

冬季“气候型”疾病最要防



小雪节气过后,天气会越来越冷,“气候型”疾病也会随之高发。多位专家针对近期门诊的高发病,给出了针对性的健康提醒。

一降温就关节痛

“老毛病又犯了,天气一冷肩膀就痛。”最近气温骤降,56岁的宋女士因为肩周炎发作,晚上痛得休息不好。浙江省中医院针灸科主治医师尹小虎指出,近日气温下降,寒邪与湿邪夹击,来针灸科门诊治关节痛的患者明显增多,尤其是老年人。护好关节要做好四点。

1.注意保暖防寒,可在关节附近使用护膝、护踝,晚上盖厚被子睡觉。2.注重营养,少吃生冷食物,适当多吃温热食物(如羊肉),必要时补充关节需要的营养素。3.可选太极拳、八段锦等温和运动。膝关节疼痛的患者避免爬山、爬楼

梯。4.试试穴位按摩。若膝关节酸胀疼痛,可按摩足三里、血海、阳陵泉等腧穴;肩颈部位疼痛,可按摩肩前、肩井、肩髃、肩髃、肩贞等腧穴;踝关节痛,可按太溪、昆仑、解溪等腧穴。

未及时加衣诱发颈椎病

武汉的吴老先生一觉起来,颈肩部僵硬、没法扭头,被确诊为颈椎病发作。武汉市汉口医院中医科主任陈娟提醒,冬季颈椎病高发,此次降温,不少老年人因未及时加衣,诱发了颈肩痛。预防一定要注意保暖,可佩戴围巾;不久坐久站,避免长时间低头、频繁弯腰等;日常注意营养,预防骨质疏松;不熬夜,不过劳;伏案50分钟左右后起来活动5分钟,可捏捏斜方肌,做做肩颈操,缓解疲劳。如出现颈部疼痛、活动受限等,要及时就医。

脑出血呈爆发式增长

81岁的戴先生和家人吃早饭时,手里的筷子突然“当啷”落地,下一刻整个人瘫倒在地,陷入昏迷,送医后被确诊为左脑出血。医生查看病史时,发现这是患者因脑卒中“二进宫”。杭州市中医院神经外科主任医师赵冬青提醒老年人,冬季脑卒中高发,特别是要当心脑出血将会呈爆发式增长。出现突发的、前所未有的剧烈头痛,是脑出血的“信号灯”。此外,有面部或肢体麻木,语言障碍,视力模糊或丧失,恶心、呕吐、意识模糊(尤其是伴头痛),必须重视。冬季血压往往会升高,很容易诱发心梗或脑出血,建议遵医嘱服药,定期监测,将血压平稳控制在正常范围内;注意保暖御寒,增强抵抗力,往年常有因上呼吸道感染、哮喘诱发心梗和脑出血的病例,要从

源头避免;饮食低盐低脂,多吃粗粮,以促进排便,降低血胆固醇;冬季不建议晨练,避免剧烈运动。

消化道出血患者明显增加

北京67岁的吴先生因黑便到消化内科就诊,被确诊为十二指肠溃疡导致的消化道出血。入冬以来,北京积水潭医院消化内科接诊的消化道应激性出血患者明显增加,且老年患者多发。该院消化内科副主任高岩提醒,降温会导致人体胃酸分泌增加,加重原有的消化道疾病。老年患者消化道出血时,有时并没有腹痛等明显不适。提醒老年人要规律生活、注意保暖,出现便秘、腹泻时,可遵医嘱用调整肠道生态的益生菌或调节肠道蠕动的药物。一旦出现腹胀、上腹灼烧感等不适,要及时就医。(摘编自《每日商报》《楚天都市报》等)

不宜轻信无创测血糖

何女士的母亲最近花183元买了一款号称能“无创监测血糖”的智能手表。看到母亲对此深信不疑,她决定自己试试。“因为我低血糖,但它测出我的血糖比我妈的还高,我很奇怪。后来我把手表绑到茄子上,结果茄子的血糖比我妈的还高。”在何女士多方投诉下,商家同意退货退款。

