

秋季常见病都是“冻”出来的

随着气温的持续下降,一些“冻”出来的疾病其门诊量将逐渐多起来,感冒只是“小意思”,还要注意“冻”出来的心脑血管病、胃肠病、肺病等。专家建议老年人平时衣、食、住、行要合乎健康要求,注意锻炼身体,以增强体质,积极防治慢性疾病。体质弱,有各种老年病或是基础疾病的人,应该注意保暖,及时增加衣服,避免冻出病来。

心内科门诊量增长67%

受寒本身就是心绞

痛发作的一个非常重要的诱因。心血管病专家介绍,近期该院心内科门诊量增长了67%,而这仅仅是个开始,随着气温的继续走低,门诊量还会不断蹿高。

专家指出,降温后,高血压患者通常会明显增多。随着气温的走低,人们的户外活动逐渐减少,同时高热量食物摄取会增加,这些对控制好血压都是不利的。因此高血压患者在秋冬季节要坚持低盐低热量饮食,适当运动,减

轻体重,戒烟限酒。

中风迎来小高峰

保健专家介绍,9月末至10月初是高血压急性发作、诱发脑中风的第一个小高峰期。据临床统计,90%以上的中风病人有高血压病史。预防中风,要重视高血压等原发病的治疗,做好家庭急救与护理。一旦出现中风征兆,如突然眩晕、视物不清、说话含糊,一侧肢体麻木无力等症状,及早拨

打急救电话。

呼吸道病首当其冲

降温后,首当其冲的是诱发呼吸道疾病。9~10月,老年人肺炎的发病率和死亡率一般会骤然增高。此外,哮喘病人对10月气温、湿度等气象要素的变化极为敏感,抵抗力弱容易引起上呼吸道感染而诱发哮喘。老年慢性支气管炎病人感冒后90%以上导致急性发作。因此,要采取综合措施,积极预防感

冒。

感冒可以使人体呼吸系统的免疫力降低,引起肺炎,这对老年人和有基础疾病的人来说是非常麻烦的事。在降温时,有哮喘、气管炎、慢阻肺、心脑血管等疾病的老年人要特别注意预防肺炎。

胃肠病易在降温后复发

9~10月是慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡病复发的高峰期。由于气温下降,人体受冷后血液中的

组胺酸增多,胃酸分泌增加,胃肠发生痉挛收缩,抵抗力随之下降,导致胃病复发。平时就有慢性腹泻和胃肠不好的人,在气候骤变时一定要盖好被子,以防腹部着凉而导致胃病发作。随着天气转凉,人们食欲旺盛,免不了聚餐吃点火锅、串串等辛辣热烫的食物,这些会使胃肠的负担加重,也容易导致胃肠病的发生,所以合理饮食也非常重要。(据《辽沈晚报》《海南日报》)

步态异常可能患病了

“走不好路”,也称为步态障碍。跌倒是老年人最常见的步态异常并发症,可引发颅内出血、骨折等问题。另外,即使没有任何腰腿疾病,但出现步态异常,常常预示远期可能会有发生痴呆的风险。

那么,怎样简单判断自己走路是否正常呢?您可以在全身镜前观察自己完成各种日常活动的姿势,包括坐姿、站姿和走姿,也可以观察自己鞋底的磨损情况,看看有无两侧磨损程度不一,或足内侧外侧磨损程度不一。

“走路不好”提示哪些病?发生过脑中风的病人,行走时一侧手臂弯曲内收内旋、贴近身体,同侧骨盆上抬、下肢伸直拖地向外划圈。帕金森病人步态缓慢且僵硬,常以小碎步前进,起步时较为困难,不能骤然停止和转身。维生素B12缺乏或糖尿病所致周围神经病的患者,常常存在脚接触地面的感觉丧失,因此行走时会脚抬高、向前踢出、而后重重踩到地上以便感知脚的位置。

如果您存在以下问题中任意一项,建议至当地医院咨询、完善相关检查:①存在步行或平衡困难;②在过去1年内发生过2次以上的跌倒;③出现明显的急性跌倒。(据《北京青年报》)



听音乐也能调理身心

《乐记》云:“乐者乐也,琴瑟乐心;感物而动,审乐修德;乐以治心,血气以平。”从中可看出音乐与身心调理的关系。《素问·阴阳应象大论》提出:“肝属木,在音为角,在志为怒;心属火,在音为徵,在志为喜;脾属土,在音为宫,在志为思;肺属金,在音为商,在志为忧;肾属水,在音为羽,在志为恐。”

