

防病治病

再次“来潮” 警惕子宫内膜癌

今年65岁的王女士,1周前突然感到下身不干净,像是“月经”又来了。不过,这“月经”来了一周还不干净,王女士匆忙来到杭州市红十字会医院妇产科做检查,结果被确诊为子宫内膜癌。

“平时身体一向很健康,连感冒都没有,怎么突然就患了癌症呢?”王女士很痛苦。

市红会医院妇产科陈文增医生介绍说,子宫内膜癌是常见的妇女

恶性肿瘤之一,近年来我国子宫内膜癌的发病率呈明显上升的趋势。目前确切病因还不十分清楚,但研究发现,月经初潮早、延迟绝经、长期月经不调、未婚或婚后不孕、肥胖、高血压、糖尿病、长期服用雌激素、长期服用三苯氧胺、盆腔放疗史、肿瘤家族史的女性,是此病的易发人群。

陈医师提醒广大女性朋友,一定要加强卫生保健意识,每年做一

次妇科检查,盆腔B超应作为常规检查的手段;重视子宫内膜癌的早期症状,如不规则的阴道出血、白带增多、下腹疼痛、腹胀不适等;重视疾病的高危因素。通过妇科阴道内诊检查,及B超、血的肿瘤指标水平等测定,早期子宫内膜癌是能被及时发现的。早期的治疗,可使患者的生存率和生活质量明显提高。

(李思婧)

友情提示

40岁后每年做雄激素自检

姜辉教授提醒,40岁以上的男性应当每年做雄激素缺乏自测表自检,一旦自测表呈阳性,就要去正规医院咨询。

中老年男子雄激素缺乏(ADAM)自测表:

- 1.是否有性欲减退?
- 2.是否有体能下降?
- 3.是否耐力下降?
- 4.是否有身高降低?
- 5.是否生活乐趣降低?
- 6.是否忧伤,脾气不好?
- 7.是否有勃起不坚?
- 8.体育运动能力最近是否有下降?
- 9.餐后是否打瞌睡?
- 10.最近的工作表现是否不佳?

评估标准:对每个问题回答“是”或“否”,问题1或问题7或任何3个其他问题回答“是”即定为阳性答卷。(健时)

有些慢病,治疗试试高压氧

广西壮族自治区人民医院高压氧科许立民主任医师:在高压氧下,血小板聚集率下降,血液黏稠度降低,有利于血管“淤塞”的解除,血液循环得以改善,组织代谢恢复。更适合患多种病的老人。

一名身患多种老年病的68岁老人在接受高压氧疗后,老毛病有了明显改善。高压氧已越来越多地应用于缺血缺氧性疾病的治疗,特别是对心脑血管供血不足的老人,效果更好。

这位老人是陪发性耳聋儿媳接受高压氧治疗的,当看到儿媳吸氧后逐渐好转,也想试试。在医生的指导下,数次高压氧疗后,她已能自如地下蹲,视力和听力也有了明显改善。此外,高血压、血脂异常、糖尿病、膝关节退行性变的老人,也可以接受高压氧治疗。

(盘晓荣 谭德军)

养生经

枸杞鸡蛋羹 常吃眼不花

枸杞鸡蛋羹的做法很简单:枸杞20克,与两个鸡蛋调匀后煮熟服用即可。中医学认为,枸杞性味甘平,归肝、肾两经,有滋补肝肾、益精明目、养血的功效。现代药理及临床研究证明,枸杞子有保护和营养视网膜组织的作用,可使视网膜组织中的维生素C含量增加,从而增强视力。此外,枸杞还具有提高机体免疫力、抗衰老、保肝、降血糖、软化血管、降低血液中的胆固醇、甘油三酯水平的作用,对脂肪肝和糖尿病具有一定的疗效。而鸡蛋性味甘、平,归脾、胃经,可养血、滋阴、润燥,用于气血不足引起的多种症状,是扶助正气的常用食品。枸杞与鸡蛋共同煮食,在功效方面可起到协同作用,可预防和治疗中老年人老花眼,对肝肾不足引起的头昏多泪也有效。

