



从健康角度 定义流行语

2019年底,各类年度流行语榜单频频推出,流行语被广泛使用。从健康角度看,部分流行语其实也有一定警示作用。 □ 据《快乐老年报》

“道路千万条”,用药安全别忽视

“道路千万条,安全第一条,行车不规范,亲人两行泪”,是出自于《流浪地球》中的一句交通安全宣传语。现实生活中,我们不仅驾驶交通工具要注意安全,在用药问题上也要小心谨慎。

老人常一体多病,需同时服多种药,容易由此引发病用过度、用药不合理等问题,建议按以下原则规范用药。①注意剂量与剂型。同一药物成分有不同的含量规格或剂型。如美托洛尔(倍他乐克)普通片剂有25毫克、50毫克两种含量,还有每片47.5毫克的缓释片,不同含量、剂型的用法用量都不同。②选药原则。尽量减少联合用药,避免使用副作用明显的药物。如四环素可损伤肾功能引起血尿,链霉素可引起耳毒性(听力下降或耳聋)。③严格按医嘱用药,勿擅自停药、加减药物、更换药物,发现问题及时与医生沟通。④不迷信名药、贵重药、特效药。⑤忌酒后服药、用茶水服药。⑥用药后如发生轻度不良反应但可耐受,且治疗效果明显,应继续服药而不应停药。

冬季保健要“不忘初心”

“不忘初心”的意思是不忘记最初的心愿,而从健康角度,提到心就不得不说冠心病。

熬夜、压力大,都会“影响”颜值 专家:平时要规律作息,注意保湿

星报讯(张慧 胡小丽 记者 马冰璐)都说新年新气象,最近,前往医院皮肤科进行光子嫩肤的市民有所增多,准备“美美哒”迎接新春佳节。昨日,合肥市二院皮肤科主任崔伟提醒,经常熬夜加班,工作压力大,饮食和作息不规律,都会导致脸上色斑增多。

25岁的小张经常熬夜加班,脸上的色斑明显增加,毛孔变得粗大,皮肤也比以前粗糙,颜值大打折扣。合肥市二院皮肤科主任崔伟经诊断后,为她制定了治疗方案。接受两次光子嫩肤治疗后,小张脸上的色斑淡化了许多,皮肤也变好了。

据崔伟介绍,光子嫩肤是利用强脉冲光穿透

随着气温的降低,冠心病的发病率明显升高,冬季是冠心病患者最危险的季节,一定要做好防护。①用药规范,按时吃药。②多喝水,每日应保证摄入2000毫升。③服用抗血小板药物,如阿司匹林、氯吡格雷等,可减少血液凝聚,降低心梗、脑梗风险。④做好保暖工作。⑤进补适可而止。冠心病患者不宜进补,尤其是进食过于燥热的食物,但如果体型瘦弱、血压不高、手脚冰凉,可适当进补。⑥增强锻炼,冬季太阳出来后进行有氧运动。

冠心病早期的典型症状为心慌、胸骨后的憋闷,且症状与运动相关,如快走、上楼梯等胸口有压迫感、紧缩感,严重的有胸痛,而在停止运动或休息后缓解,则很大程度上提示冠心病的可能。当出现上述症状时一定要及早就医检查。

“稳”住才能提升抗病能力

“稳”字道出了我国面对各种挑战,从容应对,处变不惊,稳中求进。同样,老人的健康生活也讲求“稳”。

除平衡力欠佳外,走路不稳的老人要警惕小脑和脑干供血不足,或小脑萎缩、脑梗塞等问题,还要提防维生素B12或钾元素的缺乏。不少老年人常由于饮食过于清淡,或不吃荤腥、喜欢素食等导致维B12缺乏。可多吃富含维B12的食物,如肝、鱼、牛奶,也可补充维B12的片剂,并适度进行手持哑铃等力量训练。

至皮肤深层,作用于皮下色素或血管,分解色斑,闭合异常的毛细血管,刺激皮下胶原蛋白的增生。对色斑、毛细血管扩张、毛孔粗大、细小皱纹、毛发旺盛、重度痤疮等多种皮肤问题有改善效果。

崔伟提醒,很多年轻人经常熬夜加班,工作压力大,饮食和作息不规律,导致脸上色斑增多。“因此,平时要规律作息,注意保湿,多锻炼身体,多吃一些富含维生素的食物,同时要做好防晒,外出时需涂抹防晒霜,尽量使用遮阳伞、戴帽子等防晒,以避免室外紫外线对皮肤的损伤。”

冬季煲汤加点“根”

