

专家提醒

保持健康作息 助您远离痔疮

由于肠黏膜松弛,伴有高血压、便秘等慢性疾病的老年人是痔疮的高发群体。久坐、久站、负重过度、便秘、腹泻等都会引起痔疮发作。日常生活中防痔,需要一个健康作息时间表。

6:30. 起床后喝一杯清水,然后揉揉肚子,顺时针按摩小腹5分钟左右,促进肠道蠕动,帮助排便。

7:00. 排便。通常起床后,我们的大脑会发布“起立反射”信号,会产生想排便的念头,此时千万不要因为时间紧或这样那样的原因而憋着。蹲厕时间

不要超过5分钟。

10:00. 吃个水果。多吃富含纤维的水果有助于预防便秘,苹果、梨、西瓜、香蕉都是不错的选择。

12:00. 午饭蔬菜配粗粮。很多蔬菜中富含纤维素,比如西兰花、胡萝卜、菠菜等,全麦等谷类食物也是不错的选择。还要注意清淡饮食,少吃过于油腻或熏、煎、炸的食品。

15:00. 起来运动运动。长时间坐着不动、站立或蹲着,都是患上痔疮的主要原因,不要连续几个小时保持同样的姿势。建议每小时起身活动一下,

3~5分钟就行。

18:00. 做做提肛运动。不论是在家,还是在外散步,都可以利用零星时间做做提肛动作:有意识地收缩肛门括约肌,然后放松。反复50~100次,建议每日做2~3遍。

19:00. 晚饭少酒少辣。辛辣刺激性的食物容易导致痔疮发作,平时要少吃一些,最好不要饮酒。

21:00. 睡前温水坐浴。温水能促进括约肌处的血液循环,还能止痛、止痒,每天临睡前用温水清洗臀部并坐浴10分钟,既卫生又有效。



22:30. 睡觉。身体经过一天的劳作,到了晚上需要进入休息调整状态,肠道也正好利用这段时间进行润滑工作,这样第二天才能顺利排便。

重庆市第九人民医院肛肠科主任医师 黄越海

出现脑鸣要重视

有的人经常会感觉到脑内有各种各样的声音,如流水声、嗡嗡声等,有时还会感觉到耳鸣,同时也不易入睡,甚至烦躁不安、失眠眩晕,严重影响工作和生活,这种症状就是“脑鸣”。

脑鸣的病因包括各种原因引起的脑供血不足,如脑动脉硬化、脑卒中等;一些全身系统疾病,如高血压、低血压、贫血等;一些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。

脑鸣不等于耳鸣,患者往往进行大量的耳部相关检查,却忽略了脑血管相关的检查。经过数次治疗无果后,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。

有研究表明,脑鸣是脑卒中、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。

郝蕊/文



预防为主

慢性鼻窦炎通常是由于急性鼻窦炎没有得到及时有效的治疗,或者由于其他原因(如过敏、鼻部结构异常等)导致的鼻窦炎反复发作。其病因如下:

感染。感染是慢性鼻窦炎的主要原因之一。流感等病毒感染可能导致急性鼻窦炎,长期反复发作则可能导致慢性鼻窦炎。

过敏。过敏反应可能导致鼻窦黏膜炎症,从而引起慢性鼻窦炎。

鼻部结构异常。如鼻中隔偏曲、鼻甲肥大等鼻部结构异常,可能导致鼻腔堵塞和引流不畅,从而引起慢性鼻窦炎。

其他原因。长期吸烟、空

气污染等也可能导致慢性鼻窦炎的发生。

慢性鼻窦炎以鼻塞、流涕、嗅觉减退等为主要表现。

慢性鼻窦炎首选药物治疗,如抗生素、抗过敏药物等,以减轻症状并促进炎症消退,也可配合鼻腔冲洗、雾化吸入等方法,促进鼻腔清洁和缓解症状。如果药物治疗无效或病情严重,建议手术治疗。

日常生活中,可采取一些措施预防慢性鼻窦炎的发生:

1. 加强锻炼。适当体育锻炼可以增强身体的免疫力,预防感染和其他疾病的发生。可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。

