

老人要常做足部自我检查

老年人要经常自我检查足部的变化,防患于未然。

皮肤外观的检查:足病变常常在皮肤上能表现出来。要先从足部皮肤颜色上判断,看看有没有红肿、水泡,有没有受到刺激而发红。如果鞋挤脚,大拇指的皮肤就会呈红色,不及时更换,脚就会受到压迫而破溃感染。还要注意第二趾跖骨头部位是否伴有疼痛,有无胼胝。有了这些症状可能是足横弓塌陷了。

血液循环的检查:足部很容易发生一些血管的病变,比

如说,动脉粥样硬化,糖尿病人动脉发生栓塞。下肢发生动脉栓塞以后,脚的颜色就有改变,触摸时会感到两脚的温度不一样,也可能脚的颜色变成淡紫色,意味着血液循环不好。再用手压脚趾尖,健康人的趾尖用手压下去,甲床立即变白,放开后两三秒就恢复正常;如果颜色恢复很慢,就说明脚趾的血液循环不好。

脚的感觉检查:用橡皮头铅笔的头擦脚内、外侧的皮肤,感觉是不是一致,也可以对比一下两只脚、手或其他部

位的皮肤感觉。如果感觉有明显的差别,可能会有一些疾病,像老年人腰椎病变,也有可能压迫神经,引起足外侧皮肤感觉的减退。还可以检查脚的感觉是否对称,是否和大腿、小腿的感觉一致,这样能尽早发现足踝和其他部位的有关疾病。

平衡能力的检查:闭上双眼,单脚站立,检测站立时间的长短。年龄比较大,身体条件不好的人不要做这种检测,因为这种检测容易摔倒。50岁左右且没有特殊疾病的人应该能站

立10秒钟左右,50岁后应该站立7秒钟左右。

足弓的检查:脚沾水后,踩到比较干燥的地方,看足印,如果脚底和地面接触的面积非常大,则是平足,老年人足弓塌陷常常表现为平足。足弓塌陷后会产生跟骨外翻。脚的内侧肌腱会受到过度的牵拉,就会产生肌腱的断裂,因此产生内踝下的疼痛,这是常见的一个问题,叫做“成人获得性扁平足”。

北京同仁医院足踝外科中心主任 张建功

慢性病人选感冒药 避开这些“雷区”



对慢性病人来说,一些感冒药成分可能是“雷区”。例如高血压患者应避免开伪麻黄碱,以免血管收缩,使血压持续升高;胃溃疡患者应慎用含布洛芬等解热镇痛成分的感冒药,尤其不要大量使用,以免诱发和加重胃溃疡。

此外,肝肾功能不全者也应注意扑热息痛的用量;青光眼、前列腺肥大者慎用含扑尔敏、苯海拉明的抗过敏药,以免引起眼压增高,加重排尿困难。痰多的患者慎用镇咳药,以免抑制咳嗽。

石秀锦/文

打鼾会增加胰岛素抵抗

定时定量打胰岛素,但血糖却“荡秋千”,如果饮食和运动在近期没有改变,看看自己是否睡觉打鼾,因为打鼾会增加胰岛素抵抗。

打鼾与降糖药“失灵”貌似是两种不相干的情况,但打鼾者往往有低氧血症和不正常的交感神经兴奋,在它们的共同作用下,糖友会逐渐出现糖耐量损害、血清胰岛素水平升高等情况,其结果必然是增加胰岛素抵抗。

需要注意的是,打鼾造成的胰岛素抵抗与患者是否肥胖无关,即使患者体重正常,经常打鼾也有可能发生胰岛素抵抗。可以注意一下,如果患者在睡觉时口或鼻气流停止10秒以上,每小时睡眠呼吸暂停的次数超过5次,就是鼾症,应该考虑接受手术治疗或其他扩张气道的治疗,以防进一步加重糖尿病病情。

王帆/文

有些肚子痛 千万不要揉



腹痛可因多种疾病引起,因此切不可轻易地以揉腹达到止痛的目的。发生腹痛后,应及时去医院,经医生明确诊断后,采取必要的治疗措施。

1.当胃溃疡、十二指肠溃疡时,若饮酒过量,常会导致溃疡处破裂穿孔或溃疡处血管破裂出血,患者会因此感到腹部剧痛。若此时揉腹,机械性刺激则会使溃疡处损伤更重,使病情加重,甚至危及生命。

