

健康在线



9月是脑健康月,9月16日是中国脑健康日。大脑对身体拥有绝对的支配权和话语权,因此其健康堪称人体的“头”等大事。

医学研究显示,健康的大脑是在没有影响正常脑部功能的明显脑部疾病情况下,保持最佳脑部完整性及心理功能、认知功能。脑健康有六大支柱,即身体活动、智力锻炼、健康饮食和营养、社交互动、充足的睡眠和控制脑血管危险因素。

健康大脑需要六大支柱

四肢发达头脑才发达

锻炼能提高记忆力、认知能力、思考能力,确保大脑健康。建议每周锻炼3-5次,每次做30-60分钟有氧运动。锻炼方式以兴趣为准,这能让大脑“更开心”。中老年人可多参与集体性的有氧运动,如交谊舞、广场舞、结伴散步等。

锻炼智力需适度

随着年龄增长,中老年人智力逐渐减退,要适度进行锻炼。锻炼智力可从益智类游戏入手,如围棋、象棋、麻将等;也可阅读具有思考性的书,如逻辑推理小说、历史书籍等;还可在力所能及的范围内,学习新技能和新知识,如一门新知识、一种乐器等。此外,也要增

加日常使用大脑的机会,做到主动思考、刻意记忆。

吃好大脑才有活力

养护大脑要“吃好”,一是选对时间,二是选对食物,原则有4点:1.早餐吃好,晚餐吃早;2.每天8杯水,脑内电解质输送大多依靠水分,因此用脑较多时尤其要多喝水;3.多吃新鲜果蔬和深海鱼类;4.增加全谷物摄入。

大脑喜欢面对面社交

大脑怕孤独,如果长期不进行思想沟通,就会感到压抑,功能衰退。大脑对社交还有质量要求,建议人们多结交新朋友,定期联系老朋友,应尽量面对面交流。

大脑休息的关键是放松

具体来说,要做到以下几点:1.睡前远离电子产品,可通过温水泡脚、听舒缓音乐放松自己;尽量晚11时前睡,并保证充足睡眠。2.亲近自然,呼吸新鲜空气,接受适度光照。3.冥想,选择舒服的坐姿,闭眼专注呼吸,放松精神,清理情绪垃圾。

戒掉坏习惯保护脑血管

一旦脑血管受损,脑健康就会受到威胁。除坚持健康饮食、适量运动、戒烟戒酒外,还应遵医嘱按时服用降压、降脂、降糖药,定期监测各项指标,做到每年体检。

据《中国青年报》

疾病预警

长期值夜班 心血管病风险高



医学研究显示,长期值夜班者心血管病风险升高,尤其是男性,而且如果肥胖,风险更会叠加。不过,离开这种岗位的年头越长,这种风险也降得越快。

研究显示,与不值夜班的人相比,值夜班十年以上,心血管病风险会大幅增高,这种情况在男士中最为显著。更糟糕的是,如果一个长期值夜班的人恰好还身体肥胖,则是雪上加霜:值夜班达到或超过二十年的肥胖者心血管病风险还会加倍。据人民网

糖友之家

糖友有这些症状 警惕神经病变

长期血糖异常,不仅会直接干扰神经细胞代谢,还会导致微血管病变,使神经组织局部缺氧、功能受损,从而导致自主神经病变。糖尿病自主神经病变是糖尿病的常见并发症之一,如果糖友出现以下四个方面的问题,一定要注意。

排尿无力

膀胱收缩力减弱是最主要的糖尿病膀胱病变,会导致膀胱内大量积尿却无尿意;其次是出现逼尿肌功能减弱,排尿无力,残尿增多;晚期则出现排尿失禁、继发尿路感染和膀胱输尿管反流等症状。这时需进行与膀胱相关的医学检查,以辅助诊断。

心跳变快

糖友在休息时有心跳加快、低血压、运动耐力降低等症状,这些都是心血管自主神经病变的典型表现。

一般来说,心血管自主神经病变多见于病程长、并发症多的糖友,但不排除在糖尿病确诊时

就已存在,需要格外重视。

便秘且有饱胀感

便秘、上腹部饱胀感、胃部不适是消化系统最常见的疾病表现,严重者可出现顽固性便秘、腹泻,或便秘与腹泻交替,甚至大便失禁,这是“肛门-直肠”功能紊乱所致,一般发生在血糖控制较差的1型糖尿病患者,且常伴有其他慢性并发症。

