

老年人运动保健的方法及注意事项

□郭 丽

随着年龄增长,老年人的身体机能逐渐减退,运动能力降低,容易患上各种疾病。因此,对于老年人来说,运动保健显得尤为重要。适度运动可以帮助老年人增强体质,预防疾病,提高生活质量。本文主要介绍老年人运动保健的方法及注意事项,帮助大家更好地了解和关注老年人的运动健康。

方法

选择适当的运动项目 老年人应根据自己的身体状况、兴趣和爱好选择运动项目。一般来说,低强度、低风险的运动项目比较适合老年人,比如散步、太极拳、瑜伽、游泳、骑自行车等。这些运动项目既能锻炼身体,又

不会给身体带来过大的负担。

控制运动强度 老年人的运动强度应适中,不宜过高。可以根据自己的感觉调整运动强度,一般以轻度过出汗为宜。运动时要注意呼吸顺畅,避免憋气。此外,运动前要进行充分的热身活动,运动后要进行适当的拉伸放松。

保持运动的持续性和规律性

对于老年人来说,运动保健的效果需要长期坚持才能显现。因此,要保持运动的持续性和规律性,每周至少进行3次~5次运动,每次运动时间在30分钟以上。同时,要注意运动时间的合理安排,避免早晨空腹、傍晚锻炼等情况发生。

注意安全 运动时,老年人要注意运动安全。要选择合适的运动场所,避免在空气污染严重、温度过低或过高的环境中运动。运动时,要穿合适的运动鞋和服装,避免摔倒和受凉感冒。同时,要避免剧烈运动和高风险运动项目,以免发生意外伤害。

注意事项

遵循循序渐进的原则 老年人的运动能力相对较弱,在进行运动时要按照循序渐进的原则,从低强度、简单的运动项目开始,逐步增加运动强度和难度。避免一开始就进行高强度、高强度的运动,以免造成身体损伤。

注意运动前的准备工作 在

运动前,老年人要做好充分的准备工作。首先,要进行充分的热身活动,以提高身体的柔韧性和灵活性。其次,要了解自己的身体状况,比如有心脏病、高血压等疾病,要在医生的建议下选择合适的运动项目。最后,要根据天气情况选择合适的运动服装和鞋子。

运动过程中的安全措施 在运动时,老年人要注意采取安全措施。首先,要避免单独进行运动,最好结伴而行,以便在发生意外时能够及时得到帮助。其次,要注意运动环境的安全,避免在湿滑、崎岖的地面进行运动。最后,要避免在极端天气条件下进行户外运动,比如高温、

低温、大风等天气。

运动后的恢复工作 在运动后,老年人要注意进行适当的恢复工作。首先,要进行充分的拉伸放松,以缓解肌肉酸痛。其次,要保证充足的休息和睡眠,以帮助身体恢复。最后,要注意补充水分和营养,以满足身体的需求。

总之,老年人运动保健对于提高生活质量、预防疾病具有重要意义。但是在选择运动项目、控制运动强度、保持运动的持续性和规律性及注重运动安全等方面,要注意方法。

(作者供职于滨州市博兴县城东街道社区卫生服务中心基本公共卫生服务项目管理办公室)

机器人做微创保肾手术的优势

□闫泽晨 吴永吉

但关注肾肿瘤的完整切除,也越来越看中肾脏功能的保留。

保留肾脏的手术难度较大,手术风险高,术中、术后并发症多。术后仅剩一个肾脏,一些患者会出现肾功能不全,甚至肾功能衰竭。保肾手术犹如肾脏手术的一颗明珠,需要术者高明的技术和更为先进的手术设备。

机器人是如何手术的

传统的腹腔镜微创手术是由主刀医生、助手及扶镜医生等共同施行的。而手术机器人是由医师操控台、机器人手臂和3D成像系统等3部分组成。

机器人手术是由主刀医生控制操作台,控制4个机器人手臂施行手术。其中,它的两只手臂代表主刀医生的双手,进行主要手术步骤的操作,另一只手臂代表助手协助主刀医生进行手术,还有一只手臂代表扶镜医生为主刀医生提供3D手术影像。

机器人手术的优势

达芬奇机器人手术系统具有高清三维视野、灵活的机械手臂和高精准度。很多在以往不可能实现的保肾手术或需要冒极大风险的手术,在机器人的帮助下都有可能实现保肾。

手术机器人能更清楚地协助医生辨别肾肿瘤的界限、肾血管、解剖间隙及周围组织器官,使得肾肿瘤的解部分离、切除、缝合更为精准,能减少出血,防止并发症发生,缩短术后恢复时间,最大限度提高手术的安全性,并改善患者的生存率和生活质量。

