

提醒咱爸妈 这六个小动作隐藏大风险

日常生活中,有很多不经意的小动作对老年人来说可能会造成致命危险,像猛地转头、用力排便……诸如此类的高风险动作还有哪些?怎样做可以降低风险?今天我们就来聊一聊。



正确做法:空调温度保持在26℃-28℃即可,不宜过低;如果满身是汗时,不宜马上吹空调,建议先擦干汗水再慢慢降温;从室外进入温度低的地方要有个缓冲时段,先在阴凉处歇一歇,让皮肤表面没那么热再进去;夏天尽量避免喝冷饮;洗澡水温也不宜太低。

危险!提重物或致韧带、肌肉及腰椎损伤

老年人的腰椎和肌肉都比较脆弱,弯腰提重物时,腰背筋膜、肌肉、韧带往往因为负担过重而受伤,而抬起重物的瞬间力量往往更大,腰承受不了就会造成腰部损伤。

另外,提重物时不可突然用力过大或姿势转换过猛,有可能造成腰椎损伤。

正确做法:首先要学会量力而行,估计一下自己的能力可不可以胜任这个重量,不行的话就不要贸然去尝试。如果需要自己来提重物,要学会蹲下来提,而不是弯腰提。蹲下来,保持背部直立,用腿的力量而不是腰部力量将重物拿起,并将重物尽量靠近身体。尽量双手提相近重量的物品(可以将重物分成两份用双手各提一份),或者提一个重物时双手并用,保证身体平衡和腰椎受力均匀。

危险!摔倒后马上起身加重脑缺氧甚至呼吸受阻

有的老年人摔倒后第一时间马上要起来,这样做可能会对身体造成二次伤害。比如,对于有脑血管病后遗症的人来说,可能会加重脑部缺氧或缺血;如果伤及关节或骨头,盲目移动可能会造成关节脱位或加重骨折;如果是摔到头部意识模糊,盲目扶起还有可能引发呼吸障碍,严重时危及生命。

正确做法:当老年人摔倒后,不要急于尝试站起来。建议先躺着感受一下身体哪里不适,检查一下自己的四肢是否可以活动。如果手脚无碍,可以先侧身,用膝盖和肘部着地,将整个身体撑起来;如果身边有比较稳定的椅子等物,可以借助它们的辅助站起来。站起来也要先休息一会儿,恢复一定体力后,打电话求助。如果不能自行爬起或站起来,首先应呼叫身边的人,请人拨急救电话或给家人打电话。 据光明网

对接上海、杭州优质医疗资源 三溪堂两中心 挂牌成立

6月12日,三溪堂“男科生殖中心”“女性泌尿盆底中心”正式揭牌成立。国内著名专家李铮教授、浙江中医药大学附属第二医院泌尿男科胡青教授及专家团队出席了本次活动。

三溪堂总经理朱智彪表示,“男科生殖中心”“女性泌尿盆底中心”的揭牌成立,是三溪堂坚持名医、名科、名院发展战略取得的重要成果。中心将整合现代康复医学,聚焦无创解决泌尿生殖系统疾病。三溪堂与浙江中医药大学附属第二医院、上海交通大学附属第一人民医院的专家团队强强联手,进一步提升了三溪堂的医疗服务能力与水平,让广大市民在家门口就能享受到上海、杭州等地高水平专家的诊疗服务。

全媒体记者 吕斌 文/摄



每次排完便 最好低头看一看

决定便便的颜色并不是我们吃进食物的颜色,而是混入便便中的胆汁所决定的。胆汁是黄绿色的,由肝脏分泌,由胆囊储存,在进食后胆囊收缩,将胆汁排入肠道内。肠道内的胆汁促成了大便的黄色,而且部分被吸收的胆汁使小便也变成黄色。但如果患有疾病,可能这些颜色会发生改变,通过便便的颜色也能判断出身体的健康状态。

如果是红色的,通常有血液的成分在里面。先排除是否食用像火龙果、桑葚等红色食物,如果没有并且伴有血液,一般会提醒有痔疮、肛裂等肛肠疾病的发生。

若是吃了很多的黑色食物,大便呈现黑色是正常的,排除这原因后,就要警惕了,这多半是胃部、十二指肠出现问题了。因为血液中的红细胞遇到胃酸后就会变成黑色,最后也会随着大便一起被排出体外。

银色粪便,这暗示着肠道情况非常糟糕。白色或灰白色,多与肝胆系统有关,因胆管受阻,胆汁无法排到肠道里,便形成白色大便,有胆结石、胆道肿瘤等可能。

引发绿色便便的原因很多,可能是摄入大量的绿色蔬菜、服用抗生素、铁剂等,或肠内酸度过高都有可能。除外很可能胆汁直接通过异常的管道进入了消化系统,那么绿色的胆汁直接混入到粪便中,就出现了绿色的便便,这是需要警惕的。

