

骨质疏松患者可做三种运动

规律及适度的体育锻炼有助于改善骨密度和骨骼质量,并提高肌肉力量和身体协调能力,减少患者出现摔倒和骨折的可能性。

适合骨质疏松患者的运动类型包括有氧运动、肌力增强运动、平衡运动等。骨质疏松患者进行多元化的运动,即将各种运动类型相互结合,有助于全方位增强骨密度、维护骨骼健康。

有氧运动,是指人体以有氧代谢为主要供能的方式,在较长时间里有节奏地锻炼躯干、四肢等大肌群的全身活动。有氧锻炼适用于所有骨质疏松患者,但患者必须依据自己的身体状况和场地条件,选择锻

炼方法和力度。推荐的运动方式包括健步走、慢跑、太极拳、跳舞、有氧健身操、骑自行车等。考虑到户外的不安全因素,建议老年骨质疏松患者以室内骑单车为主,骑行前应调节好握把及车座位置,以双腿刚好能伸展为宜,以避免骑行中过度屈膝或踏脚尖,且便于发力。

肌力增强运动是一种可以提高肌肉力量、肌纤维粗度、肌肉耐力的运动。增强下肢肌肉力量的运动方式包括直腿抬高、蹲起等,锻炼上肢肌肉力量,可以采用适当重量的哑铃、杠铃进行抗阻锻炼。锻炼腰背部肌肉力量,推荐五点支撑、平板支撑等动作。建议肌肉强化运动的训练频率为每周3次,

每次45至70分钟。患者要根据自身情况选择运动方法,从最小负荷开始逐渐增加强度。

平衡运动有助于降低骨质疏松患者摔跤的风险,还可以减少摔跤后出现骨质疏松性骨折的风险。平衡运动包括单脚站立、提踵踮脚尖等。

老年骨质疏松患者应缩短久坐及卧床时间,每天应完成上下午各一小时中等强度的运动。

如何鉴别中等强度和高强度呢?一般而言,做中等强度运动时,呼吸频率和心率明显增加,自己的感觉是能说话但不能唱歌;高强度运动时,人的呼吸频率和心率大大增加,自己的感觉是说几句话就得停下换气。高强度体育锻炼对提高年



轻人的骨量是有利的,但是对老年骨质疏松患者并不适宜。

锻炼前一定要充分热身、伸展,不同的人依据自己的运动能力,可以酌情调节锻炼强度,并坚持循序渐进的基本原则,尽可能不要进行激烈的体育运动,并避免过度弯腰、扭腰的动作,也不能盲目进行不熟悉的体育锻炼,运动后如果出现持续疼痛或不适,需要及时就医。
据《人民日报》

专家提醒

重建皮肤屏障 缓解特应性皮炎

特应性皮炎,可能很多人比较陌生,但说起湿疹,可能大家会觉得相对熟悉一些。特应性皮炎常表现为皮肤出现湿疹样的皮疹,可以表现为红斑、水疱、有水渗出、结黄痂,反复搔抓刺激会导致皮肤变得肥厚,同时伴随着剧烈的瘙痒,也会严重影响工作、生活以及正常的社交,对生活质量产生极大的影响。

特应性皮炎早期正确护理非常重要。最开始可能只是皮肤出现干燥、脱屑,伴随着轻微瘙痒,这时候的皮肤就像土壤缺水出现干裂一样,如果及时补充水分,皮肤就会好起来,因此平时多擦温和、不刺激的保湿霜、身体乳等就会缓解皮肤缺水的状态,重新建立起皮肤屏障,这样就可以帮我们抵挡外界的各种刺激了。

但如果如果没有及时保湿,修复皮肤屏障,外界的过敏物质就会通过早已干裂的皮肤进入体内,从而诱发过敏反应,导致特应性皮炎加重。

同时,不合理的行为,如搔抓刺激、热水烫洗等虽然可以暂时缓解瘙痒,但实际上会进一步破坏皮肤屏障,从而形成“搔痒-搔抓-搔痒”的恶性循环,导致疾病进一步加重。

如果病情加重,要到正规医院就诊治疗,在医生的指导下合理规范用药,从而控制病情。

但不管是否需要药物治疗,基础的皮肤保湿以及尽可能减少局部皮肤的搔抓刺激是始终需要注意的。使用保湿霜一方面可以修复破损的皮肤屏障,同时也可以减少使用药物带来的副作用,这些基础的护理做好了,很大程度上可减少疾病复发,从而减少皮肤瘙痒。

