

2011 HAPPY NEW YEAR

新年盼吉祥

针对更年期来调理

孟予红虽然已经51岁,但她很瘦,与同龄人相比显得较为年轻。

她血压、血糖、血脂正常;偶尔蹲下站起来时腿有点疼;处于更年期,心情有时会莫名烦躁;颈椎有点问题,有时会有头晕;眼睛有点花。

健康处方

市妇女儿童医疗保健中心妇保科科长 李玉梅:总体来说,孟予红的身体状况较好。女性45~55岁这一年龄段被称为“更年期”,是由中年向老年过渡的阶段。这一时期,机体的新陈代谢和内分泌功能,特别是性腺功能逐渐向衰老过渡,并处于一种不稳定状态,这样便容易在精神因素或躯体因素的影响下出现内环境平衡失调。

更年期女性不仅会出现情绪烦躁、易怒、出汗等现象,而且会出现脚跟疼、膝盖疼、指关节疼等情况。建议孟予红进行检查,并在医生指导下服用药物进行调理。新的一年要继续保持良好的饮食习惯和作息规律,以保持健康的身体。

市中心医院针灸理疗科副主任医师 王金奎:颈椎不好的患者,要注意多活动颈椎,可以用头写“米”字,动作要尽量轻柔。晚上睡觉时可以用颈椎枕,对缓解颈椎病症状有一定帮助。如果颈椎病严重的话,患者会感到头晕,要到正规医院治疗,不可随意按摩。(记者 朱娜)

溃疡还需慢慢调

龚丽丽25岁,是文字工作者,上学期间就患上了胃病。去年她参加工作后,由于工作忙、压力大、饮食不规律等原因,病情更加严重。胃部经常会疼痛,有时饿了也会胃疼,如果进食,疼痛还会加剧。医院检查结果为胃溃疡和十二指肠溃疡,也就是复合性溃疡。随着工作压力的增大,龚丽丽又开始了腹泻,胃肠功能出现了紊乱。

健康处方

解放军第150中心医院消化内科住院医师 彭晓:胃肠道类疾病主要与饮食习惯不良、生活方式不佳及工作压力大有关。龚丽丽首先应从饮食方面着手解决,慢慢调理。避免饮酒及进食生冷、辛辣、油腻、刺激性食物,要多摄入面食、蔬菜和水果,也可以吃一些大枣、山药等健脾开胃的食物。饮食要规律,不能饥一顿饱一顿。注意饮食卫生,减少在外就餐机会。一定要吃早餐,否则易诱发胆囊炎。餐后不要久坐或久卧,尽量到户外散步。胃肠疾病还与压力有关,患者应尽量保持心情舒畅,不生闷气,缓解压力。

此外,患者如果胃疼得厉害,最好还是及时就医,如果任其发展,很可能导致胃穿孔和十二指肠穿孔。尽量不要选择止痛药,一方面可能延误病情,另一方面还会刺激肠胃。患者可在就医前按压合谷穴,或以暖水袋敷胃、腹部按摩等方法来缓解疼痛。

(见习记者 马文双)

管好生理期 疾病不上门

刘萍萍28岁,身高160厘米,体重53公斤,自由职业者,已婚。她吃饭没有规律,经常熬夜。平时身体还算健康,很少吃药,但每次来例假时,她都会觉得浑身冰冷,尤其是小腹和臀部、大腿处,摸起来冷冰冰的,夏天也是如此,而且会有便秘。

健康处方

解放军第522医院妇产科微创中心主任、副主任医师 李君良:月经是女性最主要的问题,80%以上的妇科病都与月经有着直接或间接的关系,所以,调理月经,就是调理女人一生的幸福,月经调理好了,绝大多数妇科病就不会找上门来了。

女性经期有很多注意事项。冬天应备些红茶、红糖、红枣、桂圆、黄芪、枸杞子、玫瑰花泡水喝,也可喝点温热的黄酒。可吃一些巧克力、蛋糕,生理期吃甜食不容易发胖,还可以帮助污血代谢。饮食要有规律,以清淡为主,应多吃些润肠通便的食物,如新鲜蔬菜、水果、花生、核桃、芝麻及蜂蜜等。月经后期需要多补充含蛋白质、铁、钾、钠、钙、镁的食物,如肉类、蛋类、奶类等。另外,红豆汤、桂圆汤、米酒汤、八宝粥都是不错的选择。

生理期尽量不要洗头。如果非洗不可,洗完头一定要立即吹干。生理期也要注意适当运动,但千万不能劳累。(记者 杨寒冰)

