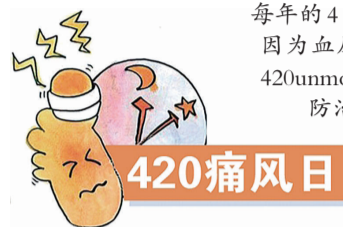


别让尿酸超过420

众所周知,高血压、高血糖、高血脂这“三高”对健康危害很大,然而对于“第四高”——高尿酸血症,很多人却并未认识到其危害。高尿酸血症最直接的危害就是痛风,在临床上,很多患者却往往等到四肢关节长满痛风石,甚至并发了肾脏病才前去就诊。据中国疾控中心相关数据统计,我国高尿酸血症患者占25%以上,而且年轻化现象突出。



每年的4月20日是“全民关注痛风日”,这是因为血尿酸的正常值是420umol/L,高于420umol/L就被称之为高尿酸血症,因此防治痛风要记住“420”。专家提醒,高尿酸血症不仅可以引起痛风,还会带来肾损害、心血管疾病、糖尿病等诸多危害,不可忽视。

长期痛风易伤肾

痛风是一种代谢性疾病,可以表现为急性关节炎、慢性关节炎。但是,除了侵犯关节之外,痛风还与多种合并症有关。广东省第二人民医院风湿免疫科副主任医师邓伟明指出,高尿酸血症与慢性肾脏疾病、心血管疾病及胰岛素抵抗综合征有明确的相关性。

其中,肾功能损害是痛风患者最常见的并发症之一。痛风性肾病是由于血尿酸产生过多或排泄减少形成高尿酸血症所致的肾损害。

痛风性肾病在临床上主要

有3种类型,分别是急性梗阻性肾病、慢性间质性肾炎和尿酸性肾结石。其中以肾结石最为多见,痛风患者肾结石的发生率是正常人群的20倍。痛风性肾病多发生在有10年以上病程的痛风患者中,20%~40%的痛风患者有蛋白尿,通常轻微且间歇出现,因此发病非常隐匿。病史较长的痛风病人,约1/3有肾损害,所以对痛风患者,尤其是病程较长的病人,必须有预防痛风肾损害的意识,采取有效措施,减少痛风的复发,防止痛风肾损害的发生。

痛风易合并心脏病

除了伤肾,长期痛风也会并发心血管疾病。邓伟明解释,尿酸通常隐匿于血液中,并通过血液运转于身体的各个部位。时间久了,过量的尿酸便对血管产生了危害,比如出现动脉硬化、甚至阻塞,从而增加了心脑血管病的罹患几率。如血管损害发生在心脏,则可引起冠心病、心肌梗塞、充血性心脏衰竭等;若发生在脑血管,则可出现头痛、

头昏、手脚麻木等症状,严重时还会造成脑梗塞、脑出血。有人认为,痛风只是一种关节病,痛的时候止痛就够了,但其实痛风也是可以“致死”的。有研究发现,痛风患者因心血管疾病死亡的风险是普通人的1.29倍,而因冠心病死亡的风险为普通人的1.42倍。由此可见,痛风对心血管系统的破坏力是不容忽视的。

饮食不节易诱发糖尿

糖尿病和痛风都属于代谢性疾病,临床上很容易并发于患者身上。邓伟明解释,糖尿病与痛风都是体内代谢异常所引起的疾病,两者有共同的发病基础,营养过剩是其发病因素之一。因此,该类患者一般从膳食治疗、药物治疗、运动治疗、教育和心理治疗、病情监测五方面进行综合治疗,其中以膳食治疗最为重要。

减肥保持正常体重是减少痛风发作的有效方法,低脂清淡的饮食可以减少热量的摄入,有助于减肥,高脂肪饮食会阻碍肾脏排泄尿酸。建议痛风患者戒烟酒,多喝水,通过增加尿量来帮助肾脏排出尿酸,同时减轻尿酸对肾脏的损害。另外,患者还要坚持适合自己的体育锻炼,控制理想体重,防止因为肥胖而诱发高血糖和高尿酸血症。

