

老年人要重视脑血管病预防

我们常见偏瘫、言语不利、卧床、不能经口吃饭等脑血管病遗留神经功能障碍患者,严重影响到了生活质量。脑血管病有四大特点:高发病率、高致残率、高死亡率及高复发率,所以必须重视脑血管病预防,未病先防,既病防变。

脑血管病的常见危险因素包括环境因素和自身因素。

一、环境因素。

1.地理环境。比如患者所在地的气候、气温等。气候、气温变化会导致人体血压出现浮动,脾胃调节能力降低,由于血压、血糖不稳定导致脑血管疾

病发生。所以季节交替容易患脑血管病。

2.家庭环境。包括生活习惯、家庭氛围等。如果家庭中的饮食习惯是喜咸、喜甜等,长时间保持此饮食习惯会对血管造成破坏,容易导致脑血管疾病的发生。如果家庭氛围较严肃,甚至充满压力,也会导致身体长时间处于应激状态,进而对血管造成破坏,易导致脑血管疾病的发生。

二、自身因素。

1.不可改变因素。脑血管疾病与年龄、性别有关,与遗传也有一定关系,如果家族中患

有脑血管疾病的亲属较多,则脑血管疾病的危险性将明显高于没有家族史的人。

2.个人不良生活习惯。包括吸烟、酗酒、摄入盐分过多、摄入碳水化合物过多、缺乏运动、经常熬夜等,均会对脑血管造成不良影响,导致脑血管疾病的发生率增加。

3.身体健康状态。如果患者本身存在心脏病、高血压、高脂血症、糖尿病、血液病、免疫系统疾病、恶性肿瘤、动脉粥样硬化、脑血管发育异常或畸形等疾病,会明显升高脑血管疾病的发生率。另外,未定期体

检,或者不按照医嘱治疗已有疾病,脑血管疾病的发生率也会增高。

在上述危险因素中,年龄、性别、遗传因素是不可控制的因素,地理环境因素也相对不可控制,但是家庭的生活习惯、家庭氛围等,可以进行自我调整。个人的不良生活习惯、身体状况等,可以通过积极的行为矫正得到控制,进而避免脑血管疾病的发生。如果出现身体疾病,建议积极进行规范治疗,以预防脑血管疾病的发生。

石家庄市第二医院神经内科 张彦敏

■ 用药知识 ■

备用硝酸甘油 半年更换一次

硝酸甘油是冠心病患者,尤其是心绞痛患者常用的一种救命药,正确存放意味着这个救命药能更好地发挥药效。硝酸甘油存放时要注意以下几点:

1.硝酸甘油的特点是易挥发,不稳定,需在常温下避光保存,所以硝酸甘油药片用的是避光瓶包装,建议患者随身携带原瓶而不要把它装在其他不避光的瓶子或急救盒里,首次开启后,应把棉球取出。

2.避免贴身存放。硝酸甘油的物理化学性质很不稳定,要求存放在20℃以下的地方,一些患者习惯放在贴身的口袋里是不对的,因为体温会逐渐增加药的温度,加速硝酸甘油中有效成分的挥发。如果外出,建议把硝酸甘油放在外衣口袋里等温度适合的地方,如果是夏天,要把硝酸甘油放在随身拿的包里。

