

康健园

本报专刊部主编 | 第 617 期 | 2016 年 12 月 19 日 星期一 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

那些病痛与寒冬“有约”

冬季气温低,冷空气频繁光顾,是个多发疾病的季节。为了少生病、不生病,安度寒冬,大家除了保暖防寒外,还有不少门道和学问值得记取。



冬日排尿障碍提示前列腺也“怕冷”

在冬日,除了常见的呼吸系统和心血管疾病外,还有一些疾病如前列腺疾病、急性尿潴留也可以因气温骤降原因而发作,在医院急诊见到前列腺增生患者插尿管明显增加,其中不少患者不得不留置尿管、挂集尿袋,给患者及家属带来诸多不便,影响生活质量。

冬季人体受寒冷刺激,皮肤血管广泛收缩,将大量血液赶到内脏器官,包括前列腺内血液增加,易引起前列腺充血水肿。这时,对增生的前列腺无疑是雪上加霜,使前列腺更加“发福”,将后尿道挤压,尿液的出路受堵,只能囤积在膀胱内,严重时就发生急性尿潴留。因此,前列腺在冬季也“怕冷”。

很显然,冬日里前列腺增生患者的症状会有所加重,尤其是每日晚上起床小便次数明显增加,出现排尿费力、尿流变细、滴沥的状况更显著。有些患者虽然坚持服药,但是感觉药物的疗效却不如往昔。随着“三九天”的来临,气温呈现“冷冻”



“速冻”的急骤变化,老年男性尤其是有前列腺增生的患者要加倍呵护前列腺,让前列腺安然过冬。

切勿随意停药 前列腺增生患者常用的治疗药物有3类,即 α 1-受体阻滞剂、5 α -还原酶抑制剂和中药。前两种西药不属于同一类型,有各自的作用靶标,必要时才联合使用。临床上如果服药后下尿路症

状减轻,则说明用药有效,反之,须考虑是否同时存在其他的引起排尿障碍的疾病,如帕金森病、糖尿病、中风等。

格外注意身体保暖 受冷是前列腺增生患者冬日症状加重的诱发因素,所以冬日里患者的着装、鞋袜、坐垫要保暖,特别是身体下半身切勿受寒。有条件的家庭要保持室温暖和。避免长时间户外活动和体育锻炼。保暖可以预防感冒,减少其他药物对前列腺的干扰。多喝水虽然会增加尿量和排尿次数,但有利于前列腺和其他脏器的血液循环。

改变不良的生活习惯 不可酗酒或长期多量饮酒,尤其是白酒。长期饮酒与前列腺增生有关,即使一次饮酒不当,也会使前列腺及膀胱颈部充血水肿,从而导致下尿路症状出现。充血经久不退,无疑也是造成急性尿潴留的重要诱因。因此,冬日里前列腺增生患者不要靠酒和辛辣食物来取暖。

莫久坐,莫憋尿 冬日里很多人

不愿外出,有些老年人更喜欢宅在家里,久坐会使前列腺部位受压,容易造成前列腺血液循环障碍,不少前列腺增生患者久坐后会觉得会阴部很不舒服。有些老年人经常憋尿,憋尿容易造成膀胱过度充盈,膀胱逼尿肌肌张力减退,而且易诱发尿路感染、急性尿潴留。因此,冬日里应尽量避免久坐,包括需要坐的时间较长的活动如操作电脑、打牌、搓麻将等。

参加适合老年人的体育活动 冬日里仍应坚持适当的体育活动,如徒步、打太极拳、游泳等,这样可以促进血液循环,有利于提高人体免疫力。经常做提肛训练,也可以增加肛提肌张力,预防排尿障碍。

60岁以上老年男性大多数都患前列腺增生,因气温下降因素易发生排尿症状加重,会给患者带来莫大的病痛。基于预防为先的理念,请老年男性积极预防,以利安然过冬。

王国民 (复旦大学附属中山医院教授、主任医师、博士生导师)

心脏病人要运动更要量力而行

对于大多数心脏病患者来说,适当运动是必须的。一方面通过坚持运动帮助心脏康复,另一方面要把握好运动的时间和量。冬天温度较低,人体血管收缩,血流缓慢,心脏病

人如果热身不充分,运动时交感神经又高度兴奋,很容易导致心脏缺血甚至猝死。上海交通大学医学院附属瑞金医院心脏科主任医师杨震坤建议,如果是极端寒冷的情况下并不建议心脏病

人进行运动。一般来说,每天上午九十时日出以后,寒气消退,在空气质量良好、充分热身

的情况下,心脏病人可以

从轻度运动开始,做一些力所能及的运动。杨震坤医生推荐以下运动:

散步 每次散步800-2000米,身体状况允许者可适当提高步行速度。

慢跑 路程及时间应根据每个人的具体情况而定,不必强求。

太极拳 对于高血压病、心脏病等都有较好的防治作用,但并不强求打满全套。

跳舞 曾有美国专家提出跳舞是心脏病

人最佳的运动方式。所以,运动量并不剧烈的广场舞也是非常适合心脏病

人的一种运动。

杨震坤医生提醒,心脏病

人参加运动,应该注意从小运动量开始,逐步增加运动量,运动强度不宜过大。

此外,脉搏可以作为运动量的一种参照标志。一般来说,从160中减去自己的年龄得到的差值(如果是50岁就是160-50=110),就是最适宜运动强度的脉搏数。临床实践表明,40岁以上的心脏病

