

■ 预防 为主 ■

老年人冬季需注意防雾霾

秋冬季节是雾霾的易发时期,随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐下降,对外界环境变化的适应能力减弱,通过采取有效的防护措施,可以减少雾霾对老年人的健康影响。

雾霾中的有害颗粒物和气体,如PM2.5、PM10、二氧化硫、氮氧化物等,能够深入呼吸道,甚至进入血液循环。老年人

本身呼吸系统功能较弱,雾霾中的颗粒物和有害气体容易引发或加重哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病;可以增加血液黏稠度,导致血压升高,增加心脏病和中风的风险;长期暴露在雾霾环境中,老年人的免疫系统可能受到抑制,更容易感染疾病;可能影响老年人的认知功能,增加患阿尔茨海默

病等神经退行性疾病的风险。在雾霾天气中,老年人应尽量减少外出,如果必须外出,建议选择污染较轻的时间段,并缩短外出时间。选择合适的口罩是防护雾霾的重要措施。建议老年人佩戴符合国家标准的防护口罩,如N95口罩。在雾霾天气,应关闭门窗,防止污染物进入室内。使用空

气净化器可以有效减少空气中的颗粒物和有害气体。保持充足的水分摄入,有助于稀释血液中的有害物质。摄入富含维生素C、E和抗氧化剂的食物,如新鲜水果和蔬菜,可以增强免疫力。在室内进行适量的运动,如太极拳、瑜伽等,有助于增强体质。

张恒 苏莎/文

居家测血糖
八个事项要记牢

1.空腹血糖、餐后血糖的时间定义。空腹血糖的空腹状态不能简单地认为就是不吃早饭的状态,而是经过8~12小时禁食过后的状态。餐后血糖是从开始进餐的时间算起,不是用餐结束后的2小时。

2.血糖试纸应密封、干燥、避光保存,血糖试纸自第一次开瓶后的使用有效期是3个月。

3.取出试纸时应避免手指直接接触测试区,取出后立即盖紧瓶盖密封,避免试纸氧化或受潮。不能切割、弯曲或以其他任何方式改变试纸。

4.测血糖时中指和无名指侧面最为常用,因为这两根手指日常使用频率较低,表皮厚度较薄,神经感觉不会特别灵敏,有利于减轻疼痛。

5.采血前可揉搓双手并轻轻按摩指腹。给采血部位的皮肤消毒时,要用酒精,不能用碘伏。

6.要等消毒的酒精干透再采血,如果未干透会稀释血液,导致测量结果偏低。

7.采血时不能用力按压指腹,这可能使组织液被挤出与血液混在一起,导致测出的血糖值不准确。为了增加出血量,可以使被针刺的手指下垂。

8.测血糖时不要随便移动试纸,以免影响测量结果。

四川大学华西医院内分泌代谢科 张盟若 童南伟



■ 专家提醒 ■

带状疱疹只长在腰上吗?

带状疱疹俗称“蛇缠腰”,那么带状疱疹只长在腰上吗?其实不然。带状疱疹病毒可以在身体任何部位的神经节中复制,出现在头部、脸部、胸部、手臂和腿部等,只不过临床上腰部、胸部是带状疱疹常见的发病部位,才有“蛇缠腰”的说法。

带状疱疹发疹前常有乏力、低热、食欲不振等前驱症状,发疹时患处皮肤首先出现潮红斑,随后出现成簇状分布的丘疹,继而变为水泡。皮损常沿某一周围神经区域分布,一般多发生在身体的一侧,不超过正中线。70%~80%的带状疱疹患者在身上出现疱疹前就会感受到疼痛,患者没有出

现疱疹时,如果仅有神经痛的症状,就可能被误诊为其他疾病,比如发生在胸部的带状疱疹疼痛易误诊为心绞痛,发生在腹部的带状疱疹疼痛易误诊为胆结石、胆囊炎、阑尾炎。带状疱疹疼痛可以是刺痛、烧灼痛、跳着痛、触碰痛等,甚至有的患者身上的疱疹已经好了几个月,疼痛仍旧存在,这是带状疱疹的后遗神经痛。

50岁以上的中老年人是带状疱疹易发人群,而且年龄越大,发病的几率越高。尤其伴有慢性疾病患者,带状疱疹发病风险更高。带状疱疹最常见的并发症是带状疱疹后神经痛,长时间的疼痛严重危害中老年人的身体健康和生活质量。

