

警惕春节前高发病

腊八过后就是年。春节临近,不少病成了诊室里的“热门病”。

“举手之痛”莫大意

为迎接春节,山东济南67岁的王女士最近成天在家搞大扫除,抹窗户、扫扬尘、拖地,马不停蹄,结果出现肩痛、乏力,夜间尤甚,被诊断为肩袖损伤。山东省济南市第三人民医院运动医学科主任孙启彬说,年底了,肩袖损伤病例增多,中老年人要提高警惕。

孙启彬说,肩痛患者中,有六成是肩袖损伤所致。肩袖损伤不能自行修复,早期需固定和制动。一旦肩痛明显,切勿盲目做拉伸运动,以免导致损伤加重,建议尽早就到医院确诊。预防肩袖损伤,建议避免过肩或过顶运动,如大扫除、晾晒衣服、擦玻璃时,胳膊尽量别使劲抬高,能踩凳子够着的地方,

就别依靠抬肩来达到;避免抬重物及突然发力,突然发力时常常会导致肌肉肌腱损伤。老年人尽量不要抬重物,如果抬,也要缓慢进行;有肩痛的人应避免打羽毛球、打乒乓球、跳广场舞等需要举胳膊的运动。

冠心病患者不要吃太好

年底了,亲友聚餐多了起来。与此同时,近期因饮食不当、作息不规律诱发或加重心衰的病例增多,有些医院甚至出现了心脏病患者扎堆看病的现象。前不久,59岁的黄先生在家出现胸闷、气喘、出大汗,被诊断为高度房室传导阻滞,有猝死的可能,当晚就植入了起搏器。

“大家要关注心脏,如出现胸痛、呼吸困难等症,应及时就医,不要耽误了病情。”青岛阜外医院心脏中心副主任常瑜提醒,冠心病患者如饮食过量,可诱发心绞痛或

心梗。建议冠心病患者无论面对何种佳肴、何种场面,都要节制食量,更不能暴饮暴食。

嚼风干牛肉悠着点

因说话太多,又爱吃甘蔗,杭州23岁的女主播小方嘴都张不开了。“这是典型的颞下颌关节紊乱病,天气变冷后,很多患者都加重了。”杭州市中医院针灸康复科主治医师余静介绍,颞下颌关节紊乱主要表现为颞下颌关节区疼痛和(或)周围肌肉疼痛、下颌运动异常、关节弹响。连续几天咀嚼韧性大的甘蔗、风干的牛肉干等食物,都是诱发因素。预防建议:热敷患处及太阳穴,一次10分钟左右;注意关节区保暖,避免冷风直吹;避免过大张口,如大口打哈欠,并尽量把食物切成小块吃,如苹果切片;改变托下巴、单侧咀嚼等不良习惯。(整理/记者刘惠)

持续低烧,两类人莫大意

最近,徐女士反复发低烧。她疑惑:发低烧该怎么办?持续多久要就医?

东南大学附属中大医院呼吸科主治医师吴婷说,一般体温低于38.5℃时,退烧快,症状轻,多喝温水、补充营养、适当休息即可。如伴有肌肉酸痛、剧烈头疼,可服用解热镇痛药来缓解症状,如布洛芬或对乙酰氨基酚。“但若经过休息、对症治疗后,超过7天,低烧还没好,建议先去门诊完善

‘血常规+c反应蛋白’检查,若结果良好,可继续观察;若低热超过2周,至少要增加胸部CT检查,排查是否有肺炎;若低烧持续一个月,要入院系统检查,排查是否合并结缔组织病、内分泌疾病、特殊感染(如肺结核)、肿瘤等。”吴婷提醒,老年人和有糖尿病、肿瘤、免疫抑制疾病等的人群,一旦出现低烧,要提高警惕,尽早就医,以免发展成肺炎。(摘编自《扬子晚报》)

老年人不宜过度搓澡

近期,东北游带火了搓澡文化。不过,有人称“搓完澡,腿火辣辣的疼”。广州市皮肤病医院皮肤科主任唐亚平说,身上搓出“泥”主要是上皮角质层,“泥”并不代表脏,油脂还能起到护肤的作用。频繁搓澡易引发过敏、干燥和红肿等问题。不建议大家过度搓澡,尤