老人耳鸣查查心脏

69岁的杨先生身体一向很好,但日前却因突发心绞痛急入院,好在抢救及时并未出现心肌梗死。医生问诊时发现,杨先生在心绞痛发作前,一度出现双侧高音调耳鸣,但杨先生当时并没太在意。其实,耳鸣可能是心血管疾病的早期信号,如果杨先生在出现耳鸣时能及时到医院做心电图等相关检查,也许就能早期发现心脏异常,避免心绞痛的发作。

据统计,在有耳鸣的冠心病患者中,86.7%的患者耳鸣比心绞痛先出现,8.6%的患者心绞痛和耳鸣同时出现。这是因为耳鸣对缺血缺氧比较敏感。老年人长时间出现耳鸣、听力减退、耳聋等内耳症状,常常是由于动脉硬化、冠心病、短暂性脑缺血等导致,多数病人在出现这些症状后的6~12个月内出现冠心病等心血管病症状。

老年健身“三讲究”

老年人多健身对促进身体健康有很大作用,能改善体质、延年益寿。然而,在健身运动中要“三讲究”,否则也会损害健康,得不偿失。

健身运动要讲究科学化把握循序渐进原则,不能力求“速成”而加大运动量。如果发现自己有呼吸急促、心跳加快的感觉,这说明运动已达到最大强度,这时候最好将运动放缓。大家都知道老年人常患有慢性病,更要讲究科学锻炼,不能蛮干。比如,脑供血不足不宜倒退走。倒退走会加重心脑血管负担,颈部来回转动容易使颈动脉受压,加重大脑缺氧,甚至发生转颈时突然晕倒。

老人健身首先以“大”为主,即大肌群参加运动,对心肺功能有较大的

影响,并协助调整新陈代谢和神经活动。比如肩、肘关节和腰部活动,这些关节都有大肌群参加,整体效果不错;其次是以“中”为度,健身的速度和强度要适中,不宜过快和过慢,适中的项目有拳、操、刀剑等;最后是“多”练呼吸,一般要求自然、不用力的腹式呼吸为主,有助增加肺部有效通气,改善氧气的供应。但要注意冠心病患者不宜深呼吸,以免意外事件发生。

健身运动讲究经常性,短时间内效果不明显,但持之以恒,其功自见。一旦停练两周以上,所练的成效就会打水漂,运动性能也会开始下降,速度、耐力和肌力会下降25%~30%,有的人还会焦躁不安或睡眠不足,因此锻炼必须坚持。

几种疾病会导致老人消瘦

老年人适当瘦一点,可减轻心脏负担,有利于身体健康。但如果老人体重在短期内显著下降,就应警惕以下病理性消瘦的可能。

糖尿病:该病典型症状表现为多饮、多尿、多食及消瘦,但有不少老年患者仅表现为消瘦。

恶性肿瘤:老年人是癌症的高发人群。癌细胞恶性增殖消耗掉大量的营养物质,从而导致体重呈进行性下降。这往往是癌症早期的唯一表现。

慢性胃肠疾病:如慢性胃炎、消化性溃疡等,由于消化吸收障碍,营养物质大量丢失,导致营养不良性消瘦。

甲状腺功能亢进症:主要表现为

进行性消瘦、食欲不振、抑郁淡漠,临床误诊率高。肾上腺皮质功能减退症中老年人易发生此病,早期症状极不典型,仅表现为消瘦,以后逐渐出现皮肤黏膜色素沉着。

药物性消瘦:老年人常常患有多种疾病,服用某些药物,如二硝基酚、甲状腺素等,可引起消瘦。各种心脏疾病(肺心病、风心病等)、慢性消耗性疾病(结核等)以及结缔组织病(系统性红斑狼疮等),也是造成老人消瘦的常见原因。

此外,老年人由于长期饮食不当和不爱运动,或体内缺锌,造成食欲减退、营养吸收不良,也易引起消瘦。

(本版稿件晚报综合)

助听器专家

助听器专家到店直销,30天包退

优惠时间:
2018年4月22-5月1日

- 2018年4月30-5月1日(星期一、二)两天国家三级验配师坐诊听力,一对一解决您听不见、听不清、打电话看电视困难的烦恼;
- 活动期间购买助听器一律5.5折;
- 株洲市区内免费上门检测听力、配助听器。

热线电话(微信号):
18175629035、0731-28210826
地址:株洲市芦淞区建设南路(中心广场家润多克律帝旁边)
乘车线路:市内乘1、5、9、17、18、33、36、43路到“中心广场南口”站下车