乳头为何溢液

乳头溢液与乳腺的生理功能和病理变化密切相关。首先,乳腺增生是导致乳头溢液的最常见原因之一。乳腺增生是一种非炎症、非肿瘤的乳腺良性病变,主要表现为乳腺组织的增生和退行性变。在增生过程中,乳腺导管可能受到挤压或扩张,导致乳头溢液的出现。此外,乳腺增生还可能伴随周期性乳房胀痛、乳腺结节等症状。

其次,乳腺炎也是乳头溢液的常见病因之一。乳腺炎通常由于乳腺组织受到细菌感染或乳汁淤积而引发,表现为乳房红肿、疼痛、发热等症状。在炎症的刺激下,乳腺导管内的分泌物可能增多,导致乳头溢液。哺乳期女性乳腺炎的发病率较高,需要及时诊断和治疗。

此外,乳腺导管扩张症、乳腺导管内乳头状瘤等乳腺

疾病也可能导致乳头溢液。这些疾病通常与乳腺导管的解剖结构异常或病变有关。

一些全身性疾病也可能间接导致乳头溢液的出现。例如,垂体瘤等内分泌系统疾病可能导致泌乳素水平升高,进而刺激乳腺分泌,产生乳头溢液。同时,甲状腺功能异常等代谢性疾病也可能影响乳腺的正常功能,导致乳头溢液。 丽娜/文

合理服用二甲双胍 改善肠胃副作用

在降糖方面,二甲双胍是个“多面手”,可减少肝糖生成,抑制葡萄糖的肠道吸收,并增加外周组织对葡萄糖的摄取和利用,提高胰岛素的敏感性,改善胰岛素抵抗,目前仍是治疗糖尿病的基础和全

程一线药物。

二甲双胍普通片剂对胃黏膜有刺激性,餐前或空腹服用易致恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道副作用,因此,二甲双胍普通片不宜在饭前空腹时服用,应随餐或餐后服用,以减少

胃肠反应。如果患者不耐受普通剂型,可在医师指导下选择肠溶或缓释剂型。如患者经把握剂量、调整剂型等方式后,仍不能避免二甲双胍的副作用,应在医师的指导下及时调换用药。 据《家庭医生报》

胃结石危害大
高危人群需警惕

胃结石最常见的危害是胃多发溃疡、胃黏膜多发糜烂及消化道出血。胃溃疡的形成主要是由于胃结石对局部黏膜造成刺激和损伤,也就是胃结石摩擦导致的物理性损伤。较大的结石会引起胃出口梗阻,而小的结石会通过胃出口进入小肠,有时会导致小肠梗阻,使患者出现腹痛、呕吐等症状。最严重的情况是胃穿孔、胃活动性出血或者腹膜炎等急腹症的出现。所以,胃结石患者要抓紧时间治疗,高危人群应重视预防和管理。

控制相关食物的摄入。避免空腹进食过多的柿子、山楂、黑枣等高鞣酸含量的食物,尤其是有胃手术史者、患有糖尿病或使用司美格鲁肽者、辟谷减肥的人及甲减患者。老年人和儿童也要注意适量摄入柿子、山楂、黑枣等。

提高胃动力。饮食要规律,坚持适当的户外运动,保持轻松、愉快的心情。这样能够增加胃的蠕动,提高消化能力。胃结石高危人群可在医生的指导下使用多潘立酮片、枸橼酸莫沙必利等促进胃肠动力的药物来预防胃结石。

首都医科大学附属北京安贞医院消化内科 崔岩

补充矿物质
不能依靠饮水

相比于纯净水,矿泉水中可保留部分矿物质、微量元素等。不过,以钙、铁等常见矿物质为例,日常主要通过乳制品、绿叶蔬菜以及红肉、肝脏等饮食手段进行补充,水中的矿物质太少,几乎可以忽略不计。

与食物相比,无论是哪种类型的水,其矿物质含量都非常有限。因此,依靠食物来补充矿物质才是更可靠、更主要的方式。只要饮食均衡,即使长期饮用纯净水,人体一般也不会出现矿物质缺乏的情况。

刘少伟/文

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

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
中国
中国
孝

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊
中国网络电视台