

●健康直通车

乐享银龄生活

这些健康指导很重要

家家有老人,人人都会老。想要做到健康长寿,老年人群需要重点关注哪些疾病?老年人常见病应如何进行科学管理?

今天围绕老年人群的健康医疗开展科普指导,助力老年人群安享健康生活。

常见疾病预防要趁早

慢性肾脏病是最常见的慢性病之一。根据流行病学调查,我国慢性肾脏病患病率为 10.8%左右。老年人是患慢性肾脏病最高危的一类人群,步入老年阶段,人的肾功能本身就在明显减退,不少老年人还有多病共存的情况,需要同时吃很多种药,因此药物引起的肾脏损伤也比较常见。

如何及时发现老年人有没有得肾脏病?专家建议老年人每年至少做两次尿常规检查;每年至少做一次血生化检查,这项检查里的肌酐、尿素氮等指标可评价肾脏功能是否受损。如果早期发现肾功能受损,可给予及时治疗。

如果能早期发现慢性肾脏病,就是尿里有微量蛋白白的阶段,通过药物治疗往往能实现逆转甚至治愈。如果出现大量蛋白尿,治疗起来就非常困难,往往要用一些激素、细胞毒类药物、免疫抑制剂,这些药物的副作用较大,疗效也常不尽如人意。慢性肾脏病的防治关键在于早期发现。

专家介绍,防治慢性肾脏病还要针对病因有的放矢。由糖尿病、高血压、慢性肾小球肾炎等导致的慢性肾脏病,要注意控制好相应的指标。老年人饮食应当清淡,注意控制好血糖、血压等指标。服用药物时,老人要先了解药物的肾毒性作用,避免服用肾毒性较大的药物。同时,注意不要过度劳累,保持良好的生活习惯。

阿尔兹海默症、帕金森病、脑卒中是比较常见的老年神经疾病。阿尔兹海默症暂时没有特效药物,但早期干预、早期诊断、早期治疗能够明显延缓疾病进程,改善患者生活质量。帕金森病的症状是震颤、动作迟缓、肢体僵硬等,早发现、早治疗同样也能延缓病情,提高生活质量。

值得注意的是,脑卒中已经上升至老年人致死病因首位。脑卒中有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率的特点。一旦有脑卒中相关症状,如突然间半身麻木、口歪眼斜、眼睛突然看不清楚、突然间掌握不好平衡等,一定要及时就诊,明确是否发生卒中。急性期治疗后,要进行康复锻炼,防止复发。对脑卒中,建议早发现、早诊治、重康复、防复发。

缺铁性贫血是血液科门诊患者数量第一的病种,其高发人群包括月经增多的年轻女性、通过控制饮食减肥的人群、每天喝浓茶或咖啡的人群、做过减重手术的人群以及做过胃肠道肿瘤手术的人群等。对那些因控制饮食而贫血的患者,恢复正常饮食一段时间后,贫血的情况可能会有改善,但对于大多数贫血患者来说,体内铁储存已明显减少,需要药物治疗。药物有两种剂型,一种是口服铁剂,另一种是静脉输液。在治疗过程中,医生会帮助患者选择适合的治疗方式,患者要遵医嘱,完成治疗疗程,还要定期复查。

风湿病并非“受风受湿”引发

提起风湿病,很多人疑惑——这是由于“受风受湿”所得的疾病吗?

风湿病的病因不是受风受湿。“风湿”一词最早来自中医,现代所说的“风湿”由古希腊词汇“rheuma”翻译而来,原意指“流动”,后指遍布周身的慢性疼痛。因此,风湿病是指累及全身骨骼、关节、肌肉等器官的疾病。风湿病本质是人体自身的免疫系统出现异常,免疫系统对人体自身组织和器官造成破坏所致的疾病。除了影响骨骼、关节、肌肉外,还可能影响心、肺、肾等全身各处器官。在风湿病的诊断中,除了详细询问患者的症状和进行体格检查,最重要的诊断手段是实验室的化验检查,检测与风湿病相关的自身抗体。

老年人可能得哪些风湿病?专家介绍,最常见的风湿病包括骨关节炎、类风湿性关节炎、痛风等。其中,骨关节炎是一种退行性关节病变。简单地讲就是关节用久了,关节表面的软骨被磨损、破坏,软骨下的骨质增生导致关节间隙变窄、疼痛,以致出现关节功能障碍。最常见的骨关节炎部位发生在手指末端关节、膝关节、髋关节、脊柱的椎体关节。

