

骨质疏松者要注重运动和晒太阳

骨质疏松症是一种以骨量降低、骨组织微结构被破坏,造成骨强度下降与脆性增加为主要病理特征的慢性代谢性骨病。随着年龄增加,骨质疏松症对健康的威胁也越发突出。

绝经后女性、有家族病史的人群、有吸烟等不良生活习惯的人群、天生骨架小的人群、缺乏运动的人群、长期服用激素或抗胃药的人群、不爱晒太阳的人群、慢性肾病胃肠疾病患者、维生素缺乏者等九类人群要注意骨质疏松问题,积极做好防治工作。

警惕血糖波动的诱因



血糖波动的诱因多种多样,其中饮食和运动是最为常见的两大因素。不规律的饮食习惯、过量的食物摄入、高糖高脂的饮食结构等,都可能导致血糖的急剧升高。而缺乏运动或运动不当,则会使血糖无法得到有效利用和消耗,从而导致血糖升高。

除了饮食和运动外,药物使用不当也是导致血糖波动的重要原因。胰岛素或口服降糖药的使用过量或不足,都会直接影响血糖的控制效果。此外,应激状态如感染、手术、创伤等,以及某些药物的副作用,也可能导致血糖的波动。

糖尿病患者应对血糖波动的诱因,应该注意以下几点:

1. 建立规律的饮食习惯至关重要。定时定量、均衡营养的饮食原则有助于保持血糖的稳定。

2. 适量且规律的运动是控制血糖的有效手段。运动可以增加胰岛素的敏感性,促进血糖的利用和消耗。

3. 合理使用药物是控制血糖的关键。患者应在医生的指导下调整药物剂量和使用时间,确保血糖得到有效控制。

齐河县人民医院 郭峰

患骨质疏松的人骨骼很脆弱,咳嗽、轻微活动、弯腰捡拾东西、回头转身、抱小孩、用力提重物等都容易导致骨折。

运动对骨密度的增加、骨质疏松的预防和骨骼结构的强化具有积极的影响。有氧运动和力量训练都是有效的运动方式,如散步、跑步、游泳、俯卧撑和健身器械练习等。有氧运动每次时间40-60分钟,以次日不感到疲劳为度;力量性运动每周2-3次,每次坚持30分钟以上。有氧运动和抗阻运动可间隔进行,例

如:周一、三、五进行有氧运动;周二、四、六进行抗阻运动。伸展柔韧性运动可穿插在运动前的热身或运动后的整理放松中。

同时,还要科学地摄入适当的钙,维生素D能够帮助我们更有效地吸收和利用摄入的钙,可以通过增加户外活动的时长,晒太阳,让紫外线照射使人体合成维生素D。夏季晒太阳选择早晚时分,一般以早上八九点或下午四五点为宜。至少保证每天晒够30分钟到一小时,才能促进维生素D的合成。



要注意的是,不要隔着玻璃晒太阳,阳光中的紫外线被玻璃阻挡,很难促进维生素D的合成。也不要中午晒太阳,因为这个时间段紫外线最强,容易对皮肤造成伤害。

北京体育大学运动医学博士 白云飞

预防为主

1. 一过性头晕反复发作时应警惕中风

老年人,尤其是动脉粥样硬化病人,当微小血栓阻塞血管时,可引起短暂的脑供血不足,出现脑功能障碍,引发一过性头晕,由于其临床症状与颈椎病相似,且每次发作持续时间较短,容易误认为是颈椎病急性发作,而放松对脑中风的警惕。