入冬后,各类根茎类蔬菜新鲜上市。与蔬菜的花、果、叶相比,根部是植物储存能量最多的部位,生长周期更长,营养更丰富,味道更浓郁,非常适合入汤。

萝卜炖汤有助缓解冻疮 萝卜可谓冬季第一“根菜”。萝卜有消积滞、清热、化痰、理气、宽中、解毒等功效。冬季人们喜食大鱼大肉,缺乏活动,体内易生热生痰,特别是中老年人。针对这种情况,煲汤时加些萝卜,能够起到消食降火、顺气解腻的作用。取生萝卜200克洗净切片,红枣10个,加水3碗煮成1碗,一天内分2~3次饮用,能缓解冻疮。

莲藕入汤清热凉血 莲藕是药用价值相当高的植物。莲藕中含有鞣质,具有健脾止泻的作用,

吃莲藕还能增进食欲,非常适合食欲不振的人。莲藕中的黏液蛋白和膳食纤维,能与人体内的胆酸盐、食物中的胆固醇结合使其排出体外,减少脂类吸收。冬季人们常因天气干燥、饮食过热而导致上火,吃些莲藕,可以清热润燥。

冬笋做汤能辅助降三高 和春笋、夏笋相比,冬笋品质最佳,营养最高,含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C以及多种氨基酸。冬笋热量比较低,膳食纤维丰富,可以促进肠胃蠕动,降低体内多余脂肪,特别适合三高和肥胖人群,偶尔吃一些,可以控制体重。冬笋可搭配各种肉类入汤,不但味道更鲜美,还可以清热解腻,例如冬笋肘子汤、冬笋雪菜鱼骨头汤、冬笋老鸭汤、排骨冬笋汤等。 □ 综合

29分钟溶栓 93岁老人转危为安

星报讯(王昌林 费秦茹 记者 马冰璐) 1月2日,93岁高龄的李爷爷突然不能说话、右侧肢体无力,合肥市一院卒中绿色通道的工作人员用29分钟完成病情预判、CT扫描、病情评估、静脉溶栓等系列操作,使他在黄金时间窗内得到有效救治。昨日,专家提醒,时间就是大脑在发病6小时内越早接受静脉溶栓治疗,预后会更好。

1月2日下午1点,家住合肥市庐庐区的李爷爷突然发病,家人紧急拨打120将他送至合肥市一院。下午2点08分,李爷爷到达急诊抢救,卒中绿色通道的工作人员用29分钟完成了病情预判、CT扫描、病情评估、静脉溶栓等系列操作。1小时后,李爷爷已能开口说话,右侧肌体无力的症状完全消失,神经功能缺损(NIHSS)评分自5分降至0分。

据了解,自2019年4月起,合肥市一院开始创建国家高级卒中中心,该院神经内科携手急诊科、影像科等科室,针对脑梗死急性期患者开通“绿色通道”。截至目前,已先后在庐阳区、长丰县等各区救治卒中患者600余名,其中约80名缺血性卒中患者实现“卒中绿色通道”的静脉溶栓治疗。

追尾后被方向盘“挤”成肠穿孔 医生“微孔”巧修补

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) 合肥市民齐先生驾车追尾一辆卡车,不料次日晚开始腹痛难忍,就诊才发现被方向盘“挤”成了结肠穿孔、肋骨骨折等多发伤。昨日,记者获悉,合肥市滨湖医院微创外科专家连夜为他开展腹腔镜微创手术,通过腹部几个“微孔”,巧妙完成了结肠切除加造口术。目前,齐先生恢复良好,不日便可出院。

前几天晚上,齐先生和朋友聚餐后开车回滨湖,不料途中追尾一辆卡车。“当时被方向盘挤到了肚子,并无感觉,去附近医院检查也没有特别明确的诊断。”次日晚,齐先生感觉腹痛加剧,没法正常排便,于是到合肥市滨湖医院挂了急诊。

“在吃饱的情况下,如果腹部受到外界高压,极易出现肠道破裂,道理就像充足气的气球更容易破一样。”急诊微创外科刘玉海主任为齐先生完善住院检查后发现,他不仅有肋骨骨折、胸腔积液、尾椎骨折,同时还存在腹腔内出血和结肠穿孔可能。1月2日凌晨1点,齐先生接受了急诊手术。

考虑到齐先生比较年轻,刘玉海为他采用了腹腔镜微创手术,术后仅在腹部留有几个0.5厘米戳孔。目前,齐先生恢复良好,不日便可出院。

□ 健康养生

喝玉米面粥改善动脉硬化

动脉硬化是动脉的一种非炎症性病变,动脉硬化会导致心肌梗塞和脑梗塞。专家指出,动脉硬化患者在日常生活中,除了要积极配合医生接受治疗之外,还可以通过食疗来帮忙。

材料:玉米面、粳米各50克。

做法:将粳米加清水煮成粥,将玉米面加清水搅拌均匀后倒入锅中,与粳米同煮至黏稠状即可。

功效:每日食用1~2次。具有益肺宁心、调中开胃等功效。适用于动脉硬化、高脂血症、冠心病及心肌梗塞等心血管疾病患者。长期食用对软化血管有效。 □ 综合