

入冬防病,各科医生最想告诉你的事

今年冬天来得是那么猝不及防,寒冷的气息陡然直降你我身边。22日迎来二十四节气中的小雪节气,那些让人烦恼的冬季高发病也开始慢慢“找上门”。下面这些来自医生们的健康提醒,助您远离冬季高发病,平安过冬。

A 肾内科医生提醒: 控制好血糖血压 间接给肾脏“减负”

冬季因为天气寒冷,肾病发病率要远高于夏季,尤其是存在基础疾病的。特别提醒有原发病的患者,冬季一定注意控制好基础病。比如高血压患者如果不控制好血压会造成肾脏压力增加,糖尿病患者如果控制不好,还会导致尿毒症的发生。尤其是糖尿病肾病,近年来病例逐渐增多。

医生表示,肾脏出现问题一开始是没有感觉的,往往到肌酐非常高了才能发觉,但为时已晚,因此平日里要注意饮食和保暖。吃东西一定要注意健康饮食,不要乱吃补品和保健品,也不要过度劳累。冬季注意保暖避免感冒,同时适当运动,增强机体活力。尤其是原有肾病的,一旦免疫蛋白丢失了,肾脏感染的几率就太大了。因此冬季要注意做好健康管理。

B 心内科医生提醒: 远离老年心血管病 一级预防刻不容缓

冬季是老年心血管疾病的高发季节,因此,在老年人群中普及心血管疾病的病因预防已是刻不容缓。

医生说:“心血管预防一般分为三级,其中的一级预防就是指病因预防,指在心血管疾病尚未发生时针对致病危险因素采取措施。心血管疾病的危险因素主要是指动脉粥样硬化的危险因素,这些危险因素包括年龄、性别、遗传因素、生活习惯当中的缺乏运动、吸烟饮酒、超重与肥胖,还包括一些代谢性疾病,如血脂异常、高尿酸血症、高血压、糖尿病等。预防措施包括:合理膳食、戒烟限酒、适度运动、控制体重、心理平衡、药物干预等。”对于老年群体,这一部分预防措施是自己可控的,可以在家进行,是预防发生心血管疾病的关键。

C 神经内科医生提醒: 冬季也别贪嘴 调好血脂预防脑血管疾病

血脂异常是脑血管疾病的危险因素。血脂异常防治指南强调,饮食治疗和生活方式改善是治疗血脂异常的基础措施,良好的生活习惯不仅可以防病,还可以治病。

“到了冬季,人们往往喜欢吃肥厚

的食物,火锅、炖肉等都是冬季里经常吃的。吃肉可以,但是要注意总脂肪、饱和脂肪的摄入。总脂肪就是我们摄入的所有脂肪,包括饱和脂肪和不饱和脂肪。比如每天食用油的摄入量为20-30克(约3匙的油),避免食用(少食)动物油、椰子油和棕榈油,它们的饱和脂肪比例非常高,需减少食用。还有肥肉、油炸食品、糕点、加工肉制品,如红肠,这些都含较高隐性脂肪和饱和脂肪,经常吃对血脂非常不好。”医生说。



D 消化内科医生提醒: 慢性胃炎患者 饮食注重酸碱平衡

冬季食欲提高,易使胃肠负担加重,功能紊乱,若不注意日常保养,一些疾病便会乘虚而入。这个时候医院肠胃科的门诊量都会出现就诊高峰,其中,腹胀、腹痛、腹泻的患者占了大多数。