随着医疗科技的进步,精准化手术是大势所趋,医学机器人是外科手术发展史上的一个里程碑,也代表了人们对手术治疗微创化的追求方向。

(闫泽晨供职于郑州大学第一附属医院、吴永吉供职于河南省荣军医院)

心律失常的病因、危害及预防

□田 新

也有致心律失常的作用,如果应用不当,也能介导心律失常,甚至死亡。

全身性或某个系统疾病。比如神经系统疾病、内分泌系统疾病、代谢疾病、创伤、手术、心脏导管检查等都可以引起心律失常的发生。

正常人在情绪激动、惊吓、忧郁、饮酒、浓咖啡等时会发生窦性心动过速或期前收缩。健康的老年人比青年人更容易发生心律失常。人的一生总会有心律失常发生。

心律失常的危害

心脏的正常节律是保证血液正常流动的基础,心律失常会导致心脏泵血功能下降,血液供应不足,给身体各个器官带来不良影响。

心律失常可能引起心悸、胸闷、气短、头晕、晕厥等症状,严重时甚至可导致昏迷,影响患者的生活质量。

某些心律失常,比如心房颤动,会导致心脏血液不正常滞留,增加形成血栓的风险。这些血栓会脱落,并引起中风等血栓栓塞事件。长期存在心律失常可能导致心

脏病的发展,包括心力衰竭、心肌梗死等。

某些心律失常,比如室颤,会导致心跳骤停,危及患者生命。

心律失常的预防

健康饮食 要保持均衡饮食,摄入丰富的蔬菜、水果、全谷物和健康脂肪,限制高盐、高糖和高脂肪食物的摄入。

控制体重 维持健康的体重范围有助于减少心血管疾病和心律失常的风险。

规律运动 进行适度的有氧运动,比如快走、游泳或骑自行车等,有助于提高心脏健康和减少心律失常的风险。

避免刺激物 避免过量饮酒及咖啡因和尼古丁的摄入,这些物质会诱发心律失常。

控制应激 保持情绪平稳,学习有效的应对压力的方式,避免过度焦虑或紧张。

定期体检 要定期接受身体检查,特别是要了解自身的心脏健康状况,及时发现潜在问题。

(作者供职于商丘市第五人民医院内二科)

中医是如何治疗骨折的

□李浩亮

骨折是指骨头或关节的完整性受到破坏,常常由外伤或意外事故引起。中医在治疗骨折方面有着悠久的历史和丰富的经验。本文主要介绍中医是如何治疗骨折的及骨折患者在饮食方面有哪些注意事项。

中医治疗骨折的方法

手法复位 中医采用手法复位的方法,将骨折断端重新接合,恢复到原来的位置。这种方法对患者来说,创伤较小,痛苦较轻,而且效果较为显著。

夹板固定 可以根据患者的情况定制夹板,这样更能有效固定骨折部位,促进骨折愈合。

中药治疗 中医认为骨折患者需要活血化瘀、消肿止痛、舒筋活络。因此,中药在治疗骨折方面扮演着重要角色。中药可以促进血液循环,消除肿胀,缓解疼痛,加速骨折的愈合。

针灸治疗 针灸能够刺激调节功能,缓解疼痛,促进血液循环,加速骨折愈合。

功能锻炼 中医强调功能锻炼的重要性。在医生指导下,骨折患者可以进行适当功能锻炼,以促进骨折愈合和恢复关节功能。

饮食注意事项

饮食宜忌 骨折患者宜食用富含蛋白质、钙质、维生素D的食物,比如鱼、肉、蛋、奶、豆类、新鲜蔬菜 and 水果等。这些食物有助于骨折的愈合和恢复。同时,患者应避免食用过于油腻、辛辣、刺激性的食物,以免影响消化和伤口愈合。

营养补充 骨折患者需要适当增加营养摄入,特别是富含蛋白质和钙质的食物。蛋白质是骨骼的主要成分之一,钙质则是骨骼的重要营养成分。患者可以适量食用牛奶、酸奶、豆腐、鸡蛋等食物补充营养。此外,骨折患者还应注意饮食多样化,保证营养的均衡摄入,可以适量食用新鲜蔬菜、水果及全谷类食物等,以补充身体所需的维生素、矿物质和膳食纤维。同时,患者还应该控制饮食中脂肪和糖分的摄入,以避免对骨折愈合产生不良影响。在骨折愈合期间,还需要注意忌口。避免食用辛辣、刺激性食物、生冷食物、油腻食物等,以免影响身体的恢复。

水分补充 骨折患者需要多喝水,以促进新陈代谢和体内废物的排出。特别是在进行手法复位和夹板固定等治疗时,患者可能会出现疼痛、发热等症状,多喝水有助于缓解症状和促进康复。