血管健康靠运动

王金豹57岁,身高169厘米,体重66公斤。“我有腰椎间盘突出老毛病。”王先生告诉记者,试了多种治疗方法,还是受困于腰伤,现在不能干太重的体力活,日常生活中难免有些不方便的地方。随着年龄的增长,血液黏稠度也有些偏高。平时他基本不运动,最大的爱好就是打麻将。王先生告诉记者,他的脾性比较大,平时下班后的业余时间都献给了麻将,有时一坐就是好几个小时。饮食上,王先生喜好面食,但蔬菜吃得少。

健康处方

河科大二附院心内科主治医生 周元峰:从体重指数(BMI)来看,王先生属于标准体重。但从王先生叙述的生活习惯来看,有些对健康很不利。很多中老年人得的都是生活方式病,因此,王先生在新的一年里首先要纠正的就是不健康的生活习惯。

患有腰椎间盘突出症一定要注意腰部保暖和适当休息。平时的饮食上,多吃一些含钙量高的食物。血液黏稠度高易引发心脑血管疾病,平时除了药物治疗外,还要注意饮水以起到稀释作用。除正确饮水外,多吃黑木耳、洋葱等食物也可以抑制血小板聚集,防止血栓形成。

久坐少动,久而久之就会诱发许多症状,如肌肉酸痛、僵硬、萎缩等。建议王先生每两个小时起身走动一会儿,每天最好进行30分钟以上的中等强度的运动。

(记者 崔宏远)

警惕血压波动 不可擅自停药

王宗豪66岁,身高170厘米,体重65公斤。

“我感觉自己的身材还是很标准的。”王宗豪告诉记者,退休前虽然忙碌,但身体一直很健康。他退休后血压血脂却有点升高了,特别是高血压一直困扰着他。今年年初,本以为是身体已经好转的王先生擅自停服了降压药,结果不光血压一下子升高,而且已经消失很久的头晕、头痛的毛病又出现了。王宗豪平时选择的运动方式是徒步登楼,每天5层楼要上下5趟。

健康处方

河科大二附院内分泌科主治医生 李雪峰:王先生的体重控制得很好,属于正常体重。但高血压患者需要坚持长期服药,随便停药是不行的。停药后,药物的效果会平稳维持一段时间,但不久血压又会升高,这种反复对人体很不利。

患者在血压下降后可以减少药量,维持用药。王先生是单纯的原发性高血压病人,只需将血压控制在120/80mmHg左右即可。

爬楼梯对锻炼中老年人的骨骼支撑力、肺活量、身体协调性等有很大的好处。王先生在新的一年里要坚持,但要注意控制运动量,以微微出汗为宜。

王先生有高血压病史,一定要戒烟和忌食一些辛辣、刺激性食物,而且一日三餐要注意三低三少,就是低盐、低脂、低热量,少糖少酒少茶。(记者 崔宏远)

合理休息 清淡饮食

孙志云老太太75岁,身高156厘米,体重52公斤。

她兴趣广泛,做饭是其一大爱好,还喜欢养花,自己垦地种菜。她每天练一个小时二胡,每周和朋友唱一个下午的豫剧。

饮食方面:早餐以面汤、玉米糝、馒头、小菜为主;午饭以米饭、炒菜为主;晚饭以面条为主。

健康方面:5年前患高血压,2年前患心肌梗塞,坚持早晚饭后服药,病情稳定。

健康处方

市第一中医院治未病中心主任 赵继红:孙志云老太太爱听戏、唱戏,这对老年人很有好处。听戏可以养心,能缓解焦虑、紧张的情绪,增强大脑神经的灵敏性,调节神经机能。唱戏可以练肺,能把血流量、神经细胞的兴奋度调节到最佳状态,从而使血管扩张,改善血液循环,延缓心脏功能的衰退,提高肺活量,对呼吸系统、心脑血管系统和内分泌系统都有很好的调节作用。

心肌缺血病人要注意避免过度劳累,中午最好能休息一小时,保护心血管系统,避免过度紧张。

老年人的饮食总体要清淡,低脂肪高纤维,多吃蔬菜水果。高血压病人应多吃含蛋白质、钾、钙丰富而含钠低的食物,如大豆、鱼类、土豆、芋头、芹菜、茄子、海带、莴笋、冬瓜等。还应注意补钙,每日应摄入一定量的牛奶,增加豆制品的摄入。晚饭后应尽量活动一下。(记者 杨寒冰 实习生 陈浩欣)

