾病是中老年男性中高发的一种疾病。主要由于椎间盘突出和椎管狭窄、压迫神经导致。

如何发现? 1、如果在生活中,发现父亲的手活动不灵活,比如拿筷子和扣纽扣不利索,伴有手指发麻,就要怀疑有颈椎病了;2、如果发现父亲久坐、搬东西后腰疼,同时有腿部的放射痛,就要考虑椎间盘突出;3、如果一家人出去逛街,发现父亲走一会儿就要坐下来休息,虽然他坚称自己没事儿,你也要怀疑他出现了腰椎管狭窄了。

## 膝关节炎 告诉父亲,不要再用爬楼来锻炼身体

人老腿先老,随着年龄的增加,钙质流失、骨质疏松等现象,加上年轻时不注意保护,或者过度劳作,膝关节容易发生在中老年人身上。

如何发现? 如果发现父亲走路有点跛行,爬楼或者下楼的步态都比较僵硬,或者不敢完全下蹲;两腿并起来的时候,双膝关节不能合拢,所有这些都说明:他可能患有膝关节炎。有何防治措施? 1、减少长距离行走、少干重活;尽量少爬楼梯、少骑自行车。2、告诉父亲:千万不要再用爬山、爬楼

有何防治措施? 1、告诉父亲,年纪大了,就不要干太重的活,不能弯腰下去搬重物。如果退休了,喜欢打牌,也不能坐太久,坐着的时候要挺直腰。2、如果确定有颈椎、腰椎病,家里应该常备止痛药、甲钴胺(营养神经的)。这些药很管用,虽然都不贵,但老人可能就是舍不得买,你得帮着买上。否则他自己忍着受罪还瞒着不告诉你。不要相信市面上一些特效药,那些东西不仅费钱,还可能吃坏身体。3、如果发现上面的症状加重,记得一定要带着父亲到骨科门诊就医。

这样的运动来锻炼身体,那样对膝关节产生很大的损伤。3、膝关节外面只有一层皮肤保护,缺少肌肉的血液供应,所以膝关节特别怕冷。所以要告诉父亲早晚要注意膝关节保暖,给他买个护膝也是不错的选择。4、平时要适当喝牛奶、做运动和晒太阳,增强骨质,才能有效抵抗膝关节炎的发生。5、如果诊断为骨质疏松了,需要正规的骨质疏松治疗;膝关节的软骨也需要在医生指导下,进行有效的保护。

## 心脑血管病 督促父亲,戒烟限酒,低脂低盐饮食

心脑血管的疾病发展,是一个缓慢的过程。人的血管堵塞百分之七十以上,依然会流通,不一定会有明显的症状。一旦突然完全堵塞,就会导致生命危险,所以平时一定要从细节处关爱父亲的心脑血管健康。

如何发现? 1、体力活动、情绪激动等诱发,突感心前区疼痛,多为发作性绞痛或压榨痛,也可有憋闷感;出现这些症状,提示有心脑血管疾病;2、如果频繁出现:

眼前黑蒙、视物模糊、频繁打呵欠、抓物无力、口角轻微偏斜、流口水不止等,应该警惕脑血管疾病的可能。

有何防治措施? 1、督促父亲戒烟限酒,低脂低盐饮食,适当体育锻炼,控制体重等;避免情绪波动、便秘等,这些都可能诱发心血管疾病加重。2、家中要常备硝酸甘油等急救药物。3、在改变生活习惯的基础上,在医生指导下,坚持正规的抗凝、降血脂治疗。

## 糖尿病 为了父亲,家里要备有血糖监测器

糖尿病的发病率非常之高,糖尿病时长期存在的高血糖,导致各种组织,特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。

如何发现? 1、如果出现“多饮、多尿、多食和消瘦低体重”这种“三多一低”的现象,就高度怀疑患有糖尿病;2、如果呼出的气体有酸苹果味,说明糖尿病已经很重、很危险了。3、老年人糖尿病常常没有典型的症状,所以每年建议检测2次血糖,尽早发现糖尿病。由于中国人以谷类为主食,餐后

血糖升高更加多见,所以检测血糖时不要忘了多测一次餐后2小时血糖。

有何防治措施? 1、有明显“三多一低”症状者,只要一次异常血糖值即可诊断。无症状者诊断糖尿病需要两次异常血糖值。2、家里要备有血糖监测器,要低糖饮食,适量的运动;3、一旦诊断糖尿病,就要坚持药物治疗,不可中断。4、糖尿病人一定要避免出现皮肤破损,特别是保护好双脚,否则很容易溃烂不愈合。

气管挤断两小时  
打工男子险丧命安医大二附院专家全力抢救  
创造生命奇迹

□ 曹卫 郑慧 星级记者 俞宝强

气管是人体进行气体交换的通道,可以说是“生命通道”,气管一旦断裂人很快就会因为缺氧死亡。近日,来肥务工的常师傅,就因为受伤气管断裂在“鬼门关”走了一圈。经过安医大二附院专家的全力抢救,常师傅被从死亡线上拽了回来,创造了一场生命的奇迹。经过术后进一步治疗,6月15日,常师傅康复出院。

## 叉车卸货

一箱货物歪倒进驾驶室

今年32岁的常师傅在合肥打工,事发当天,常师傅在工地上开叉车卸货。作业中,一箱货物歪倒进驾驶室内,挤压到常师傅的颈部并形成一个小伤口。常师傅当即感觉呼吸有些费力,被送到工地附近的一家医院,医生给予包扎处理后就让他回去休养,叮嘱如有不适需再到医院就诊。返回工地后,常师傅的呼吸越来越困难,工友见状,连忙将他送到安医大二附院。

据该院耳鼻咽喉—头颈外科接诊医生介绍,常师傅被送到医院急诊抢救室时,距离受伤大约已有两个小时,情况非常严重。检查发现其颈部有一个长两至三厘米的伤口,颈前静脉破裂出血。“但患者的面色苍白、四肢冰凉、呼吸极度费力,甚至不能在病床上平躺下来。监测显示,患者的血氧饱和度只有50~60。这些都提示患者的伤可能不像表面看起来的一个小伤口那样简单。”

多数患者在受伤后  
会马上窒息死亡

耳鼻咽喉—头颈外科、胸外科、麻醉科、ICU等相关科室专家迅速赶到急诊抢救室会诊。麻醉科先行气管插管后,患者呼吸困难的症状没有明显的改善,急诊行颈胸部CT检查发现患者颈段气管可能损伤。随后耳鼻咽喉—头颈外科主任杨见明行颈部探查,发现患者的环状软骨与第一气管环完全断裂,环状软骨呈裂开状态。通俗的说就是:这个患者的气管断了!

杨见明立即对患者进行手术,经过两个多小时的全力挽救,手术取得圆满成功,常师傅的性命终于被抢救回来。经过术后进一步治疗,6月15日,常师傅康复出院。

“气管断裂是一种非常凶险的外科急症,多数患者在受伤后会马上窒息死亡,而送往医院的部分患者也会逐渐出现呼吸衰竭、胸腔感染修复后气管狭窄等并发症。”杨见明表示,颈部的开放性外伤中,大多数情况下会伴随颈部两侧的颈动脉损伤,患者会因为伤及大血管、失血过多而导致死亡;另一方面大量血流入气管也可能造成气管堵塞引起窒息,抢救成功的几率很低。杨见明分析,此例病例中,患者的颈总动脉未破裂,没有形成大出血,没有大量血液进入气管导致窒息,为进一步抢救提供了宝贵的时间。