

老年人春天最好戴副护膝

春暖花开,人们纷纷脱掉了厚重的冬装,对于老年人来说,身上可以适当少穿些,但膝盖万万不能疏忽,尤其不能过早脱掉护膝。

随着年龄的增长,骨头会变得脆弱,已经退化的膝关节承受的压力比年轻人大多。膝关节的软骨由两条骨肉拉伸,悬浮在腿骨交汇处,非常容易滑动。日常生活中,老人的软骨还能在小范围内正常活动,一旦受力不当,极易受伤,因此老人最好常备一副护膝。尤其是春季,风大、温差大,和煦的春光经常会使人忘记“倒春寒”的侵袭,让保护了一整个冬天的膝盖遭了殃。如果老人膝盖着凉,血液循环会变差,进而加重膝关节的病痛。

建议老年人春天也要戴副护膝,不仅有助大腿和小腿在活动时保持在同一条直线上,软骨不易滑离原位,减少膝盖的压力,还有非常好的保暖作用,防止老寒腿恶化。尤其是膝关节已经受伤,发生退行性病变或体质指数(BMI指数)高于24的老人,更需要戴护膝。

不同材质的护膝有利有弊,老年人可按照自身情况挑选,并根据天气变化适时更换。棉护膝透气性、吸水性一般,而且缩水率较大,水洗和穿着后易起皱变形,保温性一般,而且不耐霉菌;羊毛、兔毛、骆驼毛等制成的毛护膝保暖性高,但透气性偏差,发汗后不宜散发,防虫蛀性差,使用一段时间后给人一种陈旧干枯之感;皮护膝透气性、保暖性好,但怕水;人造革护膝表面不怕受潮,但保暖、透气性差;混纺护膝吸湿、透气、保暖性一般,但具有坚固、速干的优点。

购买护膝时,最好能亲自试穿,并走动一会儿,如果小腿有肿胀的感觉,或膝盖过度受限,就说明护膝太紧太厚,妨碍了下肢血液循环,最好更换尺码,或选择敞开口护膝,能最大限度地贴合膝关节。需要提醒的是,很多老人图方便,直接把护膝戴在裤子外面,这样做大大降低了其稳定性,保护效果不理想,建议戴在裤子里面。 周江南

防三高一味吃素 真的是明智之举吗?

当下,很多老年人都非常关注自己的健康状况,尤其是那些高血糖、高血脂、高血压的“三高”人群,更是严把饮食关,油炸食物坚决不吃,大鱼大肉避而远之,饮食上可谓精挑细选,对素食青睐有加。那么,老人要健康真的就应该一味素食吗?到底是吃肉好,还是吃素好呢?

其实回答这个问题并不难,正如治病要对症下药,穿衣要量体裁衣一样,饮食也要因人而异,根据自己的健康状况进行合理安排。首先,要对自己的健康状况有个全面了解,真有“三高”的人,适当控制饮食是控制“三高”最方便且效果明显的手段,但是要掌握分寸。

肉类虽然脂肪含量高,患有糖尿病、高血压和高血脂等慢性病的老年人不宜过多摄入,但也不能因此谈肉色变。肉中含有的蛋白质容易被人体消化吸收,是膳食优质蛋白质的主要来源之一。老年人消化吸收能力下降,因此,容易吸收的优质蛋白质对老年人尤为重要。

研究表明,50岁以后,人体肌肉量开始衰减,并随着年龄增加肌肉衰减速度加快,充足的优质蛋白质对于减缓老年人肌肉衰减、维持老年人正常的肌肉力量及功能至关重要。

在预防老年人少肌症的专家共识中,营养学专家推荐老年人每天每千克体重至少需要1.0~1.5克的蛋白质摄入量,其中优质蛋白质最好能达到一半,才能满足蛋白质的最佳利用,能使肌肉蛋白达到最大合成效率。例如,一个体重60千克的老年人,每天需要60~90克的蛋白质,其中优质蛋白质要有30~45克,鸡鸭鱼肉等动物性食物,还有豆制品的蛋白质都属于优质蛋白质。

因此,找到其中的平衡至关重要,可以经常吃一些脂肪含量低的禽类和鱼类。鱼类尤其是海鱼,不但优质蛋白质含量高,还含有丰富的不饱和脂肪酸,对于维持老年人认知功能也有好处。奶类营养全面,脂肪含量不高,不但含有丰富的优质蛋白质,而且还含有丰富的钙,尤其适合老年人。《中国居民膳食指南(2016)》中建议,老年人每天最好要保证300毫升的奶摄入量。

当然,允许吃肉、提倡喝奶,并不是说“素”不重要,像粗杂粮、蔬菜水果,这些公认的对健康有益的植物性食物,每天都应该吃一些。植物性食物能给我们提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维及植物化学物质。植物中的许多化学物质越来越多地被证明能带来健康益处。