2.急性化脓性腹膜炎和阑尾炎则是内科常见病,发病时虽然腹部会疼痛,但炎症较局限,只要及早就医,炎症往往能得到有效控制,而此时若揉腹止痛,则会使炎症较快扩散,揉腹无异于对疾病“推波助澜”。

3.蛔虫成团或肠粘连扭曲等原因,可导致肠腔内容物运行不畅而发生机械性肠梗阻,这时如果在不了解情况下揉腹以求止痛,则会因蛔虫受挤压乱窜导致胆道蛔虫症甚至肠穿孔,其他原因所致的肠梗阻也会因为揉腹而使梗阻加重,疼痛加剧。

另外,胆囊炎、肝脾破裂等引起的腹痛,此时揉腹止痛犹如雪上加霜。

增文/文

中风患者的家庭康复误区

很多脑卒中(中风)患者在医院度过急性期后就出院了。这些病人回家后,往往按照自己的想法进行“康复”,结果可能不但对疾病的恢复没有好处,反而会加重疾病的发生和发展。以下便是一些家庭康复的常见误区。

1.康复就是要躺着休息,什么事情都不能做。

中风病人大部分只有一侧肢体的瘫痪,另外一侧是好的,经过训练完全可以完成简单的生活动作,而病人在独立完成这些动作的时候,也是一种很好的锻炼。如果家属全部包办了,就等于剥夺了病人康复的机会。

2.康复锻炼就是活动手脚或者多走路,很简单。

家属帮助病人进行肢体各个关节的活动,是有好处的,但要注意避免造成关节损伤。有些病人只要下肢有一点活动能力就开始在旁人的搀扶下练习走路。其实中风病人什么时候开始练习走、怎么走是很有讲究的,如果走的时机过早,或者方法不对,反而不利于其走好路。

3.说话不清,时间长了慢慢就会说了。

有些中风病人会出现说话费力、声音含糊,或者想说说不出来,甚至不能听懂旁人说的话的意思。病人家属往往对于

手脚能不能动很重视,但对能不能说话却不怎么在意。殊不知,如果不能很好地用语言交流,会对病人的心理产生很大的影响,这也是为什么失语症的病人比一般的脑卒中病人得抑郁症的比率高很多的原因。

4.吃饭喝水呛咳,慢点来就好了。

对于较轻的呛咳病人,确实放慢进食饮水的速度就可以避免,但是严重呛咳的病人,如果不尽早进行检查和训练,除了会因为进食差导致营养不良外,还有可能因为吞咽障碍导致误吸或者误咽,出现吸入性肺炎,甚至危及生命。

张长杰/文

不能超时用药的四种病

用药超时,不但不能治病,还会“致病”。

鼻塞:鼻塞时,滴一滴含羟甲唑啉的滴鼻液,顿时鼻子就会通畅。如果长时间用这种收缩血管的药物,鼻腔血管就会失去本身的收缩能力。因此,使用这类滴鼻剂不应超过5天,更不可过量使用。反复发作,应及时去看医生,换用类固醇滴鼻剂,以恢复血管功能。轻微鼻塞,一般使用淡盐水喷一下或洗一下鼻子就可以了。

皮肤瘙痒:涂抹氢化可的松软膏能迅速缓解皮肤瘙痒,而有的人刚开始用药效果不



错,时间一长,皮肤瘙痒发作反而更为频繁,甚至出现皮肤红肿现象。因此,连续使用非处方激素药膏不要超过7天。要注意的是,不要輕易把药抹在面部和腹股沟等部位。另外,激素软膏不适合用于感染性皮肤病,用法不对可能加重病情。

头痛:非处方止痛药种类很多,如泰诺、布洛芬、阿司匹林等。偶尔因睡眠不好、精神

紧张而出现头痛现象,可适量服用止痛药。研究发现,在一个月时间里,因为头痛而吃止痛药累计在15天以上,很可能陷入头痛-吃药-头痛的恶性循环,过量用药可能也是头痛挥之不去的原因。这时,要在医生的指导下停药,改用其他治疗方法以缓解头痛。

干眼症:视疲劳时眼睛会又红又干,滴含萘甲唑啉的眼药水,可缓解眼睛充血;但经常使用会影响局部血液循环,反而加重充血,导致眼睛干涩疼痛。要尽量少用这类滴眼液。

王聪/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

我友善 以福人

人福我福

松柳画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台