出汗异常

在周围神经病变的糖尿病患者中,出汗障碍最为常见。据统计,很多患者会出现出汗障碍,表现为少汗甚至无汗,这半身出汗而另外半身无汗等,造成皮肤干燥、瘙痒,最终出现溃疡。

□武晓泓

健身提示

患骨关节炎 跳广场舞要适度

广场舞是人们喜爱的时尚休闲健身运动之一,有些人跳舞后却出现膝盖疼痛,关节还嘎巴响,上下楼困难。其实,这都是膝关节炎症惹的祸。

人到中年以后,关节开始退化,功能减弱,易发生骨关节炎,尤以膝关节最明显。在跳广场舞的过程中,膝关节会反复受到垂直的挤压,旋转的摩擦力比较大,很容易导致膝关节内侧半月板受到过度的挤压和摩擦,造成半月板慢性损伤,使关节软骨进一步磨损和退化。

此外,由于跳广场舞时,膝关节还要经常反复做屈曲动作,使膝前方髌骨(即膝盖前方的一块类圆形骨头,又称“膝盖骨”)形成了一个受力的支点,使局部产生了很大的压力,易造成髌骨软骨劳损退化,从而逐渐增生形成骨刺。

对于轻度骨关节炎患者可以适当跳广场舞,但不宜过度疲劳,以半小时至1小时左右为宜,关节出现酸痛即止。而中重度骨关节炎患者不建议选择广场舞健身,以免加重关节损伤,就好比已磨损的两个车轱辘,应保养才能延长使用寿命,建议选择散步、游泳、自行车骑行等健身方式。

□郭仲华

答疑解惑

中西合璧缓解癌症治疗副作用

无法缓解的乏力

癌因性疲劳可以由肿瘤本身引起,也可以是治疗过程中导致的一些疲乏症状。与一般人群的疲劳感不同,癌因性疲劳是无法通过休息缓解的。

中医方案 癌因性疲劳与患者气虚不足有关,可通过益气健脾的方法来缓解症状,比如补中益气汤,可改善患者的疲乏状态,帮助患者坚持完成相应癌症治疗方案。

西医方案 西医一般采用激素,或抗抑郁药等精神类药物对症治疗,并配合适度的体能锻炼。

血细胞及血小板减少

骨髓抑制是大部分化疗药物共有的常见副作用,包括白细胞、红细胞、血小板不同程度的减少,导致严重感染、发热、贫血、乏力感等。

中医方案 在中医治疗实践中,对于骨髓抑制导致的造血机能



障碍,通常可辩证采用健脾补肾生髓,或活血化痰生新的治法,加减使用中医药方,有助于持续升高血细胞。像黄芪、党参、鸡血藤、山药、绞股蓝等中药可升高白细胞;黄芪、阿胶、大红枣、当归、仙灵脾、补骨脂等可升高红细胞;花生衣、商陆等可升高血小板。

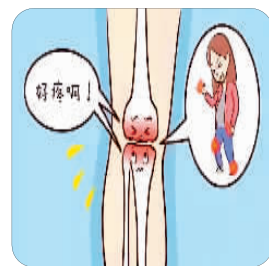
西医方案 化疗过程需要密切监测患者血象指标,动态调整药物方案,可采用促红、白细胞生成药物,但使用一段时间后血象升高速度会减缓。

恶心呕吐食欲不振

消化道反应也是化疗中的常见副作用,多为恶心、呕吐,部分患者会有食欲不振、腹部胀满等表现。严重呕吐可导致脱水、电解质紊乱、脏器功能衰弱等问题。

中医方案 中医主张根据患者的实际症状和放、化疗后体质情况,加减使用四君子汤、小建中汤等药方。同时,也可选择针灸、穴位贴敷、耳穴压豆等方式综合缓解不适症状。另外,医生还建议患者增加饮食次数,且相对减少每次的进食量,以应对消化道症状。

西医方案 临床中一般采用止吐药物对症治疗,可减缓胃肠蠕动,从而抑制呕吐。据《健康时报》



癌症患者在进行化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗等治疗过程中,常会出现一些副作用,如何缓解?看看中西医都有哪些好办法。