河南省人民医院皮肤科 于灵

用药知识

哪些人不能用硝酸甘油



青光眼患者。青光眼患者应用硝酸甘油后会令眼压进一步升高,眼痛加剧,甚至出现更严重反应。如用药后发生了视物模糊、鼻根部酸胀、眼部胀痛、头痛、恶心、眼红、怕光流泪等不适症状,应立即到眼科就诊。

低血压患者。低血压患者或平常血压偏低的患者应谨慎使用硝酸甘油,因为硝酸甘油会使血压降得更低。

脑出血、颅内压增高患者。硝酸甘油也扩张脑血管,会使原有病情加重,因此脑出血、颅内压增高患者应慎用硝酸甘油。

肥厚型梗阻性心肌病患者。硝酸甘油会使该病进一步加重,甚至引起晕厥、猝死,应尽量避免应用。

正在应用西地那非的患者。由于西地那非能增加硝酸酯类药的降压作用,因此两种药物不能一起服用,以免引起严重低血压甚至猝死。

河北省中医院 李娜

脑鸣不等于耳鸣

脑鸣是一种高频率声音,同时常伴耳鸣、眩晕,并且还伴有头昏脑涨、记忆力下降、眼睛干涩、抑郁等症状,严重影响睡眠、生活和工作。脑鸣患者老年人较多,且女性多于男性。

引起脑鸣的原因相当复杂,现在普遍认为,脑鸣是脑血液循环障碍引起的神经细胞功能障碍、神经细胞病变,甚至是神经细胞数量减少所致。可以说,脑鸣是我们的脑细胞发出的求救信号,千万不可掉以轻心。

引起脑鸣的病因包括:

1. 各种原因引起的脑供血

不足,如脑动脉硬化、脑卒中等;

2. 一些全身系统疾病,如高血压、低血压、贫血等疾病;

3. 部分病人因为长期精神紧张、焦虑、工作压力大等原因也可以引起脑鸣,过去多认为是“神经官能症”“神经衰弱”;

4. 有部分脑鸣患者是由于脑静脉回流不畅造成的,包括先天性的血管发育异常、颈静脉狭窄、脑静脉窦血栓以及寰椎横突或茎突压迫造成。

脑鸣不等于耳鸣,这是认识这种疾病的关键。一些患者往往进行了大量的耳部相关检查,忽略了脑血管相关的检查。经过数次治疗无

果后,这部分患者会被认为是更年期、精神心理问题等。所以,对于脑鸣患者应进行颈静脉的MRV、CTV、颈静脉超声等检查,以明确病变。

脑鸣是脑中风、脑萎缩和老年痴呆的先兆,须引起足够的重视。出现脑鸣,最好排除其他器质性病变后,先确定发病原因,再行治疗。

目前脑鸣治疗方向有三个:外科手术改善脑组织的血液循环;营养脑神经;缓解精神压力。此外,抗氧化剂、维生素C和E、矿物质元素硒和锌等,也有助于症状的改善。
陈思思/文

如何识别老年人营养不良

营养不良表现出来的症状大多不直观,容易被忽视。出现以下现象,表明老年人可能营养不良,要引起注意:

1. 近期体重下降或消瘦;
2. 肌肉力量变差;
3. 头发易断、易脱发;
4. 皮肤粗糙、褶皱加重;
5. 眼睛发红发炎、视力下降;
6. 嘴角干裂或舌炎、舌裂;
7. 丢三落四、记性变差。

改善老人营养要做到两点:一是均衡,二是适量。具体来说,每天的膳食应包括

谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类,平均每天摄入食物要在12种以上,每周25种以上。

1. 每人每天推荐摄入谷类食物200至300克,其中包含全谷物和杂豆类50至150克,薯类50至100克。

2. 餐餐有蔬菜。每人每天摄入新鲜蔬菜不少于300克,深色蔬菜占一半。

3. 天天吃水果。每人每天应摄入200至350克新鲜水

果,需注意的是,果汁不能代替鲜果。

4. 奶制品要吃够,每天尽量保证摄入300毫升以上的液态奶。

5. 鱼、禽、蛋类和瘦肉类,平均每人每天摄入量为120至200克,每周最好吃鱼2次或300至500克,蛋类300至350克,畜禽肉300至500克。

上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科营养师 唐墨莲

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
中国网络电视台