骨关节炎常常是单关节发病,不对称。而老年人常见的另一种关节炎——类风湿关节炎则相反,它是一种呈对称性、常累及双手小关节的慢性关节炎,手指受累常见于近端的指间关节,也可以影响到掌指关节和腕关节。不同于骨关节炎的软骨被破坏,类风湿关节炎是关节的滑膜出现炎症导致关节软骨和骨的破坏,如果不及早诊断和得到正确治疗,最终可能导致关节的畸形和致残。

痛风是因为血里的尿酸升高、尿酸盐形成结晶沉积在关节中诱发的急性关节炎。痛风最多发的部位是下肢,尤其是足趾第一个趾关节。此外,慢性痛风可能由于尿酸盐沉积在关节周围或者耳廓周围形成痛风石,甚至沉积在肾脏里导致慢性肾损害。痛风在老年男性、年轻男性以及老年女性中是常见疾病。除严格遵医嘱按时用药外,还需要患者进行自我管理、养成健康的饮食和生活方式。

“大夫,我常常腰腿痛,背越来越驼,身高变矮了,还经常骨折,吃了很多药,可是疼痛怎么都缓解不了,这是什么原因?”门诊中常遇到这样的老年患者,排除关节炎后,经过骨密度检测,往往会发现患者的骨量严重减少,这样的老年患者其实得了骨质疏松,由于骨的硬度和密度下降,骨质疏松患者容易发生脆性骨折。骨质疏松最易引起骨折的部位包括髌、椎体、腕等,老年人群要多关注自身骨密度,高度警惕骨质疏松。

如果出现不明原因的发烧、皮疹、淋巴结肿大、肌肉疼痛或无力、肝肾功能化验异常、血液细胞化验异常,甚至不明原因的疲乏、消瘦等,可能是患上了复杂的风湿病。老年人可能患的复杂风湿病包括系统性血管炎、干燥综合征、多发性肌炎和皮肌炎、硬皮病、白塞病、成人斯蒂尔病、IgG4 相关性疾病等,这些疾病需要到风湿免疫科就诊。

据人民网(图片来自网络)

●养生保健

三种皮肤病 专找坏脾气

人们感到高兴的时候,看起来容光焕发、神采奕奕;忧愁苦闷、情绪差的时候,往往会面容憔悴,皮肤变得灰暗无光,甚至形成黄褐斑。医生提醒,以下三种皮肤病专找“坏脾气”。

痤疮 精神压力会促进肾上腺皮质激素、雄性激素的分泌,诱发痤疮,还会增加皮损部位的神经肽类物质分泌,加重炎症反应。心火上升,血中热毒郁结,面部易生痤疮。

斑秃 焦虑、急躁或悲观、情绪敏感的人易发生斑秃。斑秃患者本身的心理状态是发病基础,随着心态的改善,大多数患者的症状也会好转。

湿疹 研究表明,很多患者在发病前及病程中,应激性生活事件较多。压力、失眠、过度疲劳、情绪变化等因素,均可诱发或加重湿疹。因此,除了遵医嘱外,患者也要重视心理健康,避免过度紧张。

中医专家支招,要善于利用情绪调节治疗皮肤病。七情引起的皮肤病变,在治疗上务须身心同治。所谓“治心”者,着重精神因素和心理治疗,通过语言开导,使其移情易性,消除精神心理障碍;或采用舒肝、宁心、安神、镇静等药物治疗。

据今晚报

●生活百科

如何科学选购生活用纸

纸在日常生活中不可或缺,市场上的手帕纸、卫生纸品牌众多,品质不一。如何挑选健康又好用的生活用纸呢?

●按需选购、分类使用

手帕纸产品分为优等品、合格品。优等品分为普通型、超柔型,超柔型柔软度最好,普通型抗张力最好。

卫生纸产品分为优等品、一等品、合格品,优等品产品质量最好。不同等级的产品价格也不一样,消费者根据自身需求选购。

手帕纸微生物指标要求相对严格,具有柔软、细腻、湿水不易破的特点,适用于擦嘴、擦脸等,不会有纸屑残留。卫生纸微生物指标、柔软度的要求比手帕纸低,具有湿水易破、可分散的特点,适用于卫生间使用,不易堵塞马桶。手帕纸、卫生纸用途各不相同,建议消费者根据需要,分类、合理使用,混用谨慎。

