

老爸老妈俱乐部

七夕节优惠活动火热进行中



资料图片

本报讯(记者 刘彩霞)自从上周七夕节优惠活动刊出第二天后,老爸老妈俱乐部工作人员就收到7对老爸老妈们的来电咨询,其中有两对还是老会员的亲人。对此,俱乐部全体工作人员特别感谢老会员们一直以来对老爸老妈俱乐部的支持与厚爱。

老爸老妈俱乐部作为漯河日报社主管的公益性组织,针对现阶段老年人的特点,为实现真正的“老有所

学”“老有所乐”,让退休后的中老年人能够融入社会,快乐生活,漯河日报社特成立老爸老妈俱乐部以老年人为服务对象,提供一系列专门针对老年人设计的活动和服务。

在众多的咨询问题中,老爸老妈最关心俱乐部将会开展哪些活动。在往期开展的新春剪纸、感受太极、牙医体验、小儿推拿课、微信课堂、丝巾沙龙、书法课堂、练瑜伽、美妆课、学扎花等活动花絮,在老爸老妈俱乐部微信公众号内都有展示,精彩活动受到众多会员的欢迎。鉴于近期天气多变、气温较高,考虑到老人们的身体健康,不适宜开展活动。工作人员江女士表示,等到天气稍微凉

爽后,更多活动将会陆续启动。

本周,老爸老妈夫妻二人同时报名加入老爸老妈俱乐部立减一人会员费(限额100对)的名额还在持续递减中。正在犹豫观望的老爸老妈们,不妨拨打报名电话进行详细了解后再进行报名。

报名地址:新闻大厦一楼西侧老爸老妈俱乐部接待处,报名电话:317085815039571679。如果一些子女想要给自己的父母报名,也可添加微信号:15039571679咨询报名。



健康知识

为什么老年人会抑郁



资料图片

我们经常发现一些现象,平时很开朗的老年人,突然某一段时间性格变得异常,比如不爱说话、容易发脾气等,这其实是老年人抑郁,但是为什么平时都没有异样的情况,但老年人会抑郁呢?

家庭原因:当老年人离退休后,自己的子女亦相继成家立业,组织家庭,离家而去。许多老人是单独居住生活,并且不愿成为子女的负担,孤独一人生活。有这种情况的家庭,需要注意,有时间多多陪陪老人,陪他们散散心说说话,这样能防止老年人抑郁的发生。

疾病原因:随着年龄的增大,老人患慢性疾病的增多,如高血压、心脏病、胃溃疡、关节炎、糖尿病等,这些疾病

往往是迁延时间长,治疗效果一般,这些都会使人感到无能为力,力不从心,心情沮丧,无奈抑郁。这也是老年人患抑郁症,主要的原因之一。

被药物引发:许多老年人需要规律地服用多种药物以治疗自己的躯体疾病。有些药物能加重或引起类似抑郁症的症状,如心血管药物、激素、甲基多巴、左旋多巴等。但是每种药物副作用的个体差异性很大,所以因药物引发抑郁的程度也会有较大的区别。

性格原因:老人性格与抑郁状态关系极大,性格内向者容易患抑郁症,个性好强者亦易患抑郁症。性格原因,也会导致抑郁症的发生。

生活变故:随着年龄增长,生活中出现不良生活事件:丧偶、丧友、体力不支、重病或慢性病缠身、丧失健康、丧失脑力、失去工作、机会、地位和金钱。所有这些对老年人来说,心理无法忍受,为丧失而感到悲哀忧伤。以此下去,就会增加抑郁症的发生。

据人民网

新鲜银耳能食用吗

银耳,又名白木耳、雪耳,富含蛋白质、多糖、粗纤维以及钙、铁等多种微量元素。银耳性质平和,可与多种食材搭配,是进补佳品。近来有媒体报道,新鲜银耳含卟啉类光感物质,使用新鲜银耳后,受到太阳照射,卟啉类光感物质会引发日光性皮炎,出现鲜红色丘疹和水疱。那么,新鲜的银耳到底能不能食用?会不会引发日光性皮炎呢?

通过研究和文献检索发现,“新鲜银耳有毒,含有卟啉,会引发日光性皮炎”的论断缺乏科学依据。至今,没有发现银耳含有卟啉的研究文献和相关检测依据,也没有使用新鲜银耳引发日光性皮炎的病例报道。卟啉病是血红素合成



途径当中,由于缺乏某种酶或者酶活性降低,而引起的一种卟啉代谢障碍性疾病。食源性卟啉病发生的前提是机体的卟啉代谢异常。日光性皮炎发病需要的三个要素是摄入光敏性物质、长久日晒、卟啉代谢异常(患者体质)。不是所有的日光性皮炎都是由卟啉类物质引起的,也不是所有的卟啉类物质都会引发日光性皮炎。

总之,正常体质人群可以放心地使用新鲜银耳。

据人民网

安全用药

儿童用药 每次最好不超过三种

据统计,我国现有200余万肾病患者。近几年肾病患者数量增多,患慢性肾病的儿童数量以每年13%的速度递增,其中70%左右是后天因素导致的。

析因:
用药不慎是主因

是什么原因导致儿童的肾病发病率提高?医生认为,一方面因为近年来家长更加重视孩子的身体健康,更多儿童肾病得到及时确诊;另一方面,不少家长在孩子生病时让孩子服用各种药物,或者药物种类多,当中某些成分叠加在一起过量了,就有可能对孩子的肾脏构成伤害。此外,某些补品和中药的滥用,也容易导致儿童的药物性肾病。

支招:
儿童用药“四原则”

医生表示,严格掌握用药指征,防止滥用,是避免儿童药物性肾病最有效的途径。

原则一:避免使用肾损害药物

孩子感冒发烧等常见病多发病,能不用药尽量不用药,实在需要吃药,也一定



资料图片

要在医生指导下使用,尽量避免选用肾毒性较大的抗生素,尤其是疑有肾功能不全或肾脏病史者,更应选择对肾脏无明显毒性反应的药物。

原则二:不要“一生病就急忙吃药”

孩子一生病,部分家长往往就忙着让孩子吃药,有时甚至未在医生指导下多种药物混吃。

有些家长总担心发烧会烧“坏”孩子,想尽办法要把烧退下去,比如孩子发烧未超过38.5摄氏度时,就让孩子吃各种退烧药,甚至无视药物说明,让孩子一天吃好几次退烧药。

原则三:尽量不同时使用3种以上药

医生指出,药物过杂,互相之间作用可能抵消,而毒性反应却相加,不仅疗效

不好,还会出现不良反应。如将磺胺与维生素C联用,可加重肾脏中毒;青霉素与阿司匹林同用,可降低青霉素的抗菌功效。至于青霉素、氯霉素、磺胺药一齐上,或头孢菌素与庆大霉素为伍,同样有上述危险。

同时,用药应避免药物剂量过大,疗程宜短,尽量不要同时使用超过3种以上药物,连续使用某药物几天仍没有效果时,应根据医生意见更换药物或治疗方式。

原则四:儿童服中药需小心

部分中草药有明确的肾毒性,应用不当会发生不良反应。医生指出,我国中草药中具有肾毒性的有数十种。其中,报道较多的有雷公藤、木通、草乌、广防己、马兜铃、天花粉、细辛、斑蝥、蜈蚣、朱砂、苦楝根等。有些凉茶容易引起溶血性贫血,导致血尿,红细胞破裂产生的碎片容易堵塞肾小管,引起急性肾梗阻,溶血病人应避免服用黄芩、黄连、黄柏等中药。医生不主张让孩子喝凉茶,这种做法带来的风险绝对大于获益。

据人民网