天津中医药大学
中药学院田桂磊博士

教你一招

防跌健康操

俗话说“小孩跌倒脏屁股,老人跌倒摔断骨”。老年人要加强锻炼,晒太阳补充阳光维生素D。此外,老年朋友不妨学学下面的防跌操。

双腿大开微蹲,双手伸直在前,交叉。双手前推身体往前。双手弯肘缩回胸前时身体后仰,像不倒翁般前后晃动。

双腿并拢立正站直,双手高举头上围成圈,右腿向前向侧边踢动;同样动作换成左腿。

双腿打开两倍肩宽,微下蹲,双手伸出身体两边,竖起大拇指。转身向右,成前弓后箭步,前后弓箭变化5次后,转身向左,也成后弓箭步。

原地高踏步,膝盖尽量抬高,双手摆动;再双手抱胸,左右踏步并步。(江南)



无锡敬老院首开消防运动会

11月7日,无锡市靖海颐养苑举行第一届消防运动会。通过百米锅盖灭火、干粉灭火和逃生演练增加安全防范意识,迎接11.9消防宣传日。图为靖海颐养苑工作人员带领老人进行逃生演练。

(盛国平 摄)

夕阳红

一帮老阿姨 塑造形体美

72岁的孙敬正老人,每周一上午要到无锡市北大街老年大学去,不学别的,就学形体美。有人纳闷了:老来学形体美有啥意思?可老阿姨们认为,她们在舞蹈和健身操中找回了年轻和自信。

据孙阿姨介绍,这个班的学员,年龄最大的已70多岁,最小的也已50多岁。岁月不饶人,各种老年性疾病逐渐缠上身,特别是形体,已和年轻时相比大为走样。为此,有着共同想法的老人走到一起,请来了专业老师,教她们做形体美舞蹈以及健身操,每次上课雷打不动,回去后还经常对着镜子加班加点。孙阿姨每天要跳交谊舞,觉得拥有较好的

身材能让人多一分自信,坚持练习后,举手投足间,更有了女人味。

而更多的老人,感觉受益的不仅是身材的改变。邱根娣阿姨虽然还有几年才60岁,但是走路膝盖有些疼痛,腰直不起来。通过练习,腰直起来了,胸挺拔了,人也变得苗条了,自信一天天提升。不仅拥有外在的气质,她的食欲也比以前好,失眠也不再有了。还有一位阿姨,原来比较肥胖,特别是臀部大腿,自己觉得有碍形象。而且,三尺的腰围让她爬个楼梯都气喘吁吁。通过练习,她的臀部变结实了,大腿和腰围变细了,肚子变小了,走路轻松了。

(卫文)

皮肤痒 内外药都用

老年皮肤瘙痒:秋季气候干燥而且气温偏低,老年人很容易发生皮肤瘙痒,最初瘙痒仅局限于某一处,进而扩展至身体大部分,尤其以夜间最为严重。因反复搔抓,可形成条状血痂及湿疹样、苔藓样病变。

参考药方:瘙痒严重者可内服赛庚啶、钙剂、维生素E,外用地塞米松霜、维E护肤霜等。同时注意生活规律,多参加体育锻炼,限用烟酒及辛辣食物等。

手脚皲裂:秋天不少老年人的后脚跟、手指会发生皲裂,特别是洗澡后一遇凉风就出现裂口,不仅难以治疗还反复出现。

参考药方:将皲裂处较厚的角质削薄,然后在热水中浸泡30分钟以上,浸泡后涂维A酸霜、15%尿素软膏,也可用甘油涂抹于患部。

裂纹性湿疹:秋冬洗澡过勤,使用肥皂过多会出现裂纹性湿疹。裂纹性湿疹表现为表皮有细裂纹、鳞屑,一般长在小腿前部伴有刺痛或瘙痒。

参考药方:可内服抗组胺药、维生素E等,需要注意的是经常外用维E护肤霜,不宜洗澡过勤。

需要提示的是以上用药方法仅为参考,具体病症需经医生诊治后,在医生指导下正确用药。

郑州市人民医院皮肤科 王西京



诚欣健康
血糖专家

市级医院用血糖仪
298元(含50片试纸)

强生稳豪
罗氏活力
德国拜尔
试纸 199元

专业领先·量大价优

地址:无锡市小娄巷6号之9

(崇宁路检察院对面弄内)

电话:13338102008 88877522