●查看执行标准、选口碑好的品牌

消费者选购时,要注意查看产品包装上的产品标准、名称、等级、原料、生产企业名称、地址等信息,特别要查看产品执行的标准以及所选品牌的口碑。

●关注安全感和使用感

手帕纸、卫生纸与皮肤直接接触,安全的原料尤为重要。手帕纸的国标要求必须使用原生浆(纤维),不得使用任何回收纸。

卫生纸分为原生浆(纤维)卫生纸和回用浆(纤维)两大类。使用回用浆的产品可能存在微生物不合格和重金属超标现象。原生浆(纤维)的物理性能和微生物指标要求更严格,建议消费者尽量选购包装上注明原生浆(纤维)的产品。

据中新网

分类信息

服务 85381058
热线 85381069

地址：义乌市融媒体中心一楼
服务大厅（江东路33号）

温馨提示：本栏目信息仅供参考

城区出租

北苑厂房1350㎡一楼450㎡13606896068
北下朱直播间仓库15521859888

新科花园物业用房招租，位于杨村路257号，共13间商铺，租期三年，报名截止时间9月7日。
详情联系：85218666

稠关菜市场四楼空中花园，可做休闲足浴私厨，二楼溜冰场烧烤吧副食店空地出租。13605826166 朱

义北出租

大陈厂舍一楼800㎡13306792611

义西出租

义享厂房2910㎡宿舍624㎡18957908090

金东出租

金东曹宅一楼5亩厂房13957988557

理财投资

中银投资
合作炒股、自有资金雄厚
当天放款13867901885

何大姐高端婚恋会所

何大姐本地人
义乌找对象
就找何大姐

资深红娘团队“一对一”牵线搭桥

精英会员2366期推荐详情请咨询
未女25岁165硕士在读重点保送性格开朗美丽大方条件好
未女26岁170硕士国企单位正式工开朗可爱善良热情真诚
未女27岁171硕士浙大杭州某集团中层领导身材高挑乐观
未女28岁162本科日本留学自办品牌服装工作室人美心善
未女29岁168硕士高中义中义小学教师正式编制开朗有爱
未女30岁175本科独企单位正式编制父母双职工温柔
未男26岁175本科独企与父母一起经商办厂条件优越帅气
未男27岁173本科独企国企单位正式编制开朗阳光情商高
未男28岁175本科自主创业经商父母经商热情能谈能力强
未男29岁175本科党员独机关单位公务员父母双职工帅
未男30岁175本科高中义中义党员独子杭州研究院上班稳重
未男31岁175本科高中义中义国企单位正式工直率开朗
离女31岁161本科海异育公司主管年薪佳父母经商帅气
离女38岁160大专公办单位定居义乌落落大方长相有气质
离女44岁160大专公司投资经理年薪佳性格开朗知性温柔
离男32岁170大专离异未育独生子自主创业电商诚邀有礼
离男40岁172本科中学教师正式工性格随和成熟稳重风趣
离男50岁172自办公司收入丰厚风趣幽默事业有成条件优

何大姐专线：17769928678（微信）
何大姐婚介网：www.hedajie.com
婚恋专线：85225556 85225505
西城路541号（副食品市场西大门）

喜相逢高端婚介

中国婚介协会会员单位
二十多年婚姻牵线
成就美好姻缘

婚姻家庭咨询师、婚介师张姐为你真诚服务
云集经商、办厂、公务员、教师等精英会员

女未99年158本科自营电商父母办厂家境优越靓丽
女未97年160本科福田经商父母办厂家境殷实甜美
女未95年168本科和父母福田一起经商办厂家境优
女未94年182本科国企正式工独子家境多处房产
女未87年157大专自营外贸收入丰厚有车优雅
男未99年173本科正式医生独子父母双职工多处房
男未94年182本科国企正式工独子家境多处房产
男未98年182本科家族企业家家境殷实多处房产阳光帅气
男未93年168本科国企工程师家中福田整幢店面房
男未92年170本科国企单位福田整幢店面房阳光帅气
男未91年180本科公务员城区有房产积极上进稳重
男未90年175本科银行经理家中别墅等多处房产英俊
女离86年172本科自助餐学校收入好城区有房产
女离82年160大专自营外贸收入丰城区有房产有气质
女离78年161福田经商外贸城区商品店2套有内涵
女离66年162个体经商城区多处房产有名车气质佳
男离94年176福田自营外贸收入丰有车阳光帅气
男离93年171本科自营外贸收入丰城区有房产名气男
男离83年170高中自营外贸收入丰厚城区商品房俊
男离80年170本科自营外贸收入丰多处房积极上进