3.光和空气也会影响药效。患者每次取药时要快开快盖,用后药瓶盖一定要盖紧。

4.建议患者3~6个月更换一次硝酸甘油,一次不要开过多的硝酸甘油。

河南省中医院 李尤佳

老话说:春吃芽,夏吃瓜,秋吃果,冬吃根。

春天多吃以下几种芽类食物,不仅美味而且营养价值高。

一、黄豆芽。黄豆芽具有清热明目的作用,对于眼部干涩、视力模糊都有很好的作用,还可预防牙龈出血。

黄豆芽入脾、大肠经,可调理脾胃,食后清心养身,能帮助五脏从冬藏转向春生,有利于肝气疏通、健脾和胃。

黄豆芽的食用方法很多,可焯水后凉拌,也可做汤,还可用来炒菜。

二、蒜苗。蒜苗中含有杀菌物质,能有效预防流感、肠炎等环境污染引起的疾病。

蒜苗的辣味主要来自其含有的辣素,这种辣素具有醒脾气、消积食的作用。

蒜苗富含维生素C,具有降血脂、预防血栓的作用,对于心脑血管有一定的保护作用

用,同时还能保护肝脏,提高机体的免疫力。

蒜苗可以直接炒菜吃,或者作为辅助食材。

三、芦笋。芦笋具有利尿通淋作用,对小便不利、水肿、腹胀等有很好的作用。

芦笋含丰富的纤维物质,对大便干燥、口舌生疮、咳嗽等有缓解作用。

芦笋含有一定含量的硒,这种微量元素可以预防细胞的癌变,起到抗癌的作用。芦笋的烹饪方法是焯水后清炒或凉拌。

四、荠菜。荠菜所含的荠菜酸是有效的止血成分,还可降低毛细血管的通透性,用于治疗吐血、便血、月经过多等。

荠菜含有丰富的膳食纤维和多种维生素,可加快人体内多余水分代谢,治疗淋病、水肿、泌尿尿等。

《名医别录》言其“主利

肝气,和冲”,具有很好的清肝明目的作用,治疗眼干、眼赤。

人们常用荠菜和馅做成春饼、春卷、包子、饺子等,有些地方还有将荠菜做蒸菜食用的习惯。

五、香椿。香椿中富含钙、磷、钾、钠等成分,其中含有的香椿素等有机物,能健脾开胃,增强食欲。香椿还有驱虫疗癣、收敛止痢的作用,对于疮癣、疥癬、久泻久痢、肠痔便血、崩漏带下等症有治疗作用。

香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐等都是常见做法。需要提醒大家的是,香椿虽好,但它亚硝酸盐的含量也较高,不能多吃,否则有中毒的风险,在食用前可用开水烫一分钟,去除其有害物质。

石家庄市第三医院中医科 周顺

春天吃芽菜促健康

牙齿掉光了 也要勤“刷牙”

随着年龄的增长,不少老人的牙齿开始松动、脱落甚至会全部掉光。没有了牙齿以后,老人们还需要继续“刷牙”吗?

单从字面上理解,“刷牙”刷的是牙齿,没有了牙齿,当然就不用再刷牙了。事实上,牙齿没有了,但牙龈、牙槽等还存

在,所以仍要注重口腔卫生。

即使没有牙齿,老人也应在每天晨起、饭后、睡前用清水刷牙、漱口,把残留在口腔里的食物残渣冲洗出来。正常人口腔中藏有数以亿计的细菌,而漱一次口就可使细菌减少15%~25%,刷一次牙

则会使细菌减少70%左右。老人没有了牙齿,食物咀嚼能力下降,口腔内各种腺体的分泌功能也降低了,就更利于细菌滋生,因此更应注意口腔卫生,养成勤漱口、刷牙的保健习惯。

张晓亮/文

■ 专家提醒 ■

暴饮暴食后腹痛 警惕急性胰腺炎

胰腺是“隐居”在人体左上腹部深处一个不太显眼的器官,胰腺分泌的胰液中的消化酶在食物消化过程中发挥着主导作用。

当摄入高脂肪食物时,胰液会大量分泌,与此同时,若人本身存在胰管排泄障碍,那么胰液就会在管内受到阻塞而反流,而胰液中的消化酶在胰腺内活化自溶则易引起胰腺炎。食入量越多,胰液分泌也越多,急性胰腺炎发生的风险就会越高,因此,暴饮暴食是引发急性胰腺炎的重要原因之一。

腹痛一般是急性胰腺炎的首发症状,可伴有腹胀、恶心、呕吐等症状,还可伴随发热、黄疸等,有极少数患者发病非常急骤,可能无明显症状,或出现症状不久即发生休克或死亡,称为猝死型或暴发性胰腺炎。急性胰腺炎属于临床的急危重症,病死率高达5%以上,一旦确诊,需要立即住院治疗。

急性胰腺炎一定要注意预防。在平时一定要节制饮食,不要暴饮暴食,特别是进食较多高脂肪食物。

此外,饮酒要适量,特别是一些有慢性病史(如慢性胰腺炎、慢性胃炎、胆道系统疾病)的人更不宜饮酒,这类人的消化功能较弱,对酒精的耐受力差,容易出现酒精刺激反应,加上喝酒时吃很多佐酒的菜肴,常常不知不觉就超过了自身消化承受力。

河南中医药大学第一附属医院 王晓



讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制
中国之声 三网联播