医生提醒,在胃肠炎多发的冬季,注意日常保养非常重要,如不吃不洁食物、不饮酒、不暴饮暴食、不吃生冷食物、腹部不受凉、不服用会损伤胃肠黏膜的药物等,均能避免或减少急性胃肠炎的发生。另外,冬季很多原本就有慢性胃炎的患者往往症状频发,医生说:“有慢性胃炎的患者要注意饮食上的酸碱平衡。当胃酸分泌过多时,可喝豆浆、吃馒头或面包以中和胃酸,当胃酸分泌减少时,可用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁,以刺激胃液的分泌,帮助消化。而患有萎缩性胃炎的患者,宜饮酸奶,因酸奶中的磷脂类物质会紧紧地吸附在胃壁上,对胃黏膜起保护作用,使已受伤的胃黏膜得到修复,酸奶中特有的成分乳糖分解代谢所产生的乳酸和葡萄糖醛酸能增加胃内的酸

度,抑制有害菌分解蛋白质产生毒素,同时使胃免遭毒素的侵蚀,有利于胃炎的治疗和恢复。”另外,胃部不适要避免食用引起腹部胀气和含纤维较多的食物,如豆类、豆制品、蔗糖、芹菜、韭菜等。

E 骨科医生提醒: 防止冬季摔倒骨折 有效补钙是关键

冬季老年髋部骨折病是老年人最大的健康危害之一。流行病学调查,老年髋部骨折一年内死亡率在17%-33%,而这种病在冬季的北方地区高发。对于老年人来说,做好防护和加强钙质补充就显得十分重要。专家说,冬季衣物厚重,影响了肢体的灵活性和应变能力,冰雪路面会增加摔倒的几率。冬季的日照和户外运动减少加重了老年人骨质疏松的情况。

那么,该如何合理补充钙质呢?医生表示,日常饮食上增加鱼类等水产品、奶制品及豆制品的摄入。某些有基础疾病的人群,比如糖尿病、痛风、过敏性疾病、肾病等患者不能随意饮食,可以使用钙片、维生素D3等作为补充。老年女性可以根据雌激素水平做相应的骨质疏松治疗,也可以遵医嘱应用对症药物纠正骨质疏松。

F 皮肤科医生提醒: 远离“寒冷性荨麻疹” 面部做好保暖工作

随着天气转凉,气温下降,一些人身上会出现很多“扁疙瘩”,这些疙瘩可以伴随不同程度的瘙痒,这种情况有可能就是“寒冷性荨麻疹”,它属于一种特殊类型的荨麻疹。

寒冷性荨麻疹,顾名思义,寒冷其实是病因,应该避免冷风或者冷水直接刺激面部皮肤,避免双手、双脚接触冷水等,可以采用戴口罩、围脖、手套等防寒保暖措施,同时注意日常饮食,尽量少食含有动物性蛋白的食物,如鱼、虾、蟹、牛奶、鸡蛋、坚果等。一些水果如芒果、桃子等,还有调味剂、防腐剂等也可引起荨麻疹发作。另外发病与生活习惯也有关系,比如精神紧张、压力过大、运动过量、熬夜等。一些慢性感染性疾病如胃炎、鼻窦炎、胃肠炎、妇科炎症等也可引起荨麻疹发作。

医生表示,冬季人们一旦出现明显的荨麻疹症状,应及时口服抗组胺药缓解瘙痒症状,也可同时口服降低血管壁通透性的药物如钙剂、大剂量维生素C等,严重者应及时就医。同时,中医中药对荨麻疹治疗效果可靠。中医认为寒冷性荨麻疹多为先天不足,肺气虚弱或后天失养,肺气亏虚,外感风寒所致,可以采用温、补、通、散之法。除了中药汤剂口服之外还可以应用中药熏蒸、灸灸法等温经散寒。

据新华网

老年人适合吃哪些水果

水果已经成为生活中必不可少的食物之一,很多老人都很喜欢吃水果。尤其是立秋后,各种水果纷纷上市,葡萄、石榴、苹果、梨等水果都挺好,富含维生素C、β胡萝卜素等。但对于老年人来说,并不是所有的水果都适合老年人食用。

《中国居民膳食指南》建议大家,餐餐有蔬菜,天天吃水果。成人每天建议食用约1斤的新鲜蔬菜,每周食用约3斤的水果。每日可以选1种以上的水果,总量200克~350克(半斤左右),多选择深色水果。

