



老人用眼藥應多加小心，因為滴用10%濃度的新福林眼藥水有可能誘發心肌梗塞。

老人用眼藥當心心梗梗塞

眼藥滴入眼內，將通過結膜微血管、鼻黏膜、咽部吸收而進入全身循環，老年人代謝能力弱，藥物很容易在體內滯留而引起中毒反應。

據調查發現，在165名滴用噶嗎心心安眼藥水的老人中，有10%的人出現了幻覺、抑鬱、疲乏、記憶力減低、意識混亂等副作用。而滴用10%濃度的新福林眼藥水，則容易誘發心肌梗塞。

所以，老年人用的眼藥水的藥物含量應是起治療作用的最低濃度，並且最好是在醫生指導下使用。若滴用濃度較高的眼藥水後有什麼不適，則應及時到醫院診治。

人的動脈粥樣硬化其實從嬰兒期已經開始，它是一個緩慢進展、逐漸加重的過程，可以說動脈粥樣硬化伴隨人的一生。動脈粥樣硬化本身並不會直接導致

老人用眼藥 當心心梗

心腦血管事件，但在粥樣硬化的基礎上，如果出現了動脈粥樣斑塊的突然破裂和血栓形成，就會導致心梗等心血管急性事件的發生，可以說血栓形成是心血管病中的“第一殺手”。

專家介紹說，動脈粥樣硬化是一個緩慢的過程，但粥樣斑塊破裂是瞬間的事情，動脈內血栓形成只需要幾秒鐘就可以導致心肌梗塞、中風等心腦血管意外。因此，對心血管病高危險人群進行預測性檢查，顯得非常重要。

血脂異常、糖尿病、高血壓、腹型肥胖是發生心梗的最主要因素，這類高危險人群可以到醫院做血液和血管方面的檢查，比如做一個冠狀動脈CT檢查，了解是否存在早期冠心病和有無血栓形成的早期徵象，通過這些檢查，可預測九成左右心梗的發生。

一般的患者一兩年做一次預測性檢查就可以了，但對於已經發生過心梗的病人，為預防再次心梗的發生，可能半年甚至更短的時間就要做一次檢查，將危險降到最低點。

為了預防血栓形成，除了積極治療原發疾病和調節生活方式外，很關鍵的是進行抗栓治療，比如長期服用阿司匹林。而對於已經發生過心梗的病人，則應在此基礎上加用波立維和克賽，進行強化抗栓治療，可以達到有效防止心梗再發的作用。

預防心肌梗塞怎麼做

節制飲食，勿吃過飽 飲食既要保證營養，又要控制體重，限制高脂肪，以清淡為宜，多吃蔬菜、水果和含纖維素食物，進食定時定量，每餐吃七八分飽為度，忌烟、酒。

生活規律，避免操勞 日常生活應有規律，按時起居，保證充足的睡眠和休息。要學會自我控制情緒，避免七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）傷身。老是擔心能否康復，整天憂鬱、焦慮和緊張都會引起冠狀動脈痙攣，造成心肌缺血，心絞痛頻頻發作；與人爭吵、發怒或過悲都會增加心率和心肌耗氧量；不宜捧腹大笑，因大笑可加速血液循環，心跳加快，導致心肌缺血，而誘發心絞痛或再次梗塞；不宜收看情節緊張的電視節目，或競爭激烈的球賽，因它可使人情緒激動，腎上腺素分泌增加，血管收縮，血壓升高，而發生心絞痛或再次梗塞。

節制房事，切忌縱欲 病人何時可恢復性生活，因人而異。一般來說，急性心肌梗塞治愈後8周，由於心臟功能尚未完全復原，仍處於逆變之中，此時應禁欲，如果無心絞痛發作或能耐受使心率提高110~120次/分的運動量，不出現心跳過快、氣促或心絞痛，則可恢復性生活，但不宜過頻。如果性生活時出現胸痛、氣促、出汗等應立即停止，必要時含服硝酸甘油或送醫院。

按時服藥，定期復查 病人出院後應按醫囑定時服藥。家中必備急救保健盒，萬一發生嚴重的心絞痛，可舌下含服硝酸甘油0.3~0.6毫克。如仍不緩解，可用亞硝酸異戊酯安甌，置于手帕中壓碎，放在鼻孔處，做深呼吸2~3次。疼痛仍不緩解者，則不宜隨便加服擴張血管藥物，應立即去醫院，切忌步行或擠公共汽車，以免血管過度擴張增加心肌耗氧量，加重病情，導致意外。定期復查，測量血壓及心率，了解心功能變化，及時得到醫生的指導和治療。

生活有目標少得病

《美國科學院院報》近日刊登的一項新研究發現，生活目的性更強的老年人保健意識也更強，更容易接受結腸鏡檢查和乳房X光片等健康檢查。

新研究中，密歇根大學埃裏克·金博士及其同事調查了7168名年齡50歲以上的美國參試者的多項健康數據，並展開了深入分析。調查包括與生活目標有關的問題。比如，參試者是否贊同“我有方向感，生活有目標”和“我的日常活動微不足道，對我無關緊要”等說法。

