

专家提醒

总觉得累 警惕慢性疲劳综合征

体力精力不够,一觉醒来仍不解乏、颈肩酸沉,干什么事儿都提不起兴趣,记忆力明显减退,注意力不集中,工作效率都在下降。这有可能是慢性疲劳综合征。

慢性疲劳综合征是以慢性疲劳为主要表现的一种疾病,除疲劳的主要症状外,还伴随记忆力下降或注意力不集中、咽喉肿痛、淋巴结大、肌肉酸痛、无红肿的多关节疼痛、其他形式的头痛、不能解乏的睡眠、运动后疲劳持续超过24小时等症状。

慢性疲劳综合征好发于40-60岁人群,成年女性比成年男性更常见。由于疲劳是许多疾病的症状,如感染或心理疾病等,因此慢性疲劳综合征的诊断要排除其他器质性疾病所引起的疲劳。

调理慢性疲劳综合征,可以从4个方面入手。

1.良好的睡眠。合理的睡眠时间是每天8个小时左右,以第二天精力充沛为宜。

2.乐观的情绪。保持乐观的情绪对健康大有裨益。另外,培养一些兴趣爱好,如旅游、读书、唱歌、养花、绘画、运动,既能放松并充实地生活,也能减缓压力。

3.规律的生活。日常养成良好、规律的生活习惯,劳逸适度、有张有弛、避免熬夜、有针对性地锻炼身体,提高对疲劳的耐受性,避免引起重度疲劳。

4.适度的运动。患有慢性疲劳综合征的人群,要养成适度运动的习惯。

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师 刘洋

护理常识

老年人要注重 养护骨骼

养护骨骼,老年人要注意以下几点:

1.要定期体检,每年做一次骨密度检测。骨密度是最有效的骨折风险预测指标,有助于协助诊断骨质疏松症,一般选用正位脊柱和双侧股骨进行骨质检测。当人的脊柱有明显的增生或变形时,双侧股骨扫描更有意义。骨密度正常参考T值在-1和+1之间,当T值低于-2.5时为不正常。根据体检的结果,在医生指导下使用钙片、维生素D等药物进行补钙,可以有效缓解骨质疏松等症。

2.要多晒太阳,多食用菠菜、豆腐等富含钙元素的食物来为身体补钙。

3.合理运动。合理的运动可以提高骨密度,促进钙质的吸收,改善关节功能,在一定程度上降低骨钙的流失。老年人运动对骨量的提升比年轻人更明显。老年人也需要练肌肉,多做一些抗阻力训练,包括俯卧撑,举小的哑铃、杠铃等,锻炼肌肉力量,可以保持骨和关节的稳定性。此外,平时也可以进行慢跑、走路等有氧训练,还要有意识地做一些保持平衡性的运动。

另外需要提醒大家,50岁以上的人在对抗性运动中很容易出现损伤,而且过度量的运动会让骨质疏松的老年人增加骨折风险,因此要非常小心。

成都中医药大学附属医院副院长 樊效鸿

中西医结合破解心衰治疗难题

本报记者 祁鹏飞

心力衰竭是各种心血管疾病的终末阶段,也是冠心病、高血压等心血管疾病引起患者死亡的主要原因。心脏在人体中好比一个水泵,通过其持续不断的收缩与舒张推动血液循环,维持基本生命活动。因此,心衰也被称为“泵衰竭”,如果是左心功能衰竭,血液容易淤积于肺脏,可以表现为以下三种呼吸困难:一是劳力性呼吸困难,患者在活动或体力劳动后出现呼吸急促;二是端坐呼吸,患者平卧时极度呼吸困难,必须采取高枕、半卧,甚至坐位才能解除或减轻呼吸困难的状况;三是阵发性夜间呼吸困难,患者熟睡一两个小时,由于憋闷气急突然惊醒,被迫坐起后,一些患者过一段时间症状可以缓解,能继续入睡。除了呼吸困难以外,左心衰的患者早期就会感觉四肢疲乏无力,活动后会进一步加重。右心衰竭血液容易淤积于外周,长期消化道淤血,就会引起食欲不振、恶心、呕吐、上腹胀痛等症状,同时还会导致下肢水肿。

