

重阳节,让我们以爱的名义为爸妈的身体“加油”——

收好这份 活力处方 让爸妈老得慢一点

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

衰老是人必将经历的过程,当爸妈老了,让他们安享健康快乐的晚年,应该是我们共同的心愿。

《健康周刊》特邀我市相关医疗专家,就老人容易出现的问题,共同献策支招,以爱的名义送出祝福:爱要让您听得见,爱要让您不尴尬,爱要让您不遗忘……

1 爱要让您 听得见

俗话说“人老耳背”,人上了年纪,耳朵好像就不太好使了,如有些老人在别人说话时常打岔,看电视时,会将声音开得很大……

医解析:

俗称的“耳背”,临床上称其为老年性耳聋,一般在60岁左右出现,是正常的生理现象,不过,环境、饮食习惯、药物、精神状态和一些慢性疾病都会对听力有不同程度的影响。听力减弱还会引发语言障碍,影响身体平衡能力,对老人的精神状态产生影响。

药物治疗无效的老年性耳聋患者,最佳康

复手段就是戴合适的助听器,老年性耳聋重度患者可植入电子耳蜗,以增强听力。

爱支招:

在生活中,如果发现老人聊天时总爱打岔,说话时嗓门很大自己却不觉得,在家看电视时喜欢把音量调得很大,或常感觉有耳鸣现象,就需要提高警惕了,这些都是老年性耳聋的典型表现,要及早送老人到医院就诊。

家有耳背的老人,要多和他们聊天,不要怕交流困难。每天还可帮其揉搓耳廓100次,以增加耳部供血量。

3 爱要让您 不尴尬

年纪大了,男性易出现尿不净、尿滴沥等难言之隐,女性则有尿失禁的尴尬问题。

医解析:

前列腺位于膀胱下方,因炎症、增生等造成的前列腺肿大,会像钳子一样夹住尿道,这就导致了男性的难言之隐。前列腺炎,前列腺增生、肥大等疾病的发病率会随着年龄的增长而上升,尿液如果长期排不净,会造成膀胱功能损害及肾功能慢性损害,更容易导致癌变。

尿失禁是女性“盆底病”的表现之一,“盆底病”即盆底功能障碍性疾病,很多女性在怀孕和生产的盆底肌肉都有损伤,随着年龄的增长,特别是绝经后雌激素水平不断下降,尿道及周围盆底肌肉萎缩,容易尿失禁。

爱支招:

关于前列腺疾病的治疗,有药物、手术和射频消融三种方法,患者可根据自己的病情,遵医嘱选择适合的方法。

尿失禁患者可通过盆底肌肉锻炼或微创手术消除痛苦。症状较轻的患者,可以通过提肛运动来增强盆底肌肉的张力。症状较重的患者可以通过微创“尿道中段悬吊带术”治疗。

2 爱要让您 走得动

上了年纪后,不少人会逐渐出现膝关节酸胀疼痛的情况,特别是在低温多风的环境中,症状往往会加重,这是俗称的“老寒腿”。

医解析:

膝关节骨性关节炎,又称“老寒腿”,是老人常见的慢性病。随着年龄的增长,人的膝关节由于长年磨损,造成韧带松弛、关节不稳定,这是一种退行性病变引起的骨质增生。

膝关节骨质增生的症状为一侧或双侧关节疼痛肿胀。初期疼痛是阵发性的,多在长时间行走后或上下楼梯时发作,但休息后症状会

很快缓解。之后随着病情的发展,部分患者关节肿胀,极少数患者还会出现膝关节积液,日久可见关节畸形。

爱支招:

中医综合理疗是比较理想的治疗方法,如艾灸、推拿、中药熏洗等,通过这些治疗方法可以达到活血化瘀、消肿止痛、缓解痉挛的目的。如果病情严重,生活不能自理,可以到医院做关节融合术或关节置换术,即通过手术将病损的膝关节部分或全部由人工制造的关节部件所代替,使其恢复正常。此外,根据病情也可适当服一些消炎止痛药。

4 爱要让您 不遗忘

老年痴呆症,医学上称其为“阿尔茨海默病”,对患病的老人而言,多陪伴才是真正的爱。

医解析:

这是一种神经系统退行性疾病,病因不明,临床症状主要为记忆障碍、失语、人格和行为改变等,随着社会老龄化的加剧,老年痴呆症的发病率呈上升趋势。

爱支招:

在预防上,要积极防范导致发病的各种危险因素,如情绪抑郁、环境污染等。作为子女,要鼓励老人在离退休后,积极参加社会活动,培养兴趣,让他们摆脱孤独,尽量保持良好的心理状态。

福利来了:答题送好礼啦!

参与及领奖方式详见01版

第一题

人上了年纪,“耳背”是正常现象。(√ ×)

第二题

“老寒腿”不会造成什么严重问题,在家注意一下就好了。(√ ×)

湿疹患者看过来 这个机会别错过

鹤春堂中医邀请30名湿疹顽疾患者免费体验啦

寒流袭来,阴雨连绵,难见晴天。洛龙区李女士的心情却很好,因为她终于不用再像前几年一样,为久治不愈反复发作的慢性湿疹所困扰。原来她听朋友介绍,去了位于古城路西苑桥南中信银行东50米的鹤春堂做中医治疗。

在中医看来,湿疹、皮炎等皮肤问题是由风邪、燥邪、湿毒、火毒、热毒等邪毒侵入体内所

致。病在表,根在里。治疗需遵循以内养外、标本兼治的原则,为患者消除病痛。

鹤春堂经数代人的不断努力,针对湿疹、皮炎等皮肤病总结了一套独特的治疗方案,且谨遵祖训,严格选用地道药材,不含激素,采用一人一方、内外兼治的治疗原则,疗效显著。您可拨打64622336咨询或前去就诊。

扫二维码到鹤春堂内可参与免费体验活动。



福