結果發現，“生活目標”得分較高的參試者，之後6年時間內更可能接受膽固醇檢查、腸鏡檢查、乳房X光檢查、子宮頸抹片檢查或前列腺檢查。比如，參試者中接受膽固醇測試的約占75%。同時“生活目標”得分每增加一個點，這個比率就會增加18%。新研究還發現，生活目標強的人住院的可能性也更小。6年研究期內，參試老人平均住院7天，而“生活目標”每增加一個點，住院時間就會減少17%。

金博士表示，新研究結果表明，生活目標是否明確與健康檢查幾率之間存在明顯關聯。弗吉尼亞大學心理學教授喬治·梅森分析指出，生活目標之所以有助於增強保健意識，原因之一，是有目標的人希望自己健康長壽，因而更加注重保持良好的健康狀態，享受有意義的生活。而另一原因則是，主動積極探尋生活意義的人更善于制訂目標和計劃，包括保健計劃。

觀痰顏色判斷疾病

不論是中醫還是西醫，在診病中，對於觀察痰的不同色澤和特點都是非常重視的。痰作為人體內的分泌物，直接反映著呼吸系統的狀況。健康人體的痰一般量較少，或者不咳痰，如果長期咳嗽，應當及時去醫院做相關檢查。不同性狀的痰所代表的不同疾病，大致可分以下幾種：

白色黏性痰液 多為透明痰液或略呈白色，較稀，一般由於感冒或輕度氣管炎引起，健康人體也會有少量白色痰液。

黃色膿性痰液 由於肺部化膿感染引起，一般是肺炎、支氣管炎、肺膿腫或支氣管擴張導致的繼發性感染，相對白色黏性痰液痰癢較重。

黃綠色痰 由一種特殊的細菌——綠膿桿菌感染引起，出現這種顏色的痰應盡早去醫院做痰培養查明原因。

鐵銹樣痰 大葉性肺炎的痰色為鐵銹樣，多伴有呼吸困難、胸痛等癥狀，多是由肺炎雙球菌、葡萄球菌及肺炎桿菌引起。

血性痰 血性痰可分好幾種情況：一種是痰中帶鮮紅血絲，多見於肺結核或支氣管擴張，有時咽部有炎癥時也可出現這種情況；第二種是黑色血痰，多見於肺梗塞；第三種，粉紅色泡沫樣痰，見於肺水腫。另外，如果長期痰內帶血或伴有胸痛、乏力、消瘦的癥狀，要警惕肺癌的發生。

果醬樣痰 提示肺部寄生蟲疾病，如肺吸蟲病；阿米巴肺膿腫也會出現這種情況。去醫院驗血即可查明原因。

灰色或黑色痰 吸入灰塵過多會咳出灰色痰，長期接觸碳粉、煤沫、石灰等會導致肺塵埃沉着癥。

異味痰 肺部感染厭氧菌時，咳出的痰味道會很臭。

磚紅色黏凍樣痰 提示肺炎桿菌肺炎，一般較為少見。

糖尿病人睡前四禁忌

睡覺，是身體緩解疲勞和自我修整的良好機會。可對心血管病人來說，夜晚睡眠期間由於血液循環較慢，容易出現血流不暢、血栓等病癥，是心臟病發作的高峰時間段。特別是血脂高的糖尿病人，睡前要特別注意。

枕頭別太高 血脂過高時，血液會變得黏稠，血液流動比正常人慢，睡眠時就更慢了。此時如果再睡高枕頭，那麼血液流向頭部的速度就會減慢，血流量也會減少，大腦可能發生缺氧，不僅睡醒後很容易產生困倦、疲勞的感覺，嚴重時還可能誘發缺血性腦卒中。

睡前少進食 進食後，胃腸蠕動增強，大量的血液流向胃腸部，此時，流向頭部、心臟的血液相對減少。對高血脂患者來說，如果食物沒有充分消化就睡覺，心腦血管供血不足，會增加誘發腦卒中、冠心病等的風險。

因此，血脂高的人睡前2小時最好不要吃東西，盡量減輕身體各器官的負擔。

不宜蓋厚被 睡覺時如果用又厚又重的大棉被蓋在身上，一方面很容易讓人覺得呼吸不通暢，影響各器官的供氧；另一方面可能使全身血液循環受阻，血流變慢，導致大腦供血障礙和缺氧，嚴重時可能引起顱內壓增高，甚至誘發腦卒中。

慎服安眠藥 對血脂高的人來說，睡前要注意不宜服大量的安眠藥及降壓藥物。這些藥物均能在不同程度上減慢睡眠時的血液流速，并使血液黏稠度相對增加，加上夜間人們的血壓本身要比白天低，如果再加上藥物的作用，可能導致血壓更低、血液流速更慢，誘發心腦血管疾病的發生。

