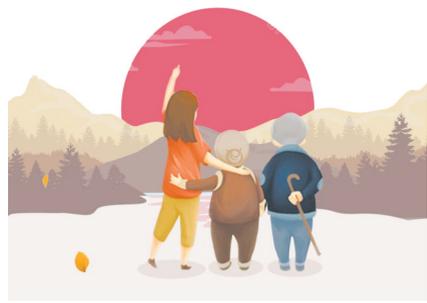


重阳登高 四类老人悠着点



昨天是重阳节,不少街坊有相伴登高的习惯。不过,骨科专家提醒,登高这一有氧运动并非人人都适合,尤其是患有骨质疏松、腰椎间盘突出症、膝关节炎、腰椎管狭窄等疾病的老人,爬山登高有讲究。

膝关节损伤多为日积月累

当我们在跑步、爬楼梯或登山时,膝关节承受的负荷比平常加重好几倍,特别是下山时对膝关节的损伤概

率最大,快速下山膝关节受到的冲击力约是自身体重的5~8倍。如果大腿肌力不够强,髌骨、半月板、关节面的摩擦加剧,关节就很容易磨损。

值得注意的是,膝关节的损伤很多都是积累的,有可能不会马上发现,不过一旦察觉,问题就比较严重了。膝关节损伤早期症状表现为膝关节疼痛,运动后加重,休息后减轻,行走不方便,伸屈膝关节受限,下蹲困难,上、下楼梯疼痛明显等。

登山前应做好充分准备

在登山前后,应注意哪些方面来保护膝关节呢?

1.多注重平时的锻炼。多做加强腿部肌肉力量的锻炼,尤其是大腿正面肌肉耐

力和力量,发达的肌肉可以在一定程度上缓解膝关节所承受的压力,让膝关节的损伤降低到最小。

2.充分准备。开始登山前做好充分的准备活动,包括拉伸,让关节、肌肉、韧带等得到良好的预热。也可以用双手手指揉搓膝关节下边缘,促进关节润滑液的分泌。

3.穿登山鞋。并且记住一般松软的土地、草地、碎石坡、雪地对膝关节都相对友好,不过要注意防滑。

4.长途登山必须使用护膝和登山杖。登山杖要选可靠的,最好是两根,上臂尽量多的分担腿的负重。

5.运用正确的登山姿势。缓慢上山。可以节省体力,肌肉不疲劳并且有力。下山时脚着地时腿部应该略有弯曲以增加缓冲,可以有效减少对膝关节的冲力。

据新华网

市中医院志愿者

到福星缘生态老年公寓义诊

10月16日,市中医院组织13名党团员医疗志愿者到市福星缘生态老年公寓,开展了义诊活动。

据悉,本次活动由“今夜情怀”爱心团队发起,与市中医院志愿服务队、936残疾人艺术团、青木美甲等社会爱心人士共同参与。当天上午,该院刘世锋、段艳菊、陈云、彭

壮、孙红丽、李晓飞、侯晓辉、张洪燕、王景等对老人进行健康咨询、疾病诊治、血压测量及心电图检查,共接诊老人56人次,血压测量49人次,心电图检查26人次,为8名老人进行了现场针灸推拿治疗。义诊结束后,志愿者与老人们一起欣赏了936残疾人艺术团带来的精彩演出。张战修

长期如厕玩手机 小心痔疮盯上你

走路、吃饭拿着手机越来越常见,一个较为隐私的场合也并不例外:如厕。拿着手机上厕所,这可能是很多人的日常动作。

医生指出,痔是人体的一个生理结构,一般不需要特别处理,但是如果因为生活习惯、各种因素的刺激产生症状,如出血、疼痛、凸出等,就需要处理了。

常见痔疮发作的症状主要有三种表现:便血、疼痛、凸出,部分人士伴随有肛门瘙痒。值得注意的是,一些患者习惯性自行诊断,时常把其他疾病误以为是痔疮,导致误诊耽搁病情。医生提醒,痔疮在没有发生脱垂时,如果不是专业医生借助内镜等专业手段诊断,是很难靠肉眼去确诊的。由于一般痔疮比较柔软,所以也难通过指检确诊。因此,在怀疑有痔疮时,应先通过专业医生进行诊断;如果长期便血更需警惕,要考虑是不是直肠癌,甚至有肿物。如果便血,

同时大便比较多,或者大便循环发生了改变,这时候应做深入检查。

为了和体内的痔“和平共处”,在日常的生活习惯上是有不少需要注意的地方。专家提醒,主要从四方面入手调整生活习惯:

- 1.不要长期蹲厕玩手机。蹲厕时间不要超过10分钟,否则这种习惯培养出的痔疮问题一旦浮现,往往比较厉害;
- 2.不要久坐。上班族、司机从早坐到晚,容易增加痔疮发病率,应该每隔一段时间起来活动活动四肢;
- 3.饮食要注意,痔疮患者不宜喝酒。便秘是诱发痔疮的原因之一,日常饮食中宜多食新鲜蔬菜、水果等,增加食物中纤维素的摄入,少食辛辣刺激性食物,对顽固性便秘应尽早诊治,治疗原发病。
- 4.多进行体育锻炼。体育锻炼有益血液循环,促进胃肠蠕动,改善血液循环,预防痔疮的发生。 据健康网

老人经不起“秋冻” 出门注意保暖

俗话说“二八月乱穿衣”,是指农历2月和8月,为冬春换季和夏秋换季时,应“春捂秋冻”。现在是“秋冻”正当时,很多人尽量少增衣物,以提高自身对环境的适应力,为寒冬腊月做准备。但老人切不可盲目“秋冻”,最好根据气温和身体感觉及时增添衣物。

患有心脑血管疾病的老人,在秋季受寒冷刺激后,交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,血液循环外周阻力增大,血压较夏天有所升高,应及时根据血压变化适当加大药物剂量。而且,寒冷刺激会使原本就有病变的心肌缺血、缺氧更加严重,老人更应及时增加上衣,保暖胸部,以免发生心肌梗死。而以往有多发性脑梗

死、脑血管畸形或狭窄的老人,早晚出门要注意头部保暖,以免加重或诱发脑中风。

患有风湿性或类风湿性关节炎的老人,秋季易受风寒湿邪,常会出现腿部胀痛、沉重感,或伴有肿胀、行走不便等症状。这类老人可在腿部戴上保暖护膝,防止肌肉颤动,保证膝关节稳定,同时促进血液循环。

患有糖尿病的老人,受到秋凉刺激,常并发肌肉神经病变。糖尿病人本身局部供血较差,血管受到冷空气刺激,易发生血管痉挛,使供应肌肉组织的血量进一步减少,加重局部的手足麻木、腰痛等,甚至引起组织坏死和糖尿病等并发症。此外,天气转凉后,身体需要更多热量抵御寒冷,人体内

代谢相对较旺盛,进食量也会有所增加,这对糖尿病患者来说,血糖本身很难控制,如果再“秋冻”,易导致血糖波动幅度加大。

所以,面对气温骤降的秋天,老人因为生理功能减退,对外界环境变化的适应性、应激性和抵抗力降低,要按环境变化及时增减衣服,注意避免外邪侵袭、阳气外泄。特别要保护头颈部和膝关节,出门戴帽子和围巾。每天坚持补水,少量多次地喝满1200毫升水,减少秋天带给人的口干咽燥、皮肤干燥、大便干结、干咳等症状。有“三高”的老人在天气变化大时,更要加强监测血压、血糖、血脂,随时注意病情变化,防止复发。

据人民网

健康饮食

鲜黄花菜有毒 盐水泡俩小时再吃

黄花菜,也叫“忘忧菜”。传说中当人们看到它,不管多大的忧愁也会烟消云散。

《卫风·伯兮》中提到,“焉得谖草,言树之背。愿言思伯,使我心。”说的就是树荫之下生长的忘忧草,能够消除我对你的相思之苦,但是我甘愿相思成病,只希望亲爱的爱人能快些回来。

黄花菜多以干制品最常见,但不少朋友更喜欢清鲜、软滑的新鲜黄花菜。鲜黄花中含有一种叫秋水仙碱的生物碱,本身虽无毒但被肠胃吸收后,在新陈代谢中被氧化,可转化为二秋水仙碱的有毒物质,食后易致中毒。

避免黄花菜中毒,尽量

不要吃鲜黄花菜。如果要吃,鲜黄花菜可用10%的盐水浸泡一小时,秋水仙碱的含量即减少65%。鲜黄花菜先用清水浸泡俩小时后,再用沸水氽透,秋水仙碱即可消失殆尽。还需注意,鲜黄花菜的每次进食量不宜超过100克,且不宜连续食用。

据《健康时报》



大参林重阳节关爱老人

10月17日~10月20日,购物满68元立减10元,购物满128元立减20元,购物满398元立减60元。众多商品超低价,大山楂丸1元/盒,马来酸依那普利片1.9元/盒,酒石酸美托洛尔片4.9元/盒,清热解毒口服液5.9元/盒,苯磺酸左旋氨氯地平片5折,天麻片5折,辛伐他汀片5折,乐淘淘西洋参系列5折,复方阿胶浆第二件5折,爱安德上臂式血压计惊爆价229元/台,金泰昌足浴系列8.5折,三七原生全枝499元/斤。

大参林会员平价药店 欢迎新老顾客光临

广告