



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

那英、蔡国庆、张桂梅……都患此病 怎样打败带状疱疹



带状疱疹可长在眼部

据悉,带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。带状疱疹和水痘的“罪魁祸首”都是水痘-带状疱疹病毒,只是在不同时期,表现为不同的疾病。儿童时期,感染水痘-带状疱疹病毒后,通常会患水痘。水痘痊愈后,病毒依然会潜伏在体内。超过90%的成人体内潜伏有水痘-带状疱疹病毒。随着年龄增长,免疫功能逐渐下降,病毒会再激活引发带状疱疹。大约1/3的人在一生中会患带状疱疹。因此,普通人也需要警惕带状疱疹发病风险。

此外,临幊上眼带状疱疹并不鲜见,它一般表现为单侧眼睑肿胀,也可表现为双侧;结膜充血,疼痛常较为剧烈,常伴同侧头部疼痛,可累及角膜形成溃疡性角膜炎。一项观察性研究显示,84%患者眼部受累,10%患者出现永久性中度或重度视力丧失。眼带状疱疹可导致各种潜在眼部并发症。例如眼带状疱疹可并发角膜穿孔、

急性虹膜睫状体炎、玻璃体炎、坏死性视网膜炎以及阻塞性视网膜血管炎,最终出现视网膜脱离,导致视力下降甚至失明。

带状疱疹高风险人群

数据显示,50岁以上人群、慢性病、自身免疫性疾病、免疫功能低下人群是带状疱疹发病的高风险人群。研究显示,年龄是带状疱疹最重要的危险因素,50岁以上为易发人群,年龄越大越容易患病,病情也更严重。即使身体健康新人,50岁后患带状疱疹的风险仍会陡然增加。据统计,中国50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万人。

与此同时,慢性病患者离带状疱疹更近。相比于一般人,糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病患者罹患带状疱疹风险增加24%-41%。考虑到50岁以上中老年群体中罹患慢病的概率更大,年龄因素叠加慢病因素使中老年群体的带状疱疹风险更大,而且罹患带状疱疹后,感受到的痛感更强。

中老年慢性病患者一旦感染带状疱疹还可能导致原有慢性病加重,出现临床不良健康结局甚至增加死亡风险,增加医疗资源消耗。以糖尿病为例,糖尿病患者得带状疱疹后,导致血糖控制更加困难。

主动预防可降低发病风险

公共卫生专家建议,对于广大中老年群体而言,积极预防和管理,做好主动健康管理尤为关键。一方面可以通过清淡饮食和均衡饮食、适度锻炼来提高基础抵抗力。另一方面,接种疫苗也是中老年人提升自身免疫力的一种有效措施。要增强疫苗接种预防疾病意识,主动接种流感疫苗、肺炎链球菌疫苗和带状疱疹疫苗。

当然,中老年群体也需要科学把握接种时机。例如:在疾病(慢性病或突发疾病)的急性发作期或进展期,建议暂缓接种。建议疫苗接种前接受医生对其自身健康状况、既往病史的专业评估,从获益和风险角度给出疫苗接种的合理建议。王道斌

按摩+药膳 给情绪消消暑

对于老年人和心脏病患者,高温及情绪波动容易导致心跳加快、增加心血管疾病发作的风险,按摩+药膳给情绪消消暑。

按摩劳宫穴:握拳屈指时中指指尖处为劳宫穴。劳宫穴既有清心除烦的功效,又可以治疗中暑。生活中我们可以用左手按压右手劳宫穴,持续两分钟,对侧用相同的方法再次持续两分钟。

照方配药膳:日常生活中可以多吃百合、莲子等具有宁心安神功效的药食同源的食物,也可以自制荷菊饮,即干薄荷8克、白菊花12克,既可用沸水300毫升冲泡,加盖闷10分钟每日一次,也可日常代茶饮。

如感觉口干舌燥的人群可以加入少许麦冬、玉竹、芦根一类可以滋阴的药物;出现小便黄、口腔溃疡的人群则可加入少许莲子心、淡竹叶等。

刑佳

胳膊麻排查血糖

一位患者近期出现左胳膊憋胀疼痛、麻木、有蚂蚁爬行感,导致睡眠质量下降,甚至彻夜难寐,遂及时就医。检血糖时发现其空腹血糖已经高达16微摩尔每升,虽然糖尿病临床症状还不典型,但其肢体麻木疼痛等症状,说明已经出现了糖尿病并发症——周围神经病变。当出现以下几种表现时,就要注意血糖是否正常:

