

医大四院专家讲老年肌肉减少症

9月19日(星期三)下午3:00~4:00,本报“健康大讲堂”到河北医大四院东院(石家庄市东开发区天山大街169号)。本期讲座内容:关注老年肌肉减少症。主讲专家:河北医大四院营养科主任高淑清。

讲座地点:河北医大四院东院区门诊楼4楼多功能报告厅。市内乘坐32路、51路、79路、553路公交车省四院东院

站下车,或乘地铁一号线到留村站,天山大街南行1.1公里路东即到。

高淑清,主任医师,硕士生导师,河北医科大学第四医院营养科主任。现担任国家食品药品监督管理总局特殊医学用途配方食品注册评审咨询专家,中国医师协会营养师专业委员会常务委员,中国营养学会糖尿病专

业委员会委员,河北省营养学会副理事长,河北省医师协会营养师分会副主任委员等职。

肌肉减少症好发于60岁以上的老年人,该病症目前还没有得到足够的关注,本期讲座,高淑清主任将为您介绍营养的介入使老年性肌肉减少症的预防成为可能。

听课的读者均可获得一

件纪念品。讲座前有护士为您免费量血压,讲座结束后您还可以现场向专家咨询相关问题。

咨询电话:0311-66696257

健康大讲堂

燕赵老年报倾情推出

本期主讲:河北医大四院东院

这几类药不能一起吃



磺胺药+维生素C,合用容易形成尿结石。维生素C属于酸性物质,而磺胺类药在酸性尿液中的溶解度大大降低,很容易在肾小管中形成结晶,从而引起血尿、尿闭等较严重症状。如果需要同时服用这两种药物,最好间隔2小时,服用后要多饮水、多排尿,避免形成结晶物,造成肾损害。

阿司匹林+消炎痛,合用会使胃穿孔的机会明显增加。阿司匹林与消炎痛两者都是退热止痛和抗风湿的药,但合用不仅不能增强疗效,反而易加重对胃肠道的副作用,使胃出血、穿孔的机会明显增加。

感冒药+退烧药+镇痛药,会造成急性肝损伤。许多感冒药、退烧药和止痛药中都有对乙酰氨基酚(扑热息痛),请仔细阅读说明书。如果同时使用两种感冒药,或同时吃退烧药和止痛药,造成扑热息痛摄入过量,会造成急性肝损伤,严重的会引起肝衰竭甚至死亡。

广州医科大学附属第一医院急诊科 张作鹏

老人补钙记住五点

- 1.晚餐后补钙效果好。这时钙剂吸收率最高。
- 2.胃酸缺乏的人,餐后1小时服用钙剂。
- 3.如果每天服钙剂超500mg,可分次口服。
- 4.如果是口服片剂,咀嚼服用更易吸收。
- 5.联合维D补充,比如每周晒两次太阳,可增加钙吸收。

苏芬丽/文

健康微博

常喝这些饮料更聪明

◎ 新浪微博:①石榴汁,富含多种独特的抗氧化剂,有助提高认知和记忆;②茶,含抗氧化剂,每天一杯红茶可缩短大脑反应时间;③胡萝卜和苹果汁,这两种果蔬含大量抗氧化剂、维生素和微量元素,有益大脑健康。

慢性腹泻或是多种疾病的症状

50多岁的张先生经常腹泻,到医院就诊,最终被确诊为肝硬化,其腹泻就是肝硬化引起的。

慢性腹泻是指病程在两个月以上的腹泻或间歇期在2~4周的复发性腹泻。很多人觉得腹泻是胃肠道疾病引起的,其实,慢性腹泻的发病机制复杂多样,可能是很多疾病的症状表现。

肝病。肝病患者容易发生胃肠功能紊乱,出现消化吸收障碍,导致慢性腹泻。腹泻是少数患者肝脏疾病首诊的主要症状,并且由于肝脏疾病的临床表现复杂多样,患病早期症状不明显,容易被忽视而延误诊治。

内分泌疾病。以常见的糖尿病为例,糖尿病会引起内脏植物神经病变,造成肠道动力

紊乱,进而导致慢性腹泻。这类患者大便呈水样,多无腹痛,大便常规化验也无异常表现,腹泻常为间歇性,可与便秘交替出现。

甲状腺功能亢进。容易引起小肠蠕动过快,导致消化不良,从而引起大便频繁甚至腹泻。

情绪问题。心理因素可引起植物神经系统及内分泌系统变化,影响肠胃系统,导致慢性腹泻。

此外,肾脏疾病、食物不耐受甚至一些肿瘤患者,也会出现慢性腹泻的情况。

对于慢性腹泻,应针对不同病因采取相应的治疗方法。如果排除了器质性疾病引起的慢性腹泻,通常称为肠易激综合征,可以采取以下治疗方法。



对于急性腹泻,应彻底治疗,分清是感染性腹泻还是非感染性腹泻,切忌滥用抗菌素,以防转为慢性腹泻。饮食避免过于寒凉,以防伤脾肾阳气,使疾病迁延不愈。

饮食应有节制,忌食肥甘厚味,过于油腻的饮食往往使腹泻加重,忌生冷瓜果。注意保暖,护腰腹,避免受寒。养成良好的卫生习惯,不食不洁食物。还要注意观察,寻找引起腹泻或加重病情的因素。