患者,锻炼时最高心率以不超过每分钟120次为宜,有心绞痛病史的患者锻炼时的最高心率宜在110次以下。过快过强的运动,都有可能导致心血管事件发生风险的增加。

一到冬季,不少有心脑血管病史的老年朋友就会主动结伴去医院输液,要求用丹参注射液、血塞通等中成药“保养血管”。其实,抗血栓和抗血小板聚集最好的方法之一,正是适当的运动锻炼。杨震坤医生指出,处于心脑血管病稳定期的患者,“活血化痰”的输液对于各种组织血运改善没有作用,不会对受损的血管和坏死的组织有长期“修复”的效果。没有指征的输液还会增加发生不良反应的风险。活血药物对有出血倾向的患者来说,会增加出血风险。突然大量输入药液,还可能加重肝肾负担。特别是心功能不全的患者,更不能随便输液,因为大量输液极易引起心衰发作,这是非常危险的。

朱凡 (上海交通大学医学院附属瑞金医院)

手脚冰凉,未必都是寒潮惹的祸

寒冷是人们在冬季的自然感受,相信很多人都有手脚冰凉的经历。一般而言,手脚冰凉不是病,而是一种正常的生理现象,是对寒冷环境的自我保护反应。但若怕冷的感觉格外明显,同时有乏力、困倦、体重增加、胃口下降、便秘、女性还有月经不调等症状,最好去医院查一下甲状腺功能,要当心可能是“甲减”(即甲状腺功能减退)使然。

由于病人甲状腺激素水平低下,机体产热不足,病人常常是耐热不耐冷,耐夏不耐冬。常言道,慢性病是三分治七分养,平素就怕冷的甲减病人如何度过漫漫寒冬,这不仅需要坚持正常的甲状腺素替代治疗,在日常生活中根据自身及季节特点,调节生活方式和饮食习惯等,也是辅助治疗和自我治疗的好方法。注意把握两个原则——

生活起居避寒保暖 甲减病人的身体产热量下降,免疫力及抵抗力较差,在冬季比一般的人更容易怕冷受寒感冒。所以就更应当注意防寒保暖。甲减病人本身由于缺少甲状腺素,体温偏低,在清晨和傍晚就更不宜外出活动,而且清晨的空

冷死了!冷死了!有的人对冷的抵抗能力特别低,气温降低一点就受不了。这些人中有的只是对冷比较敏感,尚算正常;而有的人特别怕冷则可能是疾病的一种表现,得治。



气质量并不像人们一般认为的那么“新鲜”,反而是最差的时候,对有早起锻炼习惯的中老年人来说,冬季尽量应当推迟早起锻炼时间,避免受寒。多活动多锻炼可以使经络通畅气血流通,增强甲减患者的抵抗力和产热量,要注意防止运动过于剧烈。过度运动不仅无益于健康,还可能诱发老年人的心脑血管疾病发作。像甩手、捶背、散步、太极拳等锻炼方法很适合中老年甲减患者参加。

搓手暖脚促循环 甲减病人末梢循环不好,容易手足发凉,四肢欠温,在寒冷的冬日,这些身体暴露的

部位就更容易受寒。中医学认为,阴经阳经等十二经脉多在手指处交会,手上有许多穴位,经常搓揉按摩不仅可活动关节,有利气血经络通畅,升提阳气防寒保暖,还可以帮助甲减病人缓解手胀、晨起手指关节僵硬症状。这种保健方法十分简便,看视频节目或坐地铁的时候都可以做。“寒从脚起”,护好脚身上就暖,这是有一定科学道理的。甲减患者每天晚上特别是睡前用一盆热水泡脚半小时,边泡脚边搓,不仅能促进血液循环,还能改善睡眠,与现在社会上流行的足疗有相似作用,可谓

免费的家庭足疗。

饮食方面,简单来说也有两个原则——

宜温补忌寒凉 甲减病人怕冷喜热乏力,多属中医的阳虚,冬天寒冷最适宜进食温补。在肉类食品中,羊肉、狗肉、鹿肉、牛肉等性属温热滋补,蛋白质含量高,热量高,可以多吃。蔬菜类中韭菜、山药可以温阳健脾,瓜果类中核桃肉可以补肾温阳,甲减病人宜多食用。但寒凉生冷之品如冷饮、苦瓜、西瓜、菊花茶等,则少吃为好。

宜低盐忌偏咸 甲减病人由于粘液性水肿常常手足肿胀身体发胖,咸的食物会引起水钠潴留而加重粘液水肿。虽说甲减病人不像肾病患者一样要严格限制食盐的摄入,但也要少吃偏咸的食品。

甲减病人可以在冬季选择一些药食同源的中药材,如黄芪、黄芪补气温阳,夏天吃多了可能会上火,但是冬天则特别适合甲减病人自制药膳和煲汤,改善精神状态。

余飞 (同济大学附属第十人民医院甲状腺疾病研究中心博士、副教授) 本版图片 TP