开车族别忽视健康“红灯”

广大有车一族在开车时一定要注意自我保健,对于长期开车的驾驶者更要注意出现的小毛病小症状,以免这些潜在的小问题最后成为以后健康的“隐藏杀手”。

NO.1腰酸背痛

开车的人因为经常长时间保持坐着的姿势,所以腰部经常出现酸痛。肌肉呈静态紧张状态,容易使腰部的肌肉疲劳。而当腰肌长期疲劳而得不到放松时,则会转化为腰肌劳损,在汽车颠簸等外力的影响下,甚至可能诱发腰椎间盘突出。

医生建议:一次性持续驾驶的时间不宜过长,尤其是遇到路面情况不好时,车速不应过快,避免减轻剧烈颠簸对脊椎造成的伤害。垫子也是很适用的,可在座位和靠背上垫上合适的垫子。另外,驾驶者应该多参加体育运动,最好选择全身性的、大肌肉群参与的运动,比如跑步、快走等。

NO.2视疲劳

开车的时候,因为眼睛始终看着前方,关注路面的行人和其他情况,眼睛肌肉是很紧张的,可能出现酸痛,夏天还有阳光照射和路面光线的反射,驾驶者非常容易出现视疲劳,出现头晕、视物模糊、两眼胀痛等症状。

医生建议:最好相隔一段时间把车停在安全地带闭目养神。至于遮挡阳光,可以考虑选择能隔热的太阳膜、遮阳板或是遮阳网。

NO.3颈椎病

另外,颈部也是一样,驾驶员开车时,始终注视着一个方向,当颈部肌肉痉挛,发生颈椎微错位,压迫、刺激神经,会出现头部、肩部、上肢疼痛、发胀的现象。

医生建议:车主在驾驶时,要调整好自己的坐姿,并将座椅调节到一个合适的位置,使整个脊椎的4个生理弯曲能充分依附在座椅靠背上。可以利用等待红灯的时间,做一些保健活动。最简单的方法是将头部进行前、后、左、右顺序的摇晃。先这样将头部摇晃一周,再向反方向摇动。左、右各做10次。

NO.4注意力下降、不集中

一般轿车的空间都比较小,驾驶者在车里呆的时间太久,狭隘的空间,车内各种噪音的干扰,甚至内饰散发的一些气味,这些不同的因素都能作用到人体身上,例如长期受噪声、振动、一氧化碳等有害因素的影响,易引起植物神经功能紊乱,进一步影响其他器官,极易降低驾驶者对突发情况的应变能力和判断力,对行车安全造成严重威胁,是十分值得注意的。

医生建议:驾驶者自己遇到恶心、头晕,千万要引起注意,不要老是呆在封闭的车厢内,空调开着虽然暂时让你感到舒服,但总归没有自然通风的好,最好每隔一段时间把车窗开启5分钟,让新鲜空气流通,提神醒脑。此外,如果长途旅行要长时间开车,最好每隔一两个小时停车休息一次。

NO.5泌尿系统疾病

由于开车人都很赶时间,一旦上车就是为了到达另一目的地,所以很少中途停车。有很多驾驶者受工作所限或不便不能保证及时、足够的饮水,让自己的身体处于轻度脱水的状态(小便时尿液呈茶黄色就已经是轻度脱水了),尿液浓缩,易患尿道炎、膀胱炎,加上长期保持一样的坐姿,更加容易引发前列腺炎。

医生建议:驾驶者要注意劳逸结合,注意补充水分,使自己的身体处于良好的状态,另外,水分补充之后除了能减少尿液浓缩所引发的一系列问题外,还能让人多去几次厕所,驾驶者可以趁这个机会舒展筋骨,放松自己,让身体有个缓解的空间。

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移” 到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香茯斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香茯斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香茯斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱生干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则 及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香茯斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香茯斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。 **(杨光)**

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成分,如大黄、潘泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧裂收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,**以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料**,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停服、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上夼东路与四眼桥街十字路口西50米路北(四眼桥社区工作站斜对面)

咨询电话:15965154859

冬天别让您的血压高上去

人的血压一天24小时都是有变化的,血压随着季节变化也有变化,夏季的血压偏低,到了冬天就会升高一些。

冬季之所以血压会升高,是人体对周围环境变化的反应,血管收缩以后可以保暖,减少散热,但是血管收缩后会引起血压升高。

血压每天须监测

为了防止脑出血等高血压引起的严重疾病,高血压患者应该在冬季更加重视对血压的监测。高血压患者每天都应该监测血压。很多高血压病人都会感觉到在夏季可能不用吃药,或者吃一种药血压就会降得很好。到了冬季血压高了,不吃药的病人可能就需要吃药了,或者以前吃一种药的病人可能要增加剂量或者吃两种药物。总之血压变化要及时发现,注意监测,血压高了要及时调整药物,来减少心脑血管的危险性。如果患者对自己具体的血压状况不了解,可以到医院做一个24小时动态监测,这样对于治疗和调整药物要更合理些。

合理饮食很关键

高血压患者在日常生活中,还应注意以下几点:合理饮食,远离“三高”食物。大量“三高”(高盐、高糖、高脂肪)食物的摄入,加重了动脉粥样硬化。因此冬季要限制三高食物的摄入,多吃黑木耳、山楂、洋葱头等软化血管食物。多喝水,多吃蔬菜水果。高血粘是引起血压升高的一个诱因。多喝水,多喝粥汤,多吃水果蔬菜,以稀释血液,避免形成高血粘。

合理饮食的同时结合压乐胶囊药物治疗以控制好自己的血压。根据《本草纲目》上红曲“活血”功效启示,从红曲营养液中分离出含胆固醇抑制剂和甘油三酯分解剂的红曲菌,其中的利于降糖、降压、抗癌的成分通过发酵提取,在原来高纯度生物他汀的基础上合成“红曲酵素”。经过6年绿色红曲米北大荒栽培和生物临床实践,北京鑫康胜科技有限公司研发出主含“红曲酵素”的复合生物制剂—新压乐软胶囊(咨询电话:0535—6571257)。该产品以“红曲酵素”为主要成份,同时辅以紫苏、决明子、菊花、枸杞……等多味药食同源中药材,进一步提升了由于高血压及长期服用西药而受损的心脑肝肾的修复作用。

教你一招

加湿器摆放离家具远点

冬季空气干燥,许多人都会使用加湿器保持空气湿润。但是,加湿器摆放位置不对,会造成家具出现裂缝。

木质家具都会有一个含水率,长期处于干热的室内环境中,含水率会降低,导致收缩变形,出现裂缝。为了防止出现这一情况,保养家具应增加房间的湿度,尤其是在冬季的供暖期,最好使用加湿器。但冬季室内加湿要注意适度。木材特有的吸湿性很容易随环境而变化,所以要均匀加湿,把加湿器放在通风、光照适中的地方,千万不能靠近家具,否则木材吸湿膨胀,来年再次干燥,家具就会开裂、霉烂。可在家中放几个湿度表,把房间湿度控制在50%—60%。另外,室内养鱼或者种植花草,也可以调节室内的空气湿度。