慢性心衰之所以发病,其原因在于神经内分泌过度激活引起的心室重构,这是心衰

发生发展的基本病理机制。所以治疗慢性心衰首先以抑制神经内分泌过度激活、干预心室重构、降低死亡率为主要目的;其次还要改善心衰症状,提高患者的生活质量。目前西医治疗的四类药物中,ACEI和β受体阻滞剂属于前者,利尿、强心、扩血管药物属于后者。值得注意的是,及时给予患者目前最规范的西药治疗,心衰的病死率仍居高不下,患者症状仍控制不理想,生活质量低,症状反复发作住院成为困扰这类患者的主要难题。同时长期服用西药,又有临床电解质紊乱等各种不良反应的困扰。因此,心衰治疗的关键在于运用中西医结合的方法抑制心室重构,改善症状,提高生活质量,减少各种不良反应。

河北以岭医院心血管病科运用中医络学说指导,从气分、血分、水分把握心衰发病病机演变规律,提出了“气血水同治分消”的治疗原则,制定了“益气温阳、活血通络、利水消肿”治法,创新性地研制了中药芪苈强心胶囊并在治疗心衰上取得显著效果。研究证实芪苈强心胶囊不仅可以强心、利尿、扩血管,缓解患

者的心慌气短、喘促、不能平卧、尿少、水肿等临床症状,达到治“标”的目的,同时该中药还可以干预神经内分泌,抑制心室重构,达到治“本”的目的,显示出标本兼治慢性心衰的优势。

专家档案:贾振华,主任医师,岐黄学者,博士研究生导师,享受国务院政府特殊津贴专家。其致力于中医心肺同治研究,担任河北以岭医院院长兼国家中医临床重点专科(心血管病科)主任,国家中医药管理局络病重点研究室副主任,兼任中华中医药学会络病分会主任委员,获国家中医药领军人才支持计划之“岐黄学者”、国家有突出贡献中青年专家、科技部中青年科技创新领军人才、河北省省管优秀专家、河北省高端人才等荣誉称号。

业务专长:擅长中西医结合治疗高脂血症、高血压、动脉粥样硬化、冠心病心绞痛、急性心梗恢复期、心律失常、慢性心衰,以及以中医心肺同治理论指导呼吸系统疾病,治疗流感及普通感冒、慢性咳嗽、急性慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺心病等。

出诊时间:周二上午。

预防药物性肝损伤注意三点

预防药物性肝损伤,要注意以下几点:

一、不要盲目相信偏方、验方、广告等,切忌盲目跟风使用中草药及相关制剂,对于成分不明的药物,最好不要服用。

二、如果必须用药,应仔细和医生或药师确认药物的用法、用量、疗程等,并严格遵循使用量。

三、长期服药的患者应及时检测肝功能,已发生药

物性肝损伤的患者应及时停药,并有针对性、全面地治疗,防止病情加重和并发症的发生。

复旦大学附属中山医院 江莹 张宁萍

血糖不稳 汗先知

出汗本是正常现象,是身体在帮我们调节体温。但对于糖尿病患者来说,一定要警惕异常出汗的情况,它可能预示糖尿病血糖波动,或者存在并发症和合并症,千万不要忽视。

冒冷汗。如果糖尿病患者有全身出冷汗的情况,同时有头晕、乏力、心慌、手抖等不适,大概率是发生了低血糖。此时要升高血糖维持生命。

出汗多。动则汗出,出汗程度比较严重,稍一紧张汗流浹背,即使气温不高也是这样。这可能是糖尿病自主神经病变,可伴有心律失常。如果伴有胸闷气短,乃至胸痛,当心糖尿病伴心绞痛。

脚出汗少。脚上正常情况下也会出汗,如果患者出现脚部出汗的情况减少,或者不出汗,出现脚部干裂,可能是糖尿病周围神经病变,睡前可以用温水洗净脚,用毛巾擦干,再涂上保湿霜。建议糖友每天睡前观察脚部情况,检查有没有伤口,看看有没有出现溃烂或者红肿的情况,出现异常的小伤口就要及时就医。

身体异常出汗。如果天气凉爽的时候糖友出汗也很多,同时伴有脾气暴躁、腹泻、心悸、消瘦,要格外重视,这可能是甲状腺功能异常的问题。

此外,女性绝经后,受体内激素变化的影响也可以出现多汗的情况,表现为阵发性烘热,病人常描述有一阵热气往上冲,随后出一身的大汗。出汗异常最好先到医院就诊,明确诊断,以免延误病情。

上海市同仁医院内分泌科副主任医师 邵侃



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国福

中国孝

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台

子也孝 孙也孝