一般来说,颈椎病引起的头晕往往伴有颈部不适,时间较长;而短暂性脑缺血引起的头晕往往时间较短,且反复发作。

短暂性脑缺血引起的头晕是脑梗死的前期表现,如果不加以重视,很可能导致严重后果。因此,一过性头晕反复发作的病人,要尽快到正规医院

出现三种情况警惕中风

就诊,以避免脑中风的发

2. 过度活动颈项者应警惕中风

有的病人锻炼身体时喜欢过度晃动颈项和摇摆颈部,导致头晕,甚至在活动颈项时还出现眼前发黑的情况,这大多是大脑供血不足所致。

特别提醒那些有头晕症状和记忆力下降的老年动脉硬化病人,严禁过度活动颈项,平时不要猛回头和扭头,以避免或减少颈项动脉硬化诱发的缺血性中风。

3. 老年人频繁打呵欠应警惕中风

一般人在感到疲劳时常打几个呵欠,这样可使疲劳感暂时减轻,可是中老年人,尤其是高血压、动脉粥样硬化者,若频频打呵欠,就可能

是缺血性中风的先兆,应提高警惕。

有70%至80%的缺血性中风病人,在发病前一周,会因大脑缺血缺氧而频繁出现打呵欠的现象。其原因是,患有高血压动脉硬化者,由于动脉粥样硬化,动脉管腔变窄,血管壁弹性降低,致使流向大脑的血流减少,而大脑对氧气又十分敏感,当大脑缺血缺氧时,即会引起呵欠频频。打呵欠可以使胸腔内的压力下降,上下腔静脉回流至心脏的血量增多,心脏输出的血量也增多,从而使脑细胞的供血能力暂时得到改善。因此频频呵欠者,常提示缺血性中风可能在近期内发生。

据《治未病平安度过多事之秋:中人群未病防治》

护理常识

对于房颤患者来说,日常护理的重点在于保持心脏的稳定和减少症状的发作。以下建议可以帮助患者在日常生活中更好地管理房颤。

1. 规律作息。每天保证足够的睡眠时间,尽量做到早睡早起,避免熬夜。规律的作息有助于维持心脏的正常节律。

2. 合理饮食。均衡的饮食对于心脏健康至关重要。建议房颤患者摄入富含纤维的

房颤患者日常护理注意啥

食物,如全谷类、蔬菜、水果等,并减少高脂肪、高盐分的食物摄入。适量摄入富含钾、镁等矿物质的食物,如香蕉、菠菜等,有助于维持心脏的正常功能。

3. 适量运动。患者应根据身体状况选择适合的运动方式,如散步、打太极拳等。适量的运动可以增强心脏功能,提高身体的抵抗力。但在运动过程中,要注意避免过度劳累,以免诱发房颤。

4. 情绪管理。患者要学会调整自己的情绪,保持心情愉悦。避免过度紧张、焦虑等负面情绪的刺激,因为这些情绪可能导致心脏节律的紊乱。

5. 定期监测。患者应遵医嘱定期进行心电图等检查,以了解心脏的健康状况。及时发现并处理可能出现的问题,有助于防止病情恶化。

聊城市人民医院心内科 崔晓宁

专家提醒

有些人眼睛也要祛螨

时不时就会觉得眼干、眼红、磨眼、眼睛痒;眼睛一痒就习惯性地用手揉眼睛;眼部的白色分泌物多;洗脸时经常掉睫毛……如果有类似情况,一定要引起重视,这些症状可能是眼睛里的蠕形螨导致。

蠕形螨可能会诱发各种眼部疾病,比如睑板腺功能障碍、干眼症,甚至角膜炎。

蠕形螨主要通过接触传播,卫生条件差或使用公共洁具都可能感染蠕形螨。卫生习惯不好,不注意个人清洁和个人用品洗换的人群,容易感染蠕形螨;偏好甜食及辛辣刺激饮食的人,因面部油脂分泌较多,也易成为螨虫生长的“温床”;频繁带妆,卸妆不干净,底妆残留,化妆工具等清洁不及时,会加速眼部螨虫的生长;不注重宠物卫生及驱虫的养宠物家庭,小动物毛发多,易藏匿螨虫,同住的人很容易被交叉感染;老年人身体机能下降、抵抗力衰退,也容易感染眼部螨虫。

判断眼睛是否感染蠕形螨,需要到医院眼科进行蠕形螨检查以确诊。但蠕形螨检出阳性和蠕形螨感染是两个不同的概念,当蠕形螨检出阳性并伴有一定的眼部体征时才需要治疗。治疗原则以局部驱螨治疗为主,方法包括局部抗炎药物、使用人工泪液等,疗程一般为2-3个月。

若伴有干眼、睑板腺功能障碍或角结膜病变,应同时予以治疗。对伴有系统性免疫功能低下者,合并严重酒糟鼻、脂溢性皮炎等且单纯眼部药物治疗效果不佳者,可联合口服抗炎药物治疗。

陕西省人民医院眼科 彭洁



图说
我们的
价值观

我友善以福人



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊
中国网络电视台