注意五点 预防慢性鼻窦炎

2. 保持健康的生活方式。如健康饮食、充足睡眠、规律作息、避免过度劳累等,可以增强身体的免疫力,预防感染。

3. 避免接触过敏原。过敏体质的人群,应尽量避免接触过敏原,如花粉、灰尘等,以降低慢性鼻窦炎的发生。

4. 保持鼻腔清洁。定期清洁鼻腔可以预防鼻腔堵塞和感染,可以使用生理盐水或专门的鼻腔清洗剂进行清洗。

5. 及时就医。如果出现鼻塞、流涕、头痛等症状,应及时就医并遵循医生的建议进行治疗和护理,不要拖延,以免导致慢性鼻窦炎的发生。

汪鸣明/文

用药知识

控释片。控释片是在药物外面包裹上一层“水能进来但药出不去”的不溶性半透膜的外壳,保证药物以恒定的速度在体内释放,从而长时间维持药效,减少服药次数。

普通药片的药物起效、吸收和消失的速度通常在4至6小时左右,患者24小时内需要服药3次,而控释片可以恒速释放药量,它的药量是普通药片的3倍,患者一天仅需服用一次。

因为控释片采用了特殊制剂工艺,患者在服用时应整片

这几类药不能掰开吃

吞服,咬、嚼、掰断药片都会破坏控释片的恒速缓慢释放功能。

缓释片。缓释片和控释片工艺不一样,但目的是一样的,都是为了让药物在体内缓慢释放。缓释片通常不建议掰开服用,否则也会导致药物释放过快,引发不良反应。一般来说,可以掰开服用的药片上面会有刻痕,如美托洛尔缓释片可以沿着刻痕掰开服用,但不可咀嚼或研磨服用。

肠溶片。肠溶片是为了让药物绕开胃部,在肠道内溶解,而给片剂包了一层“肠溶衣”。

如将其掰开服用,药物可能在胃内就溶出,不仅容易导致药物受到胃酸等影响而失效,还可能刺激胃黏膜,引起不适。

胶囊型。一旦将胶囊掰开服用,药物可能会受胃酸影响,不能在特定部位释放,影响药效,同时可能增加药物对胃肠道的不良反应。服用胶囊类药物时,可将头向下略前倾,将胶囊和水一并吞下,不用仰头,因为胶囊比水轻,仰头会让胶囊上浮。服用后应避免立即躺下,以免胶囊粘在食管上。

田会哲/文

血肌酐升高 有多重诱因

临床上,常通过检测血肌酐来了解肾功能,老年人血肌酐升高,可能与以下因素有关:

年龄。在正常情况下,40岁以后,随着年龄的增加,肾小球的滤过率会每年下降1%左右,而随着滤过率的下降,老年患者可能出现生理性血肌酐升高的情况。

饮食。长期高蛋白饮食,或者吃过多的瘦肉、海鲜、蛋类、奶类等食物,可能会导致血肌酐升高。

药物。服用庆大霉素、卡那霉素、甲氨蝶呤、他克莫司等药物,可能会导致血肌酐升高。

另外,血肌酐升高还可能与感冒发烧、甲状腺功能减退、甲状腺危象等有关。若在检查前有剧烈活动,也可能导致血肌酐升高。王坤/文

突然血压低需警惕



老年人一般都担心自己的血压升高,其实,即使是健康老人,血压也会随年龄的增加而升高,但血压突然降低,也不是好兆头。

有些老人有时会突然感到头晕、心悸、头重脚轻、视力模糊,甚至跌倒,测量血压发现较平日大为降低。这种情况应特别引起重视。首先应注意心脏情况,如心跳加快(超过100次/分)还是减慢(少于50次/分),跳动不均匀,是否有早搏,是否快慢不一,脉搏强弱等。许多人心脏病发作时,常表现为血压下降,因此当发现心跳不正常,血压又降低时应赶快急救。还有人患有高血压,由于服用降压药剂量太大或服药时间太长,或对更换的新降压药过于敏感,导致血压下降太快,出现不适,这种情况应及时就医。据《医药养生保健报》

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

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台