其不适合敏感肌人群和老年人。“冬天爱洗澡的人,本就容易出现瘙痒、湿疹等问题,老年人最高发。建议2—3天洗一次澡,老年人一周洗一次即可。既不要频繁洗澡,也不要过度搓澡。如洗澡后用手指搓皮肤,有‘吱吱’的声音,说明搓洗过度了。”唐亚平说。(摘编自《羊城晚报》)

健康的首要任务是养骨

健康的首要任务是养骨。这是因为,我们的生命潜能、长寿基因、造血输氧、组织再生、免疫力都藏在我们的骨骼里。

骨髓是造血器官,养骨有益心血管健康 骨髓中的骨髓是人体最大的造血器官。骨髓分红骨髓和黄骨髓。红骨髓能制造红细胞、血小板和各种白细胞。红细胞也叫红血球,主要运输氧气;血小板有止血作用;白细胞也叫白血球,能杀灭与抑制各种病原体,包括细菌、病毒等,还能制造免疫抗体。黄骨髓没有直接造血的功能,但当机体严重缺血时,一部分黄骨髓可转化为红骨髓,故黄骨髓可看作是红骨髓的预备役部队。

骨骼是心脏的充电器。氧气和各种营养素是靠骨骼制造出来的血液输送的。如果骨骼不好,造血能力差,就无法给细胞、心脏和各个组织提供源源不断的氧气和各种营养素,而心脏缺血缺氧,失去了能源和动力,就容易造成心衰和心梗,进而诱发猝死。

所以,中老年人要注意养骨,养骨才是对心脏健康的最大投资。如果您已出现心痛、胸闷、气短、房颤、心绞痛、心肌缺血等现象,不能只靠应急药物,而要更重视平时养骨。不重视从根上养骨,吃多少钱的药可能都没用。

骨髓是免疫器官,是疾病自愈的源泉 白血病治疗费用高,死亡

率高,需骨髓配对移植才能挽救性命。得白血病是骨髓细胞孵化功能出了问题,人体的细胞生长、造血功能和免疫功能逐渐丧失。骨髓移植可恢复骨髓的细胞生长、造血功能和免疫功能,形成对人体的免疫防护。

除了免疫防护,骨髓还能生成具有组织修复功能的多种干细胞,医学界称为“万能细胞”。我们各种细胞、组织、器官的再生都靠它来实现。比如它能生成造血干细胞,造血干细胞是体内各种血细胞的唯一来源。如果没有造血干细胞,我们就无法存活。特别是能生成“骨髓间充质干细胞”,它具有较强的多向分化潜能,可分化为骨、软骨、肌肉、肌腱、韧带、神经、肝、心肌、内皮等细胞,是我们抵抗衰老和修复组织的“万能细胞”。所以,骨骼是人体自愈的源泉,养好骨骼,能促进疾病痊愈,大家要对身体有信心,面对疾病要更有勇气。

神奇的“万能细胞”就藏在骨骼里。大家说,骨骼健康重不重要?想健康长寿,要不要先从养骨做起?提醒重视养生保健的中老年人,不要只把钱花在预防糖尿病、心脑血管病以及补肾上,而是要先养好骨骼。只要“骨子”里健康了,我们的血氧代谢正常了,细胞组织修复再生能力提升,免疫力强大了,我们体内的健康潜能就能被充分激发出来,糖尿病、心脑血管或许就不是难题了。(文/杨蓓)



- 复合骨胶原
- 抗坏血酸钙
- 柠檬酸钙
- 大豆异黄酮

和格 复合骨胶原 异黄酮钙片

(和格牌骨胶原片)

增加骨密度 请认准和格牌!



增加骨密度

和格牌复合骨胶原异黄酮钙片(和格牌骨胶原片)以复合骨胶原、抗坏血酸钙、柠檬酸钙、大豆异黄酮等为主要原料制成,本品经动物实验评价,具有增加骨密度的保健功能,适用于中老年人低骨密度人群。

和格牌骨胶原批准文号: 国食健注G20070258;
SC生产认证;
原料复合骨胶原发明专利号: ZL02120433.0。

武汉和格生物技术有限公司 鄂食健广审(文)第240718-02202号 适宜人群: 中老年人
不适宜人群: 少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及有妇科肿瘤家族病史者
保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病

订购热线: 400-6698-505
13677339238 0731-84483088



广告