

运动保健 饮食营养 心理调护

冬季,类风湿关节炎患者养生要科学有道

冬季,温度、湿度变化较大,容易诱发慢性病复发。类风湿关节炎患者应该如何调护呢?一起来听听安徽省针灸医院老年病一科主任俞红五怎么说。

□ 王津淼 记者 马冰璐 文/图

季节变换影响人体功能

类风湿关节炎是一种常见的以关节病变为主的慢性全身性自身免疫疾病,往往遇寒冷、潮湿的气候而发病,且因气候变化而加重或缓解,由此可见因外部环境变化对类风湿关节炎的影响。冬季,温度湿度变化大,昼夜温差也较大,容易使一些慢性病患者无法适应,出现病情的反复或加重。

类风湿关节炎患者应这样调护

那么,在冬季里,类风湿关节炎患者应该如何调护呢?俞红五表示,应注意从自我保健、防寒保暖;饮食营养;心理调护几个方面着手。

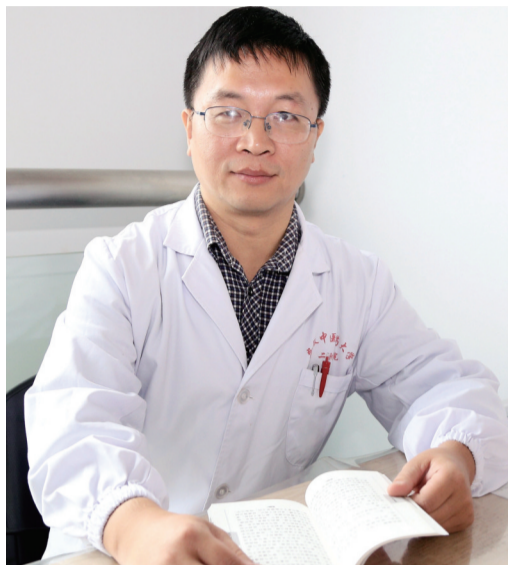
运动保健:

类风湿关节炎致残率高,除了及时就医,规范持续治疗外,在冬季,类风湿关节炎患者关键在于注重自我保健,防寒保暖,要防止受寒、淋雨和受潮,关节处要注意保暖,不穿湿衣、湿鞋、湿袜等。注意劳逸结合,临床上有些类风湿性关节炎患者的病情虽然基本控制,处于疾病恢复期,往往由于劳累而重新加重或复发。

适当增加体育锻炼,提高自身免疫力,平时体质的调摄和锻炼就显得格外重要。经常参加体育锻炼,如保健体操、太极拳、广播体操、散步等大有好处。在冬季,还可以进行关节运动,如屈指、伸指、压指、滑指等。自己进行艾灸也是个不错的方法,不但可以止痛,还可以增强体质,缓解病情。

饮食营养:

类风湿关节炎患者的饮食一般应吃高蛋白、高热量、易消化的食物,少吃刺激性食物以及生冷、油腻食品。食物要新鲜,荤素要搭配,发病之后食量不宜过多,以适合患者口味、能消化吸收为度。



名医简介 俞红五,副主任医师,全国老中医药专家学术经验继承人,擅用气化针法、董氏针灸、平衡针灸、火针、浮针、林氏手法、中药等治疗风湿性疾病,如类风湿关节炎、骨关节炎、痛风、强直性脊柱炎等;内科杂病如中风、抑郁、失眠、偏头痛、面肌痉挛等;体质调理。

1. 要少食牛奶、羊奶等奶类和花生、巧克力、小米、干酪、奶糖等含酪氨酸、苯丙氨酸和色氨酸的食物。
2. 少食肥肉、动物脂肪和高胆固醇食物。
3. 少食甜食。
4. 少饮酒和咖啡、茶等饮料,注意避免被动吸烟。

心理调护:

类风湿关节炎患者病程长,冬季易反复出现关节肿痛、关节活动障碍等,患者容易出现自卑、焦虑、失望、抑郁等负面情绪,甚至产生厌世的想法。即使在治疗中,病情也可能反复,所以患者和家属都应积极与医生密切协作,探讨原因和处理办法。消除紧张恐惧的心理、保持乐观情绪、强调长期作战的心理、学会处理疼痛和药物的副作用。

七旬老人利用身边一切 随时随地运动养生

康,不要给社会、家庭增加负担就好。”王老介绍他的一些活动都是在不经意间进行着,“譬如说,晚上看电视,我就不会坐着看,可以利用沙发等做一些蹬腿、托肩的运动,放松筋骨;日常散步中,我会做手指操,中医上说手指会对应不同的器官,这样一来,也是一种锻炼。”



星报讯(记者 祁琳)“要想身体好,全身都需要活动开。”今年77岁的王老,家住合肥庐阳区,他的养生之道,就是利用身边的一切,随时随地运动。

王老说,老伴常开他的玩笑,说他有“多动症”,“我们这个年纪,主要任务就是保持身体健

健康饮食

吃完饺子莫大量饮茶

星报讯(金家明 季云冈 记者 马冰璐)冬至到,吃饺子,家住合肥市凯旋门小区的胡大叔爱吃饺子,可是肠胃不好的他总担心吃多了积食。对此,专家表示,吃完饺子半小时后,可以吃些猕猴桃或山楂糖葫芦帮助消化,此外,吃完饺子后不要大量饮茶,防止积食腹胀。