避免过度饮酒和吸烟 酒精和烟草中的化学物质会干扰骨骼细胞的正常功能,延缓骨折的愈合过程。因此,骨折患者应该尽可能减少或停止饮酒和吸烟,以便更好地恢复健康。

注意饮食卫生 骨折患者在治疗期间的身体抵抗力相对较弱。因此,应该特别注意饮食卫生。不洁食物或饮水会导致食物中毒或腹泻等问题,从而加重病情或影响骨折的愈合。因此,骨折患者应该注意食材的新鲜程度和烹饪过程的清洁卫生,确保摄入的食物对身体健康有益。

(作者供职于河南省中医院/河南中医药大学第二附属医院急救创伤中心骨折科)

什么是细菌感染和病毒感染

□张倩倩

细菌感染和病毒感染是两种常见的微生物感染,它们在人体内引起各种疾病。了解这两种感染的区别和特点,有助于我们更好地预防和治疗相关疾病。

细菌感染

细菌感染是由细菌引起的感染。细菌是一种单细胞生物,具有独立的代谢功能,可以在多种环境中生存。细菌的种类繁多,其中一部分细菌对人体有益,比如肠道菌群;另一部分细菌则可以引起人体感染,比如肺炎球菌、大肠杆菌等。

细菌感染的途径主要有以下几种:

直接接触 通过皮肤破损、伤口等途径,细菌可以直接侵入人体。

空气传播 某些细菌可以通

过飞沫、尘埃等空气传播途径进入人体。

食物和水源污染 食用被细菌污染的食物或饮用被细菌污染的水,可能导致细菌感染。

媒介传播 某些昆虫、动物等可能携带细菌,通过叮咬、接触等方式将细菌传播给人。

细菌感染的症状因病原体 and 感染部位的不同而异,常见症状包括发热、红肿、疼痛、化脓等。细菌感染的治疗方法主要是使用抗生素,抗生素可以杀死或抑制细菌的生长,从而达到治疗目的。不过,滥用抗生素会导致细菌耐药性增强,因此,在使用抗生素时应遵医嘱。

病毒感染

病毒感染是由病毒引起的感染。病毒是一种非细胞生物,不

能独立进行代谢,需要依附于宿主细胞才能生存和繁殖。病毒的种类非常多,已知的病毒有数千种,其中一部分病毒可以引起人体感染,比如流感病毒、艾滋病病毒等。

病毒感染的途径主要有以下几种:

直接接触 通过皮肤破损、伤口等途径,病毒可以直接侵入人体。

空气传播 某些病毒可以通过飞沫、尘埃等空气传播途径进入人体。

食物和水源污染 食用被病毒污染的食物或饮用被病毒污染的水,可能导致病毒感染。

媒介传播 某些昆虫、动物等生物可能携带病毒,通过叮咬、接触等方式将病毒传播给人。

病毒感染的症状因病原体和感染部位的不同而异,常见症状包括发热、咳嗽、乏力、肌肉关节疼痛等。目前尚无特效药物,主要是对症治疗和支持治疗。针对某些特定病毒,比如流感病毒、艾滋病病毒等,可以使用抗病毒药物进行治疗。预防病毒感染的措施包括接种疫苗、保持良好的个人卫生习惯、避免与感染者密切接触等。

细菌感染与病毒感染的区别

病原体不同 细菌感染的病原体是细菌,而病毒感染的病原体是病毒。

传播途径不同 细菌感染主要通过直接接触、空气传播、食物和水源污染等途径传播;病毒感染主要通过直接接触、空气传播、食物和水源污染、媒介传播等途

耳鸣的治疗方法

□李丽艳



资料图片

耳鸣是一种常见的症状,很多人都经历过。耳鸣并非一种疾病,而是一种症状,它可以由多种原因引起,包括:1. 耳部疾病:比如外耳道炎症、中耳炎等;2. 心理因素:比如疲劳、睡眠不足、情绪紧张等;3. 心血管疾病:比如高血压病、高血脂症等,会影响内耳微循环灌注,导致耳鸣;4. 耳屎太多:过多的耳屎可能引起耳鸣;5. 噪音:长时间暴露在噪音环境中可能导致耳鸣;6. 不健康的饮食习惯:比如饮食不规律、吃太多油腻或生冷食物等,可能加重耳鸣。

需要明确的是,耳鸣并不是一种可以轻易治愈的疾病,需要长期治疗和管理。以下是一些常用的治疗方法:

药物治疗 虽然目前还没有特效药物可以完全消除耳鸣,但对症治疗可以缓解耳鸣对患者的影响。常用的药物包括血管扩张药、抗惊厥药、局部麻醉药及神经营养、抗焦虑、抗抑郁等药物。这些药物需要在医生指导下使用。

掩蔽疗法 这是目前治疗耳鸣的常见方法,通过使用耳鸣掩蔽器,产生外界刺激抑制耳蜗或听神经的兴奋性,从而减轻耳鸣对患者的影响。这种方法的有效率较高,简单易行,没有不良反应,是比较理想的耳鸣治疗方法。

