



生活课堂 ▶

起床太猛,闪腰跌倒

若起床太快,血流方向猛然改变,易导致大脑缺血、缺氧,出现体位性低血压。严重者会跌倒、昏厥,导致伤残风险增加。此外,刚刚睡醒时,人体肌肉处于完全松弛状态,如果突然用力起床,身体无法立即适应,常见问题是“闪腰”。

正确做法:睡醒后先平躺1分钟,再侧过身来,依靠手部力量起身。坐起后,先将双脚落地,坐在床边休息1分钟,之后再慢慢起身。

猛然回头,血管易堵

一项研究显示,在70岁—89岁人群中,63%的人存在颈动脉斑块。猛然回头、转身,易使斑块脱落,堵塞血管,使大脑缺血。轻者会出现头晕等不适症状,严重时会诱发心脑血管病的急性发作,甚至出现失明、失语、半身不遂等严重脑梗死症状。有颈椎病、高血压、骨质疏松等疾病的老人,快速转头还可能导致身体失衡,进而跌倒。

正确做法:老年人需要转头时,应该有意识地放慢速度,避免幅度过大,也可多用转身代替转头。

用力排便,血压飙升

若排便时过于用力,尤其是憋着气使劲儿,会使腹腔内压力升高,导致心率加快、血压升高,从而增加心绞痛、心律失常等疾病的发病风险,严重者会引起心血管破裂,甚至猝死。

正确做法:养成定时排便的习惯。坐便时最好脚踩一个小板凳,上身微微前倾,有助排便。长期便秘的老人要多喝水,建议每天喝1500毫升以上。多吃富含B族维生素的食物,如酵母、豆类等。洋葱、萝卜、蒜苗等易产气的食物,核桃、松子、瓜子等含脂肪的食物,也能促进肠道蠕动,有助通便。原地高抬腿、深蹲、快走等,也能改善便秘症状。

弯腰提物,损伤腰背

弯腰提物这两个动作会大大增加腰背筋膜、肌肉、韧带等处的负担,容易造成损伤。而且,提重物时人往往会“猛地发力”,有可能造成腰椎损伤。

正确做法:提重物时,尽量将其均分成两份,一手提一份,保证两侧受力平衡。重物分不开时,也尽量双手并用,保证身体平衡和腰椎受力均匀。

搬运重物,应先将身体向重物靠拢,腰背挺直,半蹲姿势用双手托住物品,再伸膝伸髋,将重物搬起。这种方式能减少腰部损伤几率。

搬移重物,要保证双膝处于半屈曲状态,物体尽量接近身体,也能减少腰背肌负担,降低损伤几率。

摔倒就起,加重损伤



摔倒后正确的起法

老年人摔倒后容易髋关节骨折,它被称为“人生最后一次骨折”,其死亡率高达20%—30%,42%的患者不能恢复伤前活动力,35%不能独立行走。一些老人摔倒后并未受到严重伤害,却因不正确起身造成了额外伤害,加重了病情。

正确做法:摔倒后几分钟内尽量不要有任何动作,避免造成更多伤害。先判断是否受伤,可以缓缓移动手脚、胳膊和大小腿,看是否疼痛、活动受限。

若没有受伤,可以慢慢地翻身,翻转为爬行姿势,用手、膝盖撑地,爬向附近稳固的椅子,借助其支撑慢慢起身,倚靠一会再正常活动,整个过程要非常缓慢。若有受伤,应冷静找出受伤部位,大声呼救。

一旦跌倒,请记住两个动作:拉扶住身边的固定物,用手撑地。

小健

“冻死”癌细胞

氩氦刀冷冻消融术,给患者带来新希望

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

肺癌晚期重获生机

癌症的阴影逐渐退散,生活重归“柴米油盐”,今年73岁的李先生愈发珍惜当前的日子。2017年夏天经历的那些痛苦,早就释然。

常年吸烟,咳嗽不停,起初,李先生并没当回事。后来,嗓子也开始沙哑,他以为是反流性食管炎发作,想去医院开点药,结果却被医生留住了。

做了许多检查,李先生从家人与医生小心翼翼的交流中感觉出异样。终于在孩子要带他到省城“再查查”的时候,他问了,孩子也答了——左肺鳞状细胞癌。

当时,天都塌了。检查结果诉说着更残酷的现实,肿瘤已侵犯主动脉弓,失去手术切除指征,而肺鳞癌对放疗、化疗不敏感……

病情虽重也不能放弃,只得再试一试。藏起悲伤,家人四处打听,那年8月,面容憔悴、表情木然的李先生被带到刘元水面前。

住院后不久,李先生听说了一种以前没听过的治疗方法:氩氦刀。而这种治疗,也改变了李先生的处境。

忐忑不安地等待手术时,



本期达医:刘元水

肺癌晚期、无法手术切除,李先生曾以为自己活不了多久。但四年多时间过去,“奇迹”发生了,李先生仍安然活着。

当前,恶性肿瘤已成为居民健康的主要威胁之一,相当部分患者肿瘤发现晚,或者身体基础条件差、肿瘤位置受限等原因不能接受手术治疗。山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)肿瘤微创科主任医师刘元水指出,日益丰富的治疗手段,为肿瘤患者燃起新希望,李先生身上发生的“奇迹”,源自一种不开刀也能“切除”肿瘤的治疗方法——氩氦刀冷冻消融治疗。

李先生没想到,所谓手术仅仅是打麻药的时候有点疼,术后第二天就下床活动,没影响吃饭和睡觉,肿瘤却在持续缩小。

四年过去了,李先生逐渐不再纠结左肺是否还有肿瘤。虽然也接受了化疗,每三至四个月回来复查,一次次复查结果,传来的都是好消息。最近一次复查,CT显示无强化,肿瘤已经疤痕化。