这些水果适合老人吃

1.葡萄。高血压是老年人的常见病,葡萄中含有微量元素钾,老年人多吃葡萄,可促进人体内部钠的排出,对降低高血压有帮助。每天吃50克为宜。

2.猕猴桃。猕猴桃含有大量天然糖醇类物质肌醇,有助于调节糖代谢,降低血糖,调节细胞内的激素和神经的传导效应,老人一天吃2个为宜。

3.山竹。山竹是一种热带水果,肉质细嫩,可以为人体补充多种维生素和矿物质,清除人体血液中的胆固醇,避免它们在血管壁上积存。老年人多食山竹,可有效减少动脉硬化和高血脂的发生。一天吃5个为宜。

4.草莓。人一老,消化能力都会减弱,多吃一些草莓能调节胃酸分泌,消除肠胃中的多种病菌,还能促进肠胃蠕动,明显缓解消化不良症状。

5.香蕉。香蕉富含膳食纤维、钾元素、维生素C和维生素B6,有胃溃疡的老人宜多吃香蕉,可以促进溃疡愈合,防止胃酸侵蚀胃壁,对便秘和心脏也有益处。一天吃1-2根为宜。

6.樱桃。樱桃富含一种番茄红素的抗氧化剂,有软化血管、降低血脂、健脾和胃、抗癌防癌的作用。对有心血管疾病、消化不良的老人均有益处。每天食用量不宜超过50克。

不适合老人吃的水果有哪些

山楂具有消食健胃、解毒止血等功效,病后身体虚弱、胃酸多的老人不宜吃山楂,而且山楂味酸,会腐蚀老人的牙齿,吃多了会伤牙齿。

菠萝具有利尿消肿、解暑消渴等功效,吃多了肉类吃点菠萝可以促进消化。可是对菠萝过敏的人不能吃,空腹不宜多吃,胃肠溃疡的老人更要慎吃。

经常腹泻的老年人要少吃橘子和桃子,避免加重拉肚子的情况。患有心脏病以及水肿的老年人要少吃西瓜、椰子等水分含量较多的水果,因为这样能够有效地减少心脏的负担,同时也能够很好地避免水肿加重。患有糖尿病的老人要少吃苹果、雪梨、香蕉等含糖量较高的食物,避免血糖升高。

值得一提的是,很多水果中含有有机酸和芳香物质,可以帮助老人促进食欲等,所以有些老人认为水果的营养价值比蔬菜高,就会大量摄入水果,而忽视了蔬菜,其实水果中含有的矿物质和维生素远远低于蔬菜,如果只吃水果不吃蔬菜,是无法摄入足够的营养物质。

据新华网

感恩节,送给父母看得见的关爱

11月28日邀您见证“无刀”焕晶白内障手术

白内障是全球首位致盲性眼病,手术虽然是目前学界公认最直接有效的治疗方式,但普通市民仍对手术治疗白内障不够了解。如今的白内障手术,摆脱致盲威胁的同时,还能在术后实现远、中、近距离的清晰视力,满足中老年朋友开车、看书、看手机等需求等多项独特优势。

感恩节将至,衡阳爱尔眼科医院定于2020年11月28日上午9点,在院内六楼会议室开展“国际同步,焕晶定制——飞秒焕晶白内障手术透明日”活动。特邀衡阳爱尔眼科医院院长罗维骥教授进行焕晶白内障手术直播,并现场由衡东爱尔眼科医院院长罗伟副教授同步讲解,帮助市民了解飞秒激光“无刀”

焕晶白内障手术全过程,现场答疑白内障手术常见问题。

本次活动设感恩节特别回馈:活动当天同时带父母两人来院做白内障门诊检查,一人可享受免费;术前全套检查当天享五折;预约飞秒激光“无刀”白内障手术领取感恩节补贴。活动报名电话:0734-8239955。