习服疗法 主要包括噪声不完全掩蔽、放松训练、心理

调整、转移注意力等。患者需要坚持训练1年~2年才能达到完全适应或习惯耳鸣的状态。其中,耳鸣掩蔽疗法是使用外界噪声掩蔽耳鸣音,常用的设备包括耳鸣掩蔽器、助听器、随身听、家用录放机等,所发出的声音可以是各种频率和成分的白噪声或窄带音。不完全掩蔽是指使用低强度的噪声来不完全掩蔽耳鸣音,以刚刚听到为准,但不要太大,目的是让患者逐渐习惯和适应耳鸣相似的声音和噪声,并避免噪声加重或对噪声造成伤害。建议每天最少掩蔽6小时,每次掩蔽时间不超过1小时,休息10分钟~20分钟后再进行下一次掩蔽。由于噪声强度非常低,工作、学习和其他活动都可以在掩蔽下进行。

需要注意的是,耳鸣的治疗方法因人而异,需要根据患者的具体情况和医生的建议进行选择 and 调整。同时,患者也需要积极配合治疗,建立对耳鸣的正确认识,减轻焦虑和压力,从而更好地适应耳鸣。

需要综合多种方法治疗耳鸣。综合采用药物治疗、声音治疗、认知行为疗法和生活方式改变等,可以让患者更好地适应耳鸣,并减轻其带来的影响。

(作者供职于南方医科大学顺德医院/佛山市顺德区第一人民医院耳鼻喉头颈外科)

如何应对脑卒中后遗症

□张丽妍

脑卒中是一种突发性的神经系统疾病,具有高发病率、高致残率和高致死率等特点。随着医学技术的不断进步,中西医结合治疗成为一种有效的治疗方法,为患者带来了新的希望。

脑卒中后遗症的表现

肢体功能障碍 患者会出现单侧肢体瘫痪,导致一侧肢体无法自主活动。严重时,患者可能出现双侧肢体瘫痪,使得双侧肢体都无法正常活动。

语言障碍 脑卒中后,患者会出现不同类型的语言障碍。有些患者可能难以表达自己的想法,出现表达困难;有些患者理解能力有困难,导致沟通障碍。

认知障碍 患者会出现记忆力减退、注意力不集中等问题。这些问题可能导致患者在日常生活和工作中的表现下降,影响生活质量。

情绪问题 由于脑卒中带来的身体功能障碍和认知问题,患者会出现焦虑、抑郁等情绪问题。

吞咽困难 患者会出现吞咽困难问题,导致患者无法正常进食,从而引发营养不良。此外,如果患者在进食过程中发生误吸,还可能导致吸入性肺炎等严重后果。

中西医结合治疗脑卒中后遗症

中西医结合治疗是指在西医治疗的基础上,结合中医的补气活血、祛瘀化痰等治疗方法,以达到更好地改善患者肢体功能障碍、语言障碍、认知障碍等症的目的。这种治疗方法可以充分发挥中医和西医的优点,提高治疗效果。

在西医治疗方面,药物治疗是主要的治疗方法。抗血小板聚集药物、他汀类药物、降压药物等都是常用药物,以控制病情和预防再次发作。此外,物理治疗也是重要的治疗方法之一,包括肢体功能训练、语言康复训练、认知康复训练等,以改善患者的功能障碍。

在中医治疗方面,中药治疗是主要的治疗方法。中医认为脑卒中后遗症属于中风范畴,治疗应以补气活血、祛瘀化痰为主。常用的中药包括人参、黄芪、丹参、川芎等,可以综合调节患者的身体功能,促进血液循环,改善组织代谢,缓解脑卒中后遗症的症状。此外,针灸、推拿等非药物治疗方法也可以与药物治疗相结合,提高治疗效果。针灸治疗可以刺激患者的穴位,调节神经功能,改善血液循环;推拿治疗可以缓解患者的肌肉紧张和疼痛症状,促进血液循环和组织代谢。

中西医结合治疗可以充分发挥中医和西医的优点,提高治疗效果。在西医治疗的基础上,结合中医的补气活血、祛瘀化痰治疗方法,可以更好地改善患者的肢体功能障碍、语言障碍、认知障碍等症状。此外,中西医结合治疗还可以减轻西药的副作用,提高患者的生活质量。

脑卒中后遗症给患者和家庭带来了巨大的困难和负担。采用中西医结合治疗可以有效地缓解患者的症状和提高生活质量。中西医结合治疗可以综合利用中药和西药的优点,提高治疗效果。针灸、推拿等非药物治疗方法也可以与药物治疗相结合,缓解患者的症状和提高生活质量。

(作者供职于河北大学附属医院中西医结合科)