

老年人冬季运动注意啥?

记者 叶子

天气逐渐变冷,很多年轻人早上都愿在被窝里多待一会儿,但是大多数老年人都有早起锻炼身体习惯。专家指出,中老年人在冬季运动要顺应自然的变化,妥善安排,否则容易引起感冒,尤其是本已患有慢性病的人可能会导致严重的并发症。

“适宜的活动是增进体质、预防感冒的重要手段,但超负荷锻炼会适得其反。”咸安区中医医院北院分院康复科主任李芳建议,老年人早晨起床前,至少应先躺2分钟至3分钟,然后在床上再坐2分钟

至3分钟,之后才下地。她介绍,如果起床过急,体位变化太大,容易发生心脑血管意外。

“老年人如果要外出运动,最好等到阳光充足时再开始,运动前要做准备活动,运动量应逐渐增加,避免在寒风中锻炼。”李芳强调,老年人在户外运动时,不宜张大嘴巴呼吸,否则大量冷空气进入腹腔,会引起胃痛,冷空气直接刺激咽喉和支气管的黏膜,会引起咳嗽或诱发呼吸道疾病。她同时提醒,老人在运动中注意不宜参加对抗项目,不要做危险动作,如跳跃、倒立、翻滚、冲刺等。患高血压的老年人则不适合强度大的锻炼方

式,而应选择循序渐进的有氧运动则更能够保持心率,让运动之后的血压更趋于平稳。



年终应酬酒宴多 肛肠疾病“伤脑壳”

记者夏咸芳

临近春节,单位聚餐、酬谢客户、亲朋相聚,赶场吃年夜饭是常见的事。但觥筹交错之间,几顿大餐下来,不少人的健康就出了问题,尤其是很多人的肛肠病又犯了。专家指出,大量的饮酒和摄入辛辣食物易导致肛肠疾病的发作。因此,市民过节时需注意节制。

应酬频繁痔疮易发作

赵先生年轻有为,30岁已是一家广告公司的业务副总,平时应酬极多。快到年底了,为了冲刺完成任务目标,他几乎每天都在酒桌上度过。刚开始,大便偶尔有一些便血,以为是上火了,并没有太在意。前段时间,他感觉排便后肛门口脱出的赘物有蚕豆大小,一碰就十分疼痛。特别是每次喝酒以后,都火辣辣肿胀疼痛的厉害,让人坐也不是,站也不是,生活极其痛苦。

咸宁市中医医院肛肠科张主任介绍,临床上,类似赵先生这样的患者不在少数。俗话说,“三天不吃青,肚子冒火星”,在日常生活中,“酒精沙场”的人可不少,可是“大餐”吃多了,身体却出了问题,酒肉是穿肠过了,“出口”却“堵了车”,食物中缺乏必要的维生素和纤维素,容易引起粪便堆积在腹腔内,而且像赵先生这样每天过度饮酒、生活不规律都会使血液循环不畅,机体免疫力下降,妨碍痔静脉的血液回流。加上缺乏运动,肠蠕动减少,粪便下行迟缓,可以压迫和刺激静脉,也会造成局部充血和血液回流障碍,引起痔静脉内压力升高,静脉抵抗力降低,这些都是便于痔疮形成的“有利因素”。

不良生活习惯是诱因

“导致肛肠类疾病的原因很多,最常见的就是过食辛辣食物及饮酒。此外,久坐久站和孕妇也容易患肛肠疾病。”张主任表示,大便不规律、暴饮暴食可刺激肛门和直肠充血,促使静脉丛屈曲扩张成痔。久坐久站则是因为血液不畅,影响静脉回流,使盆腔内血液回流缓慢,导致痔静脉曲张扩张,长此以往,肛垫增生肥大下移成痔。而孕妇在妊娠及分娩时,子宫增大压迫血管,激素水平改变及分娩过程,均可影响肛门直肠静脉回流,导致痔静脉曲张、扩张。