爱情热线：85144818
微信：15857918189
网址：www.ywxxf.com
稠州中路153号2楼
（簕园市场4号门对面）

玫瑰园

精英婚恋会所

未婚 再婚

未婚专场

M211040未婚92年158本科金融聪慧温和善良城区人
M211038未婚95年160大专会计文静随和爱好阅读
M211036未婚96年160大专经商开朗乐观温柔大方城区人
M211032未婚92年162硕士教师聪慧开朗自有二处套房
M211030未婚96年169本科国企正编上进好学稳重城区人
G211027未婚96年173本科经商开朗阳光帅气城区垂直店面
G211031未婚84年170高中上班开朗稳重改造垂直房出租
G211023未婚86年171本科自办公司开明上进义乌准备购房
G211021未婚97年165大专经商办厂条件优越城区房产多处厂房出租
G211017未婚97年172本科金融随和阳光聪明上进

（具体籍贯咨询婚恋老师）
注：G代表男生 M代表女生

婚恋老师专线：18105797037（微信同号）
玫瑰园官网：www.ywrose.com
城中西路220号2楼

欢迎刊登本报分类信息广告

佳人有约婚介交友

本地红娘实名制一对一牵线

女离66年165公务员 男离63年170公务员退休
女未91年161医生 男未92年179公务员
女未95年166国企 男未93年183镇府干部
女未96年166正编老师 男未94年175医生
女未98年165经商管理 男未98年173家族私企
www.ywjryy.com(免费注册)
缘分热线：15058572298
微信号：未婚18257089107
离婚15058572298
地址：江东南路158号二楼

遗失

●黄诗蔚（身份证号码：330782*****4921）遗失浙江省卫生厅于2012年12月18日核发的中华人民共和国医生资格证书，证书编号：201233141330782198909234921，声明作废。
●浙江义乌农产品贸易发展有限公司工会委员会遗失中国农业银行股份有限公司义乌分行农贸城支行开户许可证，核准号：J3387025869001，声明作废。

义乌钻石娱乐城

集火锅式KTV、狂野酒吧、电玩、溜冰场、小酒吧、清吧、烧烤吧于一体的大型娱乐场所。停车方便消费低。
地址：西城路575号(稠关菜场楼上)
热线：85729666

彩票中心现场发布的为准
以下彩票公告最终以

中国体育彩票浙江20选5第23231期开奖公告
开奖日期:2023年8月29日
本期销售金额:153380元
本期开奖号码:02 06 16 19 20
本期出球顺序:08 02 16 20 19

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	5	7349
二等奖	287	50
三等奖	4812	5

0.00元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2023年10月30日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第23231期开奖公告
开奖日期:2023年8月29日 本期全国销售金额:19671588元
本期开奖号码:3 6 5 7 5

本期中奖情况

奖级	中奖注数(注)	单注奖金(元)	应派奖金合计(元)
一等奖	66	100000	6600000
合计	66	7	6600000

18286283.00元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2023年10月30日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江6+1第23100期开奖公告
开奖日期:2023年8月29日 本期销售金额:827184元

本期中奖情况

奖级	本期中奖注数(注)	单注奖金(元)
特等奖	0	/
一等奖	0	/
二等奖	2	27695
三等奖	65	300
四等奖	1265	20
五等奖	16713	5

29243074.35元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2023年10月30日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

义乌市城市环境空气质量日报

(2023)第241期 义乌市生态环境监测站 8月29日

站点名称	空气污染指数AQI	空气质量级别	空气质量状况	首要污染物
江 东	36	I	优	/
北 苑	34	I	优	/
第五中学	43	I	优	/
儿童公园	46	I	优	/

简要说明:当日我市城区空气质量状况为优,空气污染指数AQI为40,空气质量令人满意,基本无空气污染。

亚运让浙江更美丽

文明让亚运更精彩

第19届杭州亚运会
The 19th Asian Games

Heart to Heart, @Future 心心相印, 心心相传

社址:浙江省义乌市江东路33号 邮编:322000 经营许可证:3307824000004 印刷:义乌传媒印务有限公司 地址:望道路919号 发行:中国邮政义乌分公司 电话:0579-11185、85322435 发行服务热线:0579-85381028 月价:24.90元/份 零售价:1.00元/份