从科学上讲,最重要的是讲究膳食平衡,这种食物种类多样、合理搭配的平衡膳食模式,再结合适当的运动,对维持合理体重、预防慢性疾病都会起到关键作用。 马冠生

又是偏方惹的祸——花季少年尚未灿烂就已黯然凋零

“小健啊,睁开眼看一下妈呀!”悲痛欲绝的中年妇女趴在毫无知觉的儿子身上低声絮叨,泪如雨下,“假如可以重来,爸妈不会再忍了。”此番情景,让浙江省人民医院急诊重症监护室医生护士唏嘘不已。

停了胰岛素,改服“偏方”

16岁的小健(化名),是名初中生,原本白白胖胖蛮精神。10多年前,父母带着出生不久的小健从江西来浙江某县工作。虽然家里经济状况并不十分好,但父母倾其所能,有求必应,让他吃好穿好。

三年前的春天,父母无意中发现,小健胃口挺大却明显消瘦,同时注意到他似乎比以前更加爱喝水,尿也多了。一番劝说,小健终于拉着脸勉强一起去了当地医院,没想到小健竟然患上了糖尿病。更令他们措手不及与头痛的是,糖尿病为I型,意味着得每天几次注射胰岛素,这对小健来说无法忍受。

从那以后,原本活泼开朗,爱运动的小健变得憔悴,无精打采,内心也开始封闭起来,不爱与人接触。为打胰岛素及其他琐事,小健经常动不动就大发脾气,而父母却像做错了什么似的,千方百计陪笑脸哄着,唯恐儿子一不高兴就拒绝打胰岛素。父母也曾试图硬下心,按医生的话去做,但终究在小健哭闹中败下阵来。

“我这个侄儿非常任性,平时脾气就很大,一天几次注射胰岛素确实是件麻烦甚至痛苦的事情,但不应该老是拿父母撒气呀!”从江西老家赶到杭州的小健叔叔,摇着头说:“我哥嫂很宠这个孩子,已到毫无原则的地步。”

“I型糖尿病即使每天按时注射胰岛素,饮食还是要控制,小健却不让敞开了吃就拒绝打胰岛素。对于这种无理取闹,哥嫂也作‘退让’。”小健叔叔叹气道,“我这次才从哥嫂嘴里知道,这几年小健(空腹)血糖控制得不好,一直徘徊在10(mmol/L)以上(正常值上限为6.3)。”

时间到了去年下半年,事情更加恶化。大概是小健又不愿意打胰岛素了,父母竟然再一次妥协,不知道从哪儿弄来“偏方”,停了胰岛素,让小健改服“偏方”。

身体迅速“垮塌”,血糖爆表

“小患者送我院时病情已十分危重,直接收入急诊重症监护室。当晚就发生险情,呼吸心跳骤停,立即予心肺复苏、气管插管、机械通气等抢救措施,几分钟后恢复自主心跳。”浙江省人民医院急诊科副主任、主任医师张美齐介绍。

“听小患者父母讲,大约三个月前,给患者改吃‘偏方’,开始一点点减少胰岛素注射次数及剂量,最终完全停了胰岛素。”张美齐分析,“可能是胰岛素剂量慢慢减少,给了患者父母假象,以为是‘偏方’在起作用。我们专门请了相关专家会诊,都认为患者父母提供的所谓‘偏方’,对治疗糖尿病毫无作用。”

事实上,小健的身体迅速在“垮塌”。来省城前两天,小健突然感到胸口如巨石压住,嘴被塞了东西,喘不过气来,有明显窒息感,同时额头剧痛,浑身无力,惊慌失措的父母连忙将小健送到当地医院。医生拿到血糖报告时吓了一跳,其已飙升到27mmol/L!抽出的血为粉色——红白混合物,且抽出后很快就会凝固。当地医生认为患者病情危重,随时有生命危险,建议转上级医院就诊。

“到达我院时,小患者神志模糊,呼吸急促、口唇发紫,逐渐昏迷,血糖已爆表,无法测出。”张美齐说,患者抽出的血马上就凝固,无法进行正常的检测,以致血标本多次送至化验室被退回要求重抽。我们考虑出现这种情况是患者糖尿病酮症酸中毒,引起内环境紊乱,导致高脂血症的缘故。此时,患者已出现急性肾损伤至末期,心功能不全、呼吸衰竭等危象。

张美齐解释,酮症酸中毒是一种致命的糖尿病急性并发症。大量酮体的产生和聚积,可使机体发生酸中毒,导致各种代谢紊乱,从而出现一系列的临床症状,严重者可昏迷甚至死亡。常见于I型糖尿病患者,II型糖尿病患者应在应激、感染、中断治疗等