郑大五附院消化内科主任 夏兴洲

河北医科大学附属以岭医院东院区·以岭健康管理中心

以岭关爱百姓 特惠体检套餐 200元

套餐原价 777元

额外再赠送价值 298元水氧活肤美容套餐

项目组	包含项目
静脉采血	
一般检查	血压、身高、体重、BMI
内科	内科病史询问及心、肺、腹、神经系统等物理检查
口腔科	颜面、牙齿、牙周、口舌
血常规	白细胞、红细胞、血红蛋白、血小板等项目的数目、百分比、形态分布等。
尿常规	尿葡萄糖、尿酮体、尿蛋白、尿比重、酸碱度、隐血,红细胞、白细胞、管型等项目检测。
肝功二项	谷丙ALT、谷草AST、
肾功三项	肌酐、尿素氮、尿酸、
血脂四项	总胆固醇、甘油三酯、高密、低密
空腹血糖	静脉血空腹血糖
幽门螺旋杆菌抗体测定	幽门螺旋杆菌抗体测定
肿标二项	甲胎蛋白、癌胚抗原、
12导心电图	正常、异常心电图分析
腹部彩超	肝、胆、胰、脾、双肾检查
妇科彩超(女)	子宫、附件检查
妇科检查	妇科检查
白带常规	阴道清洁度、微生物、线索细胞检测
前列腺彩超(男)	前列腺超声检查
DR胸部正位片(不出片)	胸部正位检查
肺功能测定	肺呼吸气体的容量、流速、气道压力等指标的检测。
超声骨密度	骨密度检测

电话:4006251999 地址:石家庄天山大街与珠江大道交口西南角以岭健康管理中心

拔牙有风险 病史别隐瞒

56岁的张先生到附近的诊所拔牙,回家后一直出血,他因此一夜都没有睡好。第二天,张先生不得不到医院就诊。原来,张先生患有心脑血管疾病,一直在服用阿司匹林,他认为这与拔牙没什么关系,就没有告诉医生。

有些心血管疾病患者长期服用阿司匹林等抗凝药物,凝血功能受到影响,拔牙后就容易出血不止。除了像张先生这样经常服用抗凝药物的患者,存在以下几种情况者,拔牙也需要谨慎。

1.糖尿病患者空腹血糖高于8mmol/L时不建议拔牙,此时拔牙后伤口不易愈合,并且容易发生感染。糖尿病患者拔牙前要把血糖控制在安全范

围内,术后使用消炎药,以防感染。

2.血压高于150mmHg时不建议拔牙,此时应该先控制好血压,以防因打麻药、拔牙手术刺激等引起精神紧张,导致血压进一步升高。

3.心脏病患者拔牙不能大意。心脏病患者拔牙要格外提高警惕,为了避免拔牙期间发病,拔牙前一定要请医生对自己做全面的身体状况评估,必要时需在心电监护下拔牙,这时一定要到有能力的专业医院就诊。

拔牙前一定要把自己的身体状况告诉医生,以免给自己带来不必要的麻烦。

河南省中医院口腔科 刘爱群

血糖控制不佳 当心引发肩周炎

胡先生近年来总感觉肩膀疼痛不适,最初不怎么在意,可是这几天疼痛突然加剧,甚至胳膊都抬不起来,去医院一查被诊断为肩周炎。医生进一步问诊得知,胡先生有8年糖尿病史。于是便告诫胡先生,他的肩周炎可能是血糖控制不好引发的并发症。

由于长期糖代谢紊乱,糖尿病不仅会引起动脉硬化,也容易造成肩关节周围的血管、神经缺血,周围软组织肿胀,从而诱发肩周炎。另外,如果糖尿病患者平时不注意正确的坐姿,肩膀长期处于不运动状态,肩部肌肉则会处于缺血状态,这也是肩周炎的一大诱因。

事实上,临床上发现糖尿病并发肩周炎的案例并不少。所以,糖友要提高

警惕,特别是对于50岁以上的中老年人来说,无外伤等原因出现一侧肩关节疼痛、活动受限,在到骨科就诊前,先检查血糖,以明确是否为糖尿病引起的。

一旦确诊是糖尿病导致的肩周炎,在严格控制血糖的基础上,需进行局部的治疗。一般常用推拿、针灸等中医手段,配合舒筋活络、消肿止痛的药物。糖友在进行针灸等治疗时,要特别小心,避免出现外伤,因为糖尿病患者的伤口不易愈合,很容易导致感染。另外,肩周炎是可以自愈的疾病,一般来说,通过一年左右的自我康复锻炼,就能逐渐好转。

广州中医药大学第一附属医院内分泌科副主任 刘敏