张主任建议,早期的精确检查,是排除肠癌变的最佳途径。一般由于不明原因导致的便血、贫血,或排便习惯改变,以及腹部有肿块的人群,一定要做个专业肛肠镜检查。在过去,传统的“一刀切”手术疗法让患者痛不欲生,进行手术治疗之后往往还会卧床休息一个多月,后期换药或调理不好还可能进行二次手术。如此叠加起来的治疗费用和承受的痛苦往往让患者心有余悸。随着技术的进步,精细化的“微创诊疗”能够使患者在短时间内解除痛苦,并可根据患者的症状、痔核大小及病灶部位来定制一对一治疗方案,致力于将无痛、安全、高效、精细贯彻到实处。

此外,由于冬季天气寒冷,人体自我保护能力也处于最敏感的时期,治疗后创口恢复比较迅速,伤口部位没有汗液感染,术后护理也更省心,康复周期将大为缩短。

养成好习惯预防肛肠疾病

张主任建议,预防肛肠疾病,首

先要养成良好的生活习惯。如加强全身和肛门局部锻炼,增强体质,保持乐观的情绪,心态平和及纠正不良姿势,避免久坐、久站、久行等;同时要注意饮食调节,消除便秘,可多吃富含可溶性纤维的食物,如燕麦、全谷食物及糙米、蔬菜及水果,不要过多地吃辣椒、烈酒、槟榔等刺激食物,少吃上火的水果,如芒果、榴莲、荔枝、龙眼等。

他表示,保持肛门清洁,重视原发病的治疗尤为重要,有高血压、动脉硬化、肝硬化、心脏病、糖尿病、腹腔肿瘤等容易诱发痔疮的病人,要采取有效措施进行及时治疗,避免病上加病。

据悉,咸宁市中医医院肛肠科是湖北省的重点专科,科室独家开展的“北京中日友好医院肛肠病安氏疗法”,是中日友好医院安阿玥教授发明和创新的治疗多种肛肠疾病的新疗法。此疗法微创、疗程短、恢复快、不易复发,在治疗多种肛肠疾病中取得了显著疗效。科室汇聚了一批经验丰富、医技精湛的肛肠疾病诊疗专家,以微创技术为特点,以中药、理疗等为特色,引进先进的诊断和治疗设备,专业治疗痔疮、肛裂、肛瘘、便秘、便血、肛周脓肿等肛肠疾病,自2013年引进此技术以来,在咸宁地区已成功治愈6千多名肛肠疾病患者,得到了患者的一致认同。

温馨提示:咸宁市中医医院肛肠科特开展“喜迎家人归 豪礼送健康”大型公益活动,所有到院的返乡患者可享受韩国电子肛肠镜免费检查,凭火车票、汽车票、机票等可报销路费,最高报销500元。咨询电话:8897872。

赤壁市卫计局

顺利完成适龄儿童疫苗接种率调查评估工作

本报讯(记者 叶子 通讯员 闵劲华)为准确掌握赤壁市适龄儿童国家免疫规划疫苗接种情况,近日,赤壁市卫计局组织接种率调查工作专班,对赤壁市14个乡镇、70个行政村共588名2至3岁年龄组儿童开展了国家免疫规划疫苗接种率调查工作。

据了解,此次调查严格采用批质量保证抽样方法(LQAS),每个乡镇

随机抽取5个行政村,对42名2~3岁组儿童进行了调查。调查员通过入户现场询问监护人,查看儿童预防接种登记本方式,逐一核对了目标儿童乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎、含麻疹类疫苗、百白破苗、A群流脑苗、乙脑苗和甲肝等8种苗18剂次国家免疫规划疫苗接种情况,同时对乙肝疫苗首针接种及时性进行了调查评价。

据本次接种率调查评估统计,该市各乡镇适龄儿童常规免疫疫苗接种率均达国家规定的90%以上要求。赤壁市卫计局相关负责人表示,下一步,该市将继续以“预防接种规范管理年”为工作核心,以继续落实“预防接种规范服务专项整治行动方案”为抓手,全面推进扩大免疫规划管理工作,使该市儿童预防接种工作再上新台阶。



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来