诱因下也可发生。

医生护士予血浆置换、降血糖、维持内环境稳定等一系列处理后,小健血糖下降,电解质逐步恢复……但患者终因已多器官衰竭,病情进一步恶化而去世。“很可惜!这好比生命之火未灿烂就黯然熄灭。”张美齐叹息道。

控制好血糖 完全可以像正常人一样生活

“确实太可惜了,小患者的父母面对着医生还一直说,儿子太不听话,实在没办法呀。爱子心切可以理解,但作为监护人的父母在治疗上一定要坚持原则,做好劝导,没了‘底线’,‘偏方’秘方便乘机而入,危险自然而然逼近。”浙江省糖尿病防治中心常务副主任、浙江省人民医院内分泌主任华燕吟说。

“科普一下,糖尿病常分为两种类型:I型糖尿病,占糖尿病发病率的3%左右,以儿童、青少年多见,特点为胰岛素绝对不足,需要胰岛素终生治疗;II型糖尿病占到95%,胰岛素分泌相对不足,可口服降糖药及胰岛素治疗。”上述这个患者属于I型糖尿病,容易引发糖尿病酮症酸中毒,这是威胁糖尿病患者生命的严重并发症,若不采取及时妥善处理,病死率较高。

华燕吟说,有些糖尿病患者刚被查出糖尿病,容易慌张,尤其是I型糖尿病患者,一心想在短期把病治好或者摆脱打针麻烦和痛苦。于是,有患者千方百计寻找,甚至不惜高价买所谓的“秘方”“偏方”。需要明确的是,中药可起到辅助调养的作用,目前希望于完全替代药物及胰岛素并不现实。因此,服中药时,一定不能停掉胰岛素及降糖药,否则易引起糖尿病酮症酸中毒严重后果。

专家提醒,糖尿病治疗是长期的,“急功近利”肯定不行。但糖尿病并不可怕,只要积极乐观地去面对,持之以恒按照医嘱坚持,控制好血糖则完全可以像正常人一样生活。

对于糖尿病人望眼欲穿却又久难到手的胰岛素

非注射给药方式,华燕吟也谈了看法:胰岛素给药是微量,少了起不到作用,多了也不行,拿人们寄予厚望的胰岛素鼻喷雾剂来说(此种非注射给药方式已存在好多年,《中国卫生画刊》1992年09期就曾报道:丹麦发明胰岛素鼻吸喷雾剂),按压轻重、喷出来的量多少一般人很难控制;再者,感冒或鼻炎等会使鼻黏膜发生变化,也会影响对药物的吸收。所以非注射给药途径虽能克服传统的皮下注射给药的“瑕疵”,但要真正实现临床应用,到糖尿病人手上,仍面临许多困难。当然,希望胰岛素非注射给药方式能尽快落地,为广大糖尿病人带来便利。 宋黎胜

链接>>>

I型糖尿病病因

1.自身免疫系统缺陷

在I型糖尿病患者的血液可查出多种自身抗体,如谷氨酸脱羧酶抗体(GAD抗体)、胰岛细胞抗体(ICA抗体)等。这些异常的自身抗体可以损伤人体胰岛分泌胰岛素的B细胞,使之不能正常分泌胰岛素。

2.遗传因素

目前研究提示遗传缺陷是I型糖尿病的发病基础,这种遗传缺陷表现在人第六对染色体的HLA抗原异常上。研究提示:I型糖尿病有家族性发病的特点——如果你父母患有糖尿病,那么与无此家族史的人相比,你更易患上此病。

3.病毒感染可能是诱因

许多科学家怀疑病毒也能引起I型糖尿病。这是因为I型糖尿病患者发病之前的一段时间内常常有病毒感染史,而且I型糖尿病的发生,往往出现在病毒感染流行之后。如那些引起流行性腮腺炎和风疹的病毒,以及能引起脊髓灰质炎的柯萨奇病毒家族,都可以在I型糖尿病中起作用。



肥胖或诱发加重多种慢性肾病

浙江省中医院肾内科医护人员日前开展义诊咨询,免费为患者测量身高、体重、血糖、血压、血尿酸等。

近年来,随着人民生活水平的日益提高,肥胖者逐渐增多。肥胖者多存在糖尿病、高血压、高尿酸血症、心血管疾病和肾结石等合并症,这些合并症又会诱发或加重多种慢性肾病。

肾病专家认为,平时应对肾病的一些蛛丝马迹多加注意,比如水肿、腰酸、泡沫尿、夜尿增多、口臭、恶心、食欲不振、皮肤瘙痒、年轻人高血压以及严重高血压等,一旦出现,要及时就医诊治。 于伟

WENSLI
SINCE 1976

戴上走运彩 来年更精彩

为什么天啦们年年都戴走运彩
为什么公司老板一定要一片红
为什么过年一定要把好运带回家

扫一扫 好运到

正宗走运彩 源自万事利·G20国礼丝绸万事利荣耀出品