老人如何走出“节后空巢症”

节日期间,亲友、子女像燕子归巢一样从四面八方聚到老人身边;节后,却又纷纷从老人身边飞走。喜庆、热闹、团圆的家庭氛围突然消失,一些老年人在情绪和心理上一时还适应不了这种巨大的反差。

大家不知道“空巢”现象不仅对老人的心理健康有害,还会威胁到老人的身体健康。有研究表明,单独生活的冠心病患者,第二次发生冠心病的概率,是那些与家人共同生活患者的2倍。

对于“空巢”老人来说,每一个节日长假之后都是其最脆弱的时候,特别是在像春节这样的重大传统节日之后,更是他们心脏健康问题高发的时候。因为节日期间亲朋好友、子女都在身边,老人的心理一直处于兴奋状态,原来的生物钟也被打乱了。节日过后,宽松、愉快的气氛陡然消失,前后反差巨大,老人心理上就会产生严重的失落感,这种抑郁往往会影响到老人的心脏血管健康,一方面可以诱发血管痉挛,另一方面可以刺激斑块破裂形成血栓堵塞血管,从而导致心绞痛、心肌梗死等心血管疾病。

那么,老人如何摆脱这种症状呢?不妨从以下四方面入手:

◆作息冲淡法

节日期间热闹、和谐、愉快的场面和气氛淡去后,老年人要马上回归到以前“二人世界”或“一人世界”的生活作息状态,按照以往的生活规律来有条不紊、按部就班地安排自己的日常生活。作息规律的回归,可使老年人迅速平稳心绪,淡化节日氛围,走出“空巢”的阴影。

◆爱好冲淡法

节后,重拾或培养生活爱好,使自己沉浸在爱好中,也不失为一种好的“自疗法”。老年人可尽快地拾起平时生活中的各种爱好和兴趣,诸如钓鱼、画画、扭秧歌、养花、养鱼、打太极拳等,并根据个人兴趣培养一些新爱好,如旅游、爬山、游泳、打保龄球等。用爱好和兴趣在“空巢”内种满笑声,丰富自己的生活内容,达到延年益寿的目的。

◆感情冲淡法

节后,家里只剩下“老两口”,此时,老人更应关心自己的老伴,两人不仅要常沟通、常交流,做到“体己话”唠一唠,“心里事”聊一聊,“乐子事”摆一摆,通过“话聊”进一步密切夫妻间的感情。外出活动要尽量带上老伴,避免一方外出活动一方在家留守,使留守老人产生孤独感。

◆社交冲淡法

节后,老年人要积极参加社会活动,在交往中冲淡节后的孤独。可外出探望老友,参加老干部大学、社区联谊会、乡村秧歌队等,用热情洋溢、充实饱满的生活内容来填充节后的寂寞和孤独。

◓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。

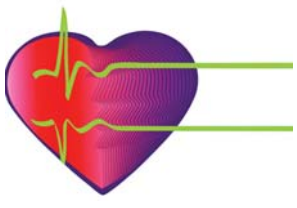
肿瘤饮食原则及注意事项

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)

季节交替别让血压高上去



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,季节交替也会影响血压变化。血压升高,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。到了换季时血压高了,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新压乐软胶囊药物治疗以控制好自己的血压。

新一代复合生物制剂—新压乐软胶囊(咨询电话:0535—2603010),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,安全、平稳降压的同时,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。剂型为软胶囊,这样设计更利于吸收。

◓相关链接

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”。经高血压患者临床运用证实:“红曲酵素”具有调理器官微血循环、帮助血液重新分配,迅速降压等功效,不仅能够彻底替代西药降压,而且无副作用。

◓身边提示

小偏方巧治 静脉曲张 脉管炎

静脉曲张临床症状下肢肿胀、酸痛、瘙痒有灼烧感及无力,后期发展局部黑紫、有硬结,夜间剧痛甚至溃烂,方法用遍,不见好转。

力强【伤疖膏】国药准字号产品,特别适用于下肢静脉曲张、精索静脉曲张、脉管炎等。口服药由于血管阻塞难到病灶,见效甚微;手术结扎、注射硬化剂是破坏性疗法,患者痛苦。力强【伤疖膏】在古中医组方的基础上,利用透皮吸收技术,药力奇强,安全便捷!一般患者2周期即可康复。

详询0535-6053668打进电话订购享受买5赠1

买10赠4的优惠。免费送货上门。烟台市区长途车站售票厅西侧华医堂药店、开发区金象 福山伟尔 牟平卫健堂 招远瑞康 栖霞惠安 莱阳爱心 海阳传渤 蓬莱奇佳 莱州康平 龙口贞兰康华有售

食疗古方攻克老便秘

——免费试用 事实说话

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,这更是为医生专家所不齿。

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)

专卖店咨询电话:15965154859

【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米四眼桥社区工作站斜对面

现诚招烟台各县市代理商

莱阳咨询电话:13864586077