不开刀“切除”肿瘤

“这是一种不开刀也能‘切除’肿瘤的微创疗法。”刘元水介绍,所谓“氩氦刀”,标准说法是氩氦冷冻肿瘤靶向治疗,而这个“刀”,也不是传统意义上的刀,它实际上是一根中空的合金针,作为冷冻器,其治疗以氩气为冷媒、氦气为热媒。

在超声或CT引导下,将冷冻器插入肿瘤相应部位,输入氩气,使瘤内温度急速降低,变成一个“冰球”,然后改输入氦气,使“冰球”迅速升温。这种快速冷热交替的过程,可在肿瘤局部产生冷冻消融效应,导致肿瘤细胞破碎坏死,灭活肿瘤细胞,从而达到类似手术切除的效果。

刘元水介绍,氩氦刀的冷冻器粗1.7mm到3mm不等,不同型号冷冻范围不一样,治疗过程中,可根据患者实际情况选择几个刀,并调节冷冻区域。治疗前首先要选择一个合适的穿刺点,保证病人保持舒适体位的前提下,穿刺路径要避开重要血管、神经和器官,顺势而为,避免给病人带来并发症和痛苦。

值得注意的是,氩氦刀冷冻治疗只对癌细胞起作用,其制冷或加热只局限在冷冻针尖端,针杆又有很好的热绝缘,因此不会对穿刺路径上的组织产生损伤。也是因此,氩氦刀治疗具有可重复性。而伤口只有一个针眼,术中患者疼痛感小,只需要局部麻醉就可以耐受。

氩氦刀治疗纳入医保

刘元水介绍,几乎所有的非空腔脏器的实质肿瘤都可以用氩氦刀治疗,包括肝癌、肺癌、头颈部肿瘤、乳腺癌、盆腔肿瘤、骨肿瘤等,尤其是那些不愿手术、年龄大身体虚弱、失去手术机会及肿瘤复发转移者。对早、中期肿瘤,治疗效果较好;对于晚期较大、压迫周围脏器的肿瘤,氩氦刀快速减瘤,可以减轻肿瘤负荷,延长生存时间。

此外,一些良性肿瘤,如乳腺纤维瘤等,患者也可选择氩氦刀治疗。对于前列腺肥大等疾病,通过氩氦刀“销毁”部分前列腺,即可达到类似前列腺旋切手术的治疗效果。

刘元水坦言,尽管氩氦刀治疗有诸多利好,但此前因为费用问题,一些患者只能忍痛舍弃。刘元水说,氩氦刀设备每台高达600万元,治疗费用每次15000元左右。而如今,患者将不再受限于费用的考量——根据山东省医疗保障局8月14日发布的《关于公布部分新增医疗服务项目价格和医保支付政策的通知》,包括氩氦刀肿瘤冷冻治疗术在内,骨髓腔输液、断层放射治疗、急性缺血性脑卒中静脉溶栓治疗等58项医疗服务项目被纳入各市医保。“有了医保支付,就会有更多患者选择氩氦刀治疗了。”刘元水说。

买回来的中药,你煎对了吗?



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广

正确的中药煎煮可以充分发挥其药效,达到事半功倍的效果。反之,则会降低药效,甚至产生毒性,加重病情。中药如何煎才正确?山东省中医院中医经典科的于成为你支招。

药具的选择

于成为介绍,煲汤煎药最好使用砂锅,次者用搪瓷锅或不锈钢锅。因为这些锅材质比较

稳定,不容易与食材或药材发生反应。煎药时最忌讳铁、铝、铜等金属锅具。

很多中药都含有一种叫鞣酸的化学物质,碰上铁和其他金属会生成不溶于水的鞣酸铁或其他鞣酸盐,对人体产生危害。另外,汤药中具有治疗作用的生物碱也会因得不到鞣酸而不能溶解于水,从而降低药效。

水的选择

古人对用水比较讲究,有甘澜水、雨水、泉水等,现在只要水质纯净新鲜就好。

水量多少也很重要,一般煎药前,先将药浸泡30分钟左右,水量以高出药面2—3厘米为宜,大约两横指高度,一服药一般煎两锅,两锅的总药量约有400毫升,早晚各服200毫升,200毫升大约就是一碗的量,如

果药液过多可适当收汁,如果药物煎干则不要继续服用。

火候的掌握

不同功效汤剂需不同火候。
武火:使汤药迅速煮沸,但煮的时间过短,不宜使某些药物有效成分析出,且易煎干。

文火:使药物有效成分慢慢析出,但煮药时间过长,容易使易挥发的药物丧失疗效。

滋补类药物:此类药物多为植物根茎、果实、动物的甲、角、壳等,质地坚硬厚实,难于溶解,煎药前常须捣碎,并适当延长煎药时间。

一般武火煮沸后,头锅用文火续煎半小时至一小时;二锅再用文火续煎半小时左右。这样方能最大程度发挥汤药的疗效,得到更好的滋补效果。

解表类药物:这类药物多

为植物全草或花、叶,质地轻扬,气味辛香,富含挥发油,煎熬太久则易使药物的有效成分挥发,降低药效。一般武火煮沸后,换用文火,头锅续煎15分钟,二锅续煎10分钟即可。

一般类药物:即普通治疗药,视具体情况而定。一般武火煮沸后用文火,头锅续煎25分钟,二锅续煎20分钟即可。

另煎与冲服

另煎:对某些名贵中药材,为更好地煎出其有效成分,应先煎0.5—1小时。煎好的药液可以另服,也可与其他药液共服。如人参、西洋参等。

冲服:用量较轻,对那些贵重药,为防止散失,常研成细末放入口中,然后用开水或药液冲服。如麝香、牛黄、珍珠粉、羚羊角粉、川贝粉等。