专家表示,从健康养生角度来说,饺子馅的调制很有讲究,首先,肉类适量而止;尽量地多用蔬菜少用肉,肉不要太肥,原则是少放肉多放菜;其次,挤菜丢营养:不少人习惯挤掉蔬菜中的水分再拌馅,这样等于把其中的营养素丢弃了;最后,盐要少,油点到为止:油放多了,太油

腻,吃盐多了,血压就会升高,所以,油适量,盐要少。

体寒的人吃猪肉馅水饺后,可以吃点苹果补脾胃;体热的人吃了羊肉或牛肉馅的饺子后,可以吃点梨或柚子清清热;不小心吃多的人,可以吃些猕猴桃或山楂糖葫芦帮助消化。但无论吃什么水果,都要在吃完饺子至少半小时后才可食用,不然,会引起消化不良甚至胃肠炎。

同时,需要注意的是,吃完饺子后不要大量饮茶,因为茶叶的鞣酸会与肉类蛋白质合成具有收敛作用的物质,导致肠蠕动减慢,不仅容易积食腹胀,还容易影响排便。

心理健康

“情绪疲软”?不妨试试这四招

星报讯(记者 马冰璐)冬季,人们容易出现“情绪疲软”的情况,特别是一些中老年人,身临万物萧瑟的冬季,心中常有凄凉、苦闷、垂暮之感,易诱发消沉心理。专家建议,市民最好能保持充足睡眠,要早睡早起,尽量争取在晚上10点前入睡;中午适当“充电”,小睡10到30分钟也利于化解困顿情绪。在饮食上,最好吃清淡些,油腻食物会在体内产生酸性物质,加深困倦;要多吃水果、多喝水,最好是喝绿茶,提神效果远比咖啡好。

此外,这种困乏状态和人体缺氧也有关,因此,可在室内放些绿色植物,如吊兰、橡皮树、文竹等植物,能释放氧气、调节室内空气。具体来说,市民还可以从以下四个方面着手“抵抗”疲软的情绪。

1、学会肌肉放松法

打哈欠、伸懒腰、深呼吸等都是人体自动的放松机制。肌肉放松法很简单:从头部开始,眼睛用力闭,然后放松;牙齿用力咬合,再放松;拳头握紧后放松;依次类推到全身各部位,都能在最短时间内达到放松效果。

2、吃“好心情”食物

推荐食用莲藕、莲子、小麦、甘草、红枣、龙眼等具有养心安神作用的食物。

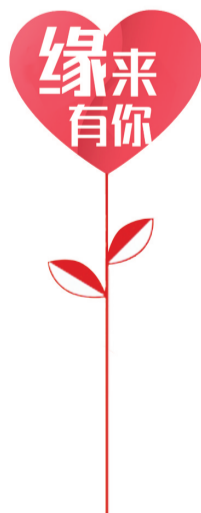
此外,香蕉富含一种称为“好心情”的复合胺,是解除“情绪疲软”的良药。南瓜籽或葵花籽富含钾、镁以及铁等元素。鱼类、蛋类、豆制品、核桃仁、牛奶等具有健脑活血的作用,都可以有效改善心情。

3、保持善良、宽容的心态

心存善良的人,会保持泰然自若的心理状态,这种心理状态能把血液流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态。拥有宽容的心态,能让神经处于放松状态,而过于苛求的人,往往由于紧张而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高,使心理、生理进入恶性循环。

4、多做户外活动

到户外去,良好的自然环境能帮助增强人体的呼吸和血液循环功能,对神经系统也具有良好的营养和调节安抚作用,并消除烦人愁绪。



●M.9650男,合肥省直事业单位高管,50岁,1.77米,离单,本科,风度好素质高,谦和重情,经济优,一女上大学,车房俱全。诚觅48岁左右,1.60米以上,大专以上,秀外慧中,职业稳定的女士再结情缘。

●M.5741男,合肥科研单位工程师,29岁,1.77米,未婚,本科,英俊儒雅,志趣广泛,车房俱全,独子,知识家庭。诚觅一位年龄相仿,1.62米以上,本科及以上,知性端庄,温柔秀丽,有稳定职业的未婚小姐牵手。

●M.6629男,合肥上市科技公司工程师,26岁,1.73米,未婚,本科,真诚重情,敬业努力,经济待遇优。诚觅一位29岁以下,大专以上,清秀富内涵的未婚小姐爱相约。

●F.7819女,合肥三甲医院医生,26岁,1.62米,未婚,硕士,温婉秀丽,长发飘飘,经济待遇优。诚觅34岁以下,1.72米以上,本科或以上,相貌好,真诚进取的未婚先生为人生伴侣,永沐爱河。

以上征婚信息由安徽爱之侣婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之侣办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详情(合则免费安排约见)。红娘热线:18919622249(微信同号)