低头一看值千金。专家提醒,每次排完便之后,最好低头看一看马桶里的便便是什么颜色,什么质地,这对于判断我们的健康状态是非常必要的。 据厦门日报

危险!起床太猛则闪腰则重心梗

有的老年人有早醒早起的习惯,一睁眼就想起床,猛地坐起来,眼前突然一黑又倒下去的情况时有发生,有时候还会导致很严重的后果,需要加以注意。

睡醒后,腰部的肌肉尚处于完全松弛的状态,尤其是老年人,肌肉力量本来就不足,如果突然猛地仰身起床,就容易出现所谓的“闪腰”。

同时,长时间平卧后突然直立,血流方向猛然改变,容易导致大脑缺血缺氧。此外,夜间我们为了保证睡眠一般不进食水,通过皮肤蒸发和呼吸还会再失去一部分水分。

早晨醒来的时候正是血液较为黏稠、血容量也相对不足的时候,加之很多老年人还有颈动脉斑块,本身脑供血就不好,如果猛地坐起来,血液一时间供不到大脑,很容易出现“眼前一黑”的情况,严重者还可引起跌倒、昏厥。倒在床上还好,从床上栽到地上就危险了,会增加伤残风险,甚至会增加“中风”“心梗”等危急症的风险。

正确做法:记住“3分钟”要诀,即睡醒后先平躺一分钟,再依靠手助力起身,坐起后双脚下垂坐一分钟,然后床边扶持站立一分钟,再缓慢行动。

危险!用力排便引发心脏绞痛甚至脑血管破裂

便秘是老年人的常见病,约1/3的老年人存在便秘。中医一般认为老年人存在气血不足的情况,气不足则推动大便下行的力量不够,血不足则濡润肠道的津液不够,加上胃肠功能下降、粗纤维类摄入少、活动量少或慢性病长期服药等因素,更容易出现便秘的现象。

有的老年人越便秘越着急就越使劲排便,这样很容易出现危险。用力排便时会屏住呼吸,收紧腹肌,这样会使腹腔内的压力升高,刺激交感神经兴奋,导致心率加快、血压升高,从而增加心脏、心律失常等疾病的发病风险,严重者甚至会引发心脑血管的破裂。

正确做法:长期便秘者应注意多喝水;要养成定时排便的习惯,中医认为早晨5点至7点是“大肠”上班的时间,每天最好在这个时间段排便;常吃富含膳食纤维的蔬菜和水果,芹菜、菜花、扁豆、梨、石榴、无花果、猕猴桃等都是不错的选择;另外,排便时可以在脚下垫个小板凳,这样的姿势有助于解除肠道压迫,利于排便;坐在马桶上时还可以手握空拳轻轻叩打两侧肋部或顺时针按摩腹部,通过震动或推动作用促进大便排出。

以上这些都是有助于排便的好习惯或小动作,如果必须使用促排便的药物,要在医生指导下合理使用,切勿自行盲目使用药物。

危险!猛回头引发脑缺血甚至昏迷

有些心脑血管疾病的老年人,快速地猛回头时容易出现头晕的症状,严重者甚至还会诱发心脑血管病的急性发作。

老年人多有不同程度的动脉硬化、高血脂、高血压、颈动脉斑块、颈椎骨质增生等病症。猛回头时,椎动脉会因颈部的猛然转动而受压变细,颈部的交感神经也会因受到刺激而使脑血管痉挛,这些情况都会导致脑部供血减少及脑血管血流速度减慢,容易发生暂时性脑缺血,出现头晕、恶心、呕吐、耳鸣等症状,甚至会骤然昏倒。

有颈椎病、高血压、骨质疏松、眩晕症等疾病的老年人也要注意,不能快速转头,避免导致平衡失调而跌倒。

正确做法:转头或回头时一定要有意地放慢速度,以免引起身体不适。

危险!骤然进入低温房间可导致高血压或血管堵塞

夏天一到,年轻人喜欢把空调温度调得很低,因此家里、商场、超市等地方的温度与室外温度差别较大。老年人从室外进入这些空间时,突然的冷热交替容易刺激人体产生应激反应,血管突然收缩,而血液流动速度尚未减慢,就可能诱发血管堵塞或高血压,对于老年人来说非常危险。

同理,喝冷饮、洗澡水温太低也会带来同样的潜在危险。

牛奶那么多,如何科学选购? 关键注意这四点

牛奶除了能补钙,其蛋白质品质极好,而且含丰富的乳糖,有利于钙的吸收。此外,牛奶中的磷、钾、镁等多种矿物质的搭配也十分合理。所以,在每日早餐中增加1袋牛奶是非常好的。那么,在日常选购牛奶时,不同的液态奶有何区别?需要重点关注什么?