中日友好医院内分泌科主任医师王昕曾会诊过一名因轻信无创测血糖设备上显示的稳定血糖数值而诱发了糖尿病酮症酸中毒的患者,她说,标准的血糖检测方法是静脉采血测定,更便捷的方法是指尖血糖检测,两种方法都是有创的。(摘编自《北京晚报》)

缓解骨质疏松,可不单是补点钙

骨质疏松第一次骨折的预防非常重要,即便是换了关节、打了钉子或用了骨水泥,如果没有持续进行骨骼健康的营养干预,稍有不慎还是会再次骨折。在三甲医院骨科门诊,每每看到坐着轮椅、架着拐杖来的老年人,医生都忍不住多问一句:“为什么不早点重视?”

老年朋友别把骨质疏松不当病 很多人不觉得骨质疏松是病,认为腰背痛、腿脚痛、骨量下降很正常,吃点钙片、晒晒太阳就行了。

殊不知,中老年女性发生脆性骨折的风险高于乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌的总和。男性骨质疏松性骨折导致的后果更严重,其致残和致死率均明显高于女性,而“人生最后一次骨折”髌部骨折中,有近30%发生于男性。骨质疏松及其骨折致残、致死率高,建议高度重视,尽早干预。

骨质疏松单纯补钙效果不好 很多老年人疑惑:为什么补钙多年,对补充骨量的效果不佳?原因很简单,人体内构成骨骼的骨组织主要包含骨基质和骨矿物质,其中骨基质主要包括胶原蛋白(占70%),而骨矿物质则是我们更熟知的钙(占30%)等元素。

只补钙而不补充复合骨胶原,钙镁磷等骨矿物质就无法沉积入骨、形成新的骨基质,骨量的缺失便迟迟无法改变,导致出现骨密度低下。如果不补足复合骨

胶原营养,骨密度越来越低,骨骼变得稀疏和脆弱,如同老树被“虫蛀”一样不再结实。

复合骨胶原绝不是普通的胶原蛋白 要想缓解骨质疏松,专家推荐尽早补充骨骼有机质营养复合骨胶原。那么,普通胶原蛋白和复合骨胶原又有什么区别?

普通胶原蛋白多从牛皮、牛骨、鱼皮鱼鳞等下脚料而来,原料便宜,来源较杂。由于提取技术老旧落后,营养结构被破坏,吸收利用率大降。而且,普通胶原蛋白只有成分单一的几种氨基酸,都是正电营养,和吃鸡蛋、喝牛奶补充蛋白质差别不大。

复合骨胶原也叫软骨胶原,每只雏鸡只有一块5克左右软骨才能提取,经高科技专利技术提取只能得到100mg的复合骨胶原,更珍贵。它是由多种负电多糖和氨基酸组成的生物分子群,能在体内形成蛋白多糖聚合体,是细胞营养、组织更新、组织形成和维持身体新陈代谢的核心营养材料。其营养成分多且全面,结构完整、活性极强,各种营养君臣佐使、协调效果,能对骨骼、心脏、血管、皮肤等起到滋养作用。在骨组织中就是类骨质,是负电大分子结构,吸附正电荷钙镁磷及蛋白质营养,形成新骨,修复骨细胞和骨组织,从根本上缓解骨骼退变问题。(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

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。

和格牌复合骨胶原异黄酮钙片批准文号:国食健注G20070258;SC生产认证。

和格牌复合骨胶原异黄酮钙片标志性营养成分为粘多糖。

武汉和格生物技术有限公司 鄂健广审(文)第260517-06558号 适宜人群:中老年女性
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
注意事项:本品不能代替药物;不宜与含大豆异黄酮成分的产品同时食用,长期食用
注意妇科检查;本品添加了营养素,与同类营养素同时食用不宜超过推荐量。

订购热线:400-6698-505 139-7483-7517
13677339238 0731-84483088



广告