五音对应五行,并与人的五脏和五种情志相连。中医的五音疗法就是根据五种调式音乐的特性与五脏五行的关系来选择曲目,以调和情志、调理脏腑、平衡阴阳,达到保持机体气机动态平衡。

糖友运动带“三宝”

糖友出门运动时,有三样东西千万别忘记带。一是糖尿病急救卡,注明家庭地址和电话;二是几块饼干或糖果,以防低血糖;三是矿泉水,每半小时喝200毫升。

运动时有三部曲:运动前热身5~10分钟;中等强度运动20~30分钟;运动后整理5~10分钟。何为中等强度的

肝属木,怒为肝之志,过怒会伤肝,所以选用悲切之商调式音乐,来治疗因怒极而致神情亢奋、暴躁之病症,如《江河水》。脾属土,思为脾之志,思虑太过,则气结于脾,可用鲜明、舒畅、激昂之角式音乐,来治疗思虑过度而神情低沉之疾病,如《春之声圆舞曲》。肺属金,忧为肺之志,忧悲过度则伤肺,应选用热烈、欢快之徵式音乐,如《喜洋洋》《步步高》等,来治疗因悲哀过度而致精神萎靡不振、时时哀叹饮泣之疾病,进而影响神经系统、内分泌系统。肾属水,恐为肾之志,恐惧过甚则伤肾,可选用敦厚、庄重之宫调式音乐来治疗因极

度恐骇而致情绪不宁,甚至神志错乱之疾病,如《春江花月夜》。

肿瘤的发生发展与情志关系密切,受到心神的影响。如果给肿瘤病人开具音乐处方,调心神的乐曲必不可少,平和心境,宁心安神,当用徵调式音乐,推荐《紫竹调》。情志不遂,当疏泄肝气,角调式音乐也是标配,如《春之声圆舞曲》,此类乐曲生机勃勃,能以肝木的蓬勃朝气疏解脾土,使其从痛苦抑郁中解脱出来。长期低沉抑郁,肝郁乘脾,兼之肿瘤病人往往脾胃虚弱,应多听宫调式乐曲以扶脾土,如《春江花月夜》。(据《大河报》)

3个“15秒”缓解颈部不适

练习3个简单的动作,可帮助大家缓解肩颈不适。

斜方肌上束牵拉 收下巴,一手背于腰后,一手扶于耳后,使头向一侧侧屈,至对侧斜方肌有轻微牵拉感时,保持15秒。

胸肌牵拉 一侧肩关节外展外旋约90度并向后拉伸,至胸肌有轻微牵拉感时,保持15秒。

颈前部肌群牵拉 双手交叉按于锁骨上,下巴微收,头充分后仰,至颈前部肌群有轻微牵拉感时,保持15秒。(据《北京日报》)

按揉内关穴稳心率

季节交替,不少心血管病患者心率不稳,按揉内关穴能缓解病症。内关穴位于前臂正中,腕横纹上2寸。按揉时将一手拇指放在另一手的内关穴上,稍向下点压后,旋转揉动直到产生酸胀感,可两手交替揉。(据《中国医药报》)



7类人不宜打麻将

打麻将是一种非常好的思维训练活动,还可消除孤独感,属于不错的社交活动。适当打麻将有好处,但需注意5个问题。1.不要过于在意输赢,要以结交朋友的心态为目的打麻将。2.每次不要超过2小时,每半小时站起来活动一下。3.建议在室内通风明亮处进行,切勿坐在风口或路边。4.在桌旁放壶水,每半小时喝一杯。5.打麻将间隙闭眼1~2分钟,防止眼疲劳。

打麻将虽有好处,但不适合以下7类老人:1.患有高血压、冠心病、心脑血管硬化症的患者;2.腰肌劳损患者;3.甲亢患者;4.糖尿病患者;5.消化性溃疡患者;6.慢性肾病患者;7.青光眼患者。(据《快乐老人报》)

运动呢?这里有个简易的计算法:脉率=170-年龄±10次。运动后感觉周身发热、出汗,能与人交谈,不能唱歌,不是大汗淋漓,气喘吁吁。以50岁的病友为例:运动时保持脉率为120次/分,而50岁的肥胖患者可适当加大运动强度,运动时保持脉率为130次/分为宜。更提

倡有氧运动,如快走、慢跑、爬楼梯、骑自行车、做广播操、打乒乓球、打太极拳等。如果糖友有急性感染、严重视网膜病、严重肾病、下肢坏疽或破溃感染、血压过高(收缩压大于180)、血糖控制不好、心肺功能不全等情况则不适合做运动。(据《广州日报》)