四肢针刺感:四肢有火烧或者针刺感,有时还会出现肢体酸胀、疼痛、间歇性跛行、皮肤颜色苍白甚至发紫。考虑为糖尿病周围神经病变。

手脚麻木无力:手脚麻木、疼痛、肌无力,出现明显的手套样或袜套样感觉,走路时有踩棉花感。四肢水肿、腰腿酸痛乏力,严重者

或许出现恶心呕吐、手足抽搐等症状。

皮肤干燥溃疡:皮肤干燥,反复出现毛囊炎、疖肿、皮肤溃疡等疾病,严重者可出现局部组织坏死或坏疽,也可以出现手足癣、甲沟炎等。

尿常规中的尿蛋白和酮体对糖尿病患者是非常重要的指标,前者是糖尿病肾病的“哨兵”,后者是糖尿病酮症酸中毒的“诊断能手”。尿微量白蛋白和肌酐是肾脏受损的预警指标,建议无肾脏病变者,每年至少做1次肾脏检查;而有肾脏病变者,每3~6个月做1次检查。通过定期自我监测来预防或者延缓糖尿病并发症的发生是相当重要的,当监测指标出现异常时建议及时就医,以便早干预早控制。

常海娇



下咽癌的诊断与防治

下咽癌作为头颈部的肿瘤,属于小众瘤种,发病率较低,但是解剖位置处于咽喉要道,早期发病隐匿,不易被觉察,大部分患者出现症状时已属于中晚期。但它仍然是一个可防可治的疾病。在我中心经过综合治疗的下咽癌,5年生存率51%左右,现在的治疗手段仍然是手术和放疗化疗的有机结合。采取综合治疗手段的患者拥有更长的生存时间。对于不同的分期采取不同的治疗手段。目的就是实现生存和生活质量的双高目标。我们团队包括头颈外科和头颈放疗科,紧跟国内外最新进展,采用MDT多学科协作模式,优化规范诊疗方案,以循证医学为基础,采取个体化诊疗,综合手术、放疗、化疗、靶向药物和免疫药物、新辅助治疗、辅助治疗、根治性手术和根治性放疗等手段,改善治疗效果,提高了下咽癌的诊断率、有效率和生存率。

另一方面,接种疫苗也是中老年人提升自身免疫力的一种有效措施。要增强疫苗接种预防疾病意识,主动接种流感疫苗、肺炎链球菌疫苗和带状疱疹疫苗。

当然,中老年群体也需要科学把握接种时机。例如:在疾病(慢性病或突发疾病)的急性发作期或进展期,建议暂缓接种。建议疫苗接种前接受医生对其自身健康状况、既往病史的专业评估,从获益和风险角度给出疫苗接种的合理建议。王道斌

当我们出现下列症状



山东省耳鼻喉医院
主任医师 魏玉梅

的时候,就要警惕咽喉部位的肿瘤了:1、咽部异物感,2、吞咽疼痛,3、吞咽不畅,4、声音嘶哑,5、咳嗽或呛咳,6、颈部肿块。

除了不舒服的症状,诊断主要依靠纤维喉镜检查和影像学检查比如CT和MR,确诊需要靠病理学检查。对于下咽癌患者,胃镜是必做检查,可以排除第二原发癌。

现在靶向药物和免疫治疗药物层出不穷,对于下咽癌来说,获批适应证的靶向药物和免疫药物也有很多,怎样在治疗方案中应用,有很多的临床试验的数据指导,也有自己的临床经验支持。特别是免疫药物的出现,实现了复发转移患者的长生存。虽然治疗手段众多,但是肿瘤还是以预防为主。在此我们建议减少烟酒应用,保持良好情绪,饮食均衡。定期查体。出现症状立即就诊,争取早日发现早治疗。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

夏季合理饮食补心气

夏季随着气温升高,热邪会耗损人体正气。气虚体质,特别是患心脏基础病的人群,易出现心气虚证,表现为心悸、气短、疲劳、面色淡白和脉细弱等。依据“春夏养阳、秋冬养阴”的养生原则,心气亏虚者,此时宜补益心气,保证充足的睡眠,避免久晒和体力过度消耗。

夏属“火”,火邪伤津。汗为心之液,人体在高温下出汗增多,气随津泄,易有咽干口渴、精神倦怠等气阴两虚表现。此时宜关注补水生津、滋阴养气。除了饮用温开水,还可搭配西洋参水、马蹄芦根水、乌梅姜柚茶、莲藕汁、番茄汁等,清凉解热,生津止渴。

中医称胃为“水谷之海”,此“海”宜通不宜满。补气药食多甘平或甘温,可选择生晒参(或党参)、黄芪、红枣、桂圆、灵芝、鸡肉、牛肉、糯米、核桃等食材加以搭配调养,如党参汽锅鸡、黄芪桂圆粥、灵芝红枣汤、核桃人参汤等,有补益心气、养血安神功效。宣磊



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240703”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

7月1日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、赴汤蹈火;
2、瞒天过海;
3、三顾茅庐;
4、杀一儆百;
5、洗心革面;
6、月下老人。