尽孝谋生两不误,货郎驮92岁老母工作 母亲老了,我就是她的依靠



近日,在成都街头,53岁的货郎蔡玉俊,每天驮着92岁身患老年痴呆的母亲,穿梭在大街小巷,奔波于商家与客户之间。

20年前,为了养家糊口,蔡玉俊夫妇将两个孩子托付给乡下老母,从老家四川遂宁来成都,为商家跑腿送货。七年前,老妻老母生活难以自理,必须得有人全天护理,于是这几年每到春暖花开时节,蔡玉俊夫妇就将母亲接到成都悉心照料,其余时间由其他兄弟轮流尽孝。

“不管生活怎么艰难,照顾好母亲是我们义不容辞的责任。”虽然在别人眼里,蔡玉俊每天驮着母亲讨生活甚苦,可他却甘之如饴。跟其他上班族不一样,蔡玉俊早出晚归,几乎没有节假日,每天用电动车驮着母亲,从住地双流赶往市中区电脑城,往返需要近两小时。为了让母亲坐得舒适安全,蔡玉俊将后座用木板加宽,柔软泡沫当坐垫,两块木条做脚踏板,再用两股麻绳做“安全带”,将母亲与自己紧紧系在一起。但凡送货路



途稍远时,蔡玉俊都会为母亲披上一件挡风御寒的“风衣”。

“小时候,母亲就是这样背着我下地干活,现在母亲只要一坐上车,她的双手就会紧紧地抱住我,脸庞也会轻轻地贴在我的背心上。”这不经意的一个细微动作,让母亲和儿子感觉更踏实。“小时候,母亲是我们的依靠,母亲老了,我们就是她的依靠。”蔡玉俊说。

(摘自视觉中国)

一路向北 纵横三国边境旅游专列6月发车

“再不报名就没有位置了!”由株洲晚报与温馨之旅联手打造的“俄风行、朝风行、东北行、河北行”精品旅游线路一经推出,市场反响火爆。因有草原广场舞明星带领,届时将在呼伦贝尔大草原跳起草原最美坝坝舞,这也是今年初夏之季大型东北空调旅游专列。这一路向北,风意盎然、不冷不热,最适合出游,预计出发时间为6月11日左右。

从株洲发车 游数省市比单次游省近万元

行程的尾声,将前往敦化游长白山天池和飞瀑。再去沈阳,参观九一八纪念馆、张氏帅府、沈阳故宫。初夏之季带你去踏青,拥抱大自然,一路走一路游,白天游玩晚上行车,节约时间且不耽误游览景点,还能得到很好的休息。

行程丰富
揽尽东北的旅游精华

俄风行(哈尔滨/满洲里/中俄边境)朝风行(中朝边境/长白山天池/白桦林/朝鲜红旗村)东北行(神州北极漠河/大兴安岭根河/沈阳故宫)河北行(山海关/北戴河)……如此丰富行程,揽尽东北的旅游精华。

一次旅行一张火车票,给读者朋友省了近万元,不仅顺路还节约了时间,而且价格实惠。株洲晚报读者价格为3599元/人起。

凡是晚报的读者报名参加均赠送:贵州茅台镇原浆酒一件(6瓶)、沙漠人参(肉苁蓉)价值1380元一根、户外包帽及洗漱用品一套价值138元。

咨询/报名热线:
天一站 28835320
天二站 22162162
芦淞站 22285495
荷塘站 28422003
石峰站 28344160
24小时咨询电话 18974100521



▲儿子陪着彭奶奶一起上课

每周除了周四,武汉老年大学香江路校区总会有一位97岁老人来上课。老人叫彭楠,上老年大学已有32年,一直不肯“毕业”,有些科目学了还要学。今年,老人的儿子和女儿也一起报名,加入陪读行列。

“老年大学是老年人再社会化的场所之一,彭楠老人坚持学习的精神值得肯定,但如果老人年龄太大,一旦摔着了,学校也要承担安全风险。”武汉市老年教育研究中心主任彭克敏认为,高龄老人应在力所能及的情况下有选择性地进行学习。老年学员十几二十年不离校,在一定程度上也会加剧老年大学热门课程“一座难求”。

(摘自长江日报)