制作原理不同 各有优点

巴氏杀菌乳 即将牛乳经过低温杀菌制成的牛奶,只杀死微生物的营养体,保留有益菌群,充分保持牛奶的营养和鲜度,但保存期限短,且需要2℃-6℃冷藏存储,常见的有塑料袋、玻璃瓶、新鲜屋等包装。

超高温灭菌奶 指在135℃到150℃的温度下,进行4-15秒的瞬间灭菌处理,完全破坏其中可以生长的微生物和芽孢。优点是可以在常温下保存较长时间,缺点是高温破坏了很多营养物质。

复原乳 指的是把牛乳浓缩、干燥成



为浓缩乳或乳粉,再添加适量的水,制成与原乳中水、固体物比例相当的乳液。

发酵乳 也就是平时常喝的酸奶,它以生牛乳或乳粉为原料,其中风味发酵乳中牛乳或乳粉成分需≥80%,蛋白质含量≥2.3%,可添加营养强化剂等。

含乳饮料 这种是最受小朋友喜欢的,比如常见的早餐奶、核桃奶、真果粒等。需要注意的是,这种并不是真正的“牛奶”,而是一种含乳饮料。它是以乳制品为原料,加入水及适量辅料经配置或发酵而成的饮料制品,不能给小朋友多喝。

蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙是关键

专家表示,不管哪种液态奶,其中的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙是决定牛奶品质的关键。在选购牛奶时需要重点关注:

蛋白质 根据《GB19301-2010 食品安全国家标准(牛乳)》的规定,牛乳中蛋白质的含量需要在2.9g/100ml以上。一般来说,蛋白质的含量越高,牛奶的品质就越好。

脂肪 牛乳中脂类主要以甘油三酯为主,含少量磷脂和胆固醇。爱美的消费者不要谈脂色变,脂肪≠肥胖,牛奶中的乳脂可是一种优质脂肪,如果去掉的话,牛奶中的一些脂溶性维生素A、D、E、K等也会随之大量流失。乳脂中还含有多种容易消化吸收的脂肪酸,而且是牛奶香味的来源,所以脂肪含量高的牛奶喝起来更加香浓。

碳水化合物 牛奶中的碳水化合物主要是乳糖。乳糖是一种“好糖”,提供能量的同时还可以促进钙、铁、锌等物质的吸收,特别是对于生长发育关键期的小宝宝来说,乳糖更是不可或缺。

钙 钙是人体骨骼发育中重要的营养元素,人一旦缺钙,就容易骨质疏松。牛奶是优质的钙来源,而且牛奶中钙的吸收率远比其他食物要高,选购牛奶时别忘记关注钙含量。

相关链接

牛奶的美食做法

●把牛奶加入各种面食里,用牛奶替代水来揉面团,美味又营养。

●把牛奶或奶粉加入热大米粥、热燕麦粥、热糯糟汤、热玉米糊里,加强早餐营养。

●把牛奶加入热红茶或热咖啡里,当成美味饮品喝。

●把奶酪加到面包、馒头片、饼等主食里。如果早餐本来不油腻,没有油条、油饼之类,也没有包子、馅饼,那么早餐加20克奶酪,并不会导致肥胖。

●用脱脂牛奶替代水来蒸蛋羹,味道没有明显改变,但钙和蛋白质会更多。 据人民网(图片来自网络)

走亲访友,过节送礼,关爱家人,滋补当行

义乌传媒第三届虫草山参滋补节

虫草上新季
鲜虫草(中号) 每条39元

高海拔新鲜冬虫夏草来义乌了,长白山原生态野山参经国家参茸产品质量监督检验中心严格筛选鉴定,燕窝、铁皮枫斗、灵芝孢子粉等多种滋补佳品原产地直供。

西洋参片0.7元一克,来就送灵芝茶。

转发点赞有礼

活动现场短视频或者活动促销内容在微信朋友圈或抖音、快手,保持一天,可在活动期间领取灵芝茶一罐,获赞30个以上的,可免费获赠干林下籽人参1支,先到先得,送完即止(每天限10支)。

野山参促销

(1) 特价:中检野山参850元/支
(2) 国家参茸产品质量监督检验中心鉴定证书,一等野山参,二等野山参均2.5折起。

灵芝孢子粉

灵芝孢子粉(破壁)1g*60袋,灵芝多糖含量3500mg/100g,买3送1。

燕窝满就送

购买燕窝实付满2200元,送高档全自动炖盅,每人每天限一台,共20台。

石斛满就送

购买石斛(铁皮枫斗)实付满2000元,送中药材粉碎机,每人每天限一台,共20台。

虫草或鹿茸满就送

购买虫草或鹿茸实付满6000元的送礼盒装干仓新会陈皮一盒(每人每天限一份)。

地址:江东路33号(义乌市融媒体中心一楼) 电话:13506593106 13505898326

广告