糖尿病人的血脂水平，必須要控制在合理範圍，降低心血管疾病發病率。

下肢畏寒或股骨頭壞死

韓先生兩年前左髖部不幸受傷，當時診斷為左股骨頸骨折。經過手術治療後他偶爾感到左髖部隱痛，但一直沒有放在心上。近兩年來，韓先生發現左髖部疼痛越來越明顯，下肢開始怕冷，活動的時候感覺左腳無力，走路也越來越不穩，最後變成了跛行。前不久，韓先生來到醫院就診。醫生通過詳細的體檢，並結合患者的病史，診斷為股骨頭壞死。

醫生提醒，如果氣溫稍有降低，雙下肢就立即感覺寒冷，尤其是對空調和電風扇特別敏感的時候，要考慮有股骨頭壞死的可能。如果同時還有腰部疼痛、某一側臀部疼痛、腹股溝區疼痛、膝關節疼痛，活動多時自覺無力、酸痛、易疲勞等癥狀，應該及時去醫院就診。因為這些都是

股骨頭壞死的早期癥狀，如果不重視，發展到股骨頭壞死中期、後期，多需要手術治療，不僅疼痛影響走路，而且經濟負擔加重，生活質量也會大幅度下降。

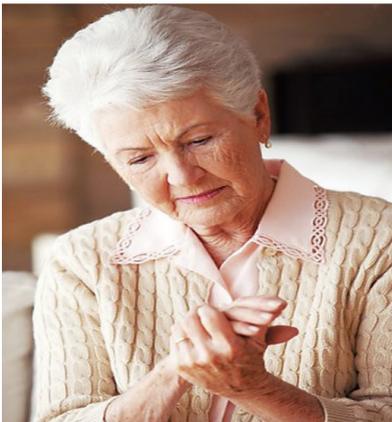
醫生指出，股骨頭壞死的發生率近年來有上升趨勢，與人們生活節奏快、意外創傷多發、吸煙喝酒、缺乏運動等引起的高脂血癥、血液高凝狀態、長期服用激素等藥物有關。由於股骨頭壞死早期疼痛不是很明顯，經休息或減少活動後疼痛可以減輕或者消失，常常被忽視或者誤診為風濕性關節炎、腰椎間盤突出癥，所以上述人群出現髖部隱痛時，要及時到醫院就診。股骨頭壞死早期可以經過休息、服用抗骨質疏鬆類藥、降脂類藥物等延緩股骨頭壞死的病程發展。

怎樣對待老年性關節炎

老年性關節炎，又稱增生性關節炎或退行性關節病，屬於運動關節的非細菌炎性病變，包括關節軟骨磨損，關節表面有新骨形成等。隨年齡增加，癥狀會愈來愈明顯。

病變主要影響負重關節，如膝、髖、腰椎等處，其他小關節也能逐漸波及。癥狀多為局限，主要為關節疼痛，發生於活動或負重時，休息可使疼痛消失，在長時間不活動後開始活動時可感覺強直，但數分鐘後就能變得靈活。而類風濕性關節炎的關節強直可持續數小時之久。

物理檢查在關節活動時出現摩擦音，關節增大，局部有壓痛，滑膜液輕度增多。關節活動可因疼痛與肌肉痙攣而受限，但很少見屈曲畸形。對於多數病人，往往是一組關節或兩組關節



產生癥狀。
治療措施：對於肥胖的老人採取運動鍛煉，減輕體重，可使負荷重的關節負擔變小。注意休息，對局部施行物理療法都可使癥狀減輕。在疼痛劇烈時可考慮用鎮痛劑，如阿斯匹林、消炎痛等。

吃花生五大好處



水煮花生、炸花生米、花生煲湯……花生營養豐富、物美價廉，是人們喜愛的堅果。近日，美國《烹飪之光》雜誌綜合最新研究，刊文介紹了花生的5個好處。

控制食欲 花生是“高飽腹感”食物，能讓你感覺更飽，或者飽的時間更長。發表在《營養與代謝》期刊上的一篇文章發現，用花生當零食的人吃得更少。美國普度大學營養科學教授馬特斯博士說：“花生的高飽腹感並不僅僅是脂肪、膳食纖維和蛋白質含量的原因，而是所有因素協同作用的結果。”布萊根婦女醫院營養系主任凱西·麥克馬納斯說，如果在早餐時吃花生或花生醬，就能減少這一天的進食量。

有助減鹽 咸味零食通常是高鹽食物。但咸味花生的鹽含量，比同樣重量的切片面包、冰凍華夫餅還要少。因此，咸味花生不但能滿足你吃咸的愛好，還不容易導致攝入食鹽過量。

穩定血糖 研究發現，如果人們把飲食中的一份紅肉換成花生，患糖尿病的風險會降低21%。花生會減緩碳水化合物吸收。如果早上吃點花生，那麼你一天的血糖都不會過高。

保持心臟健康 《營養學》期刊上一篇文章指出，吃花生最多的人，患冠心病的風險能減少35%。研究人員認為，花生中的脂肪酸構成，再加上其他成分的作用，能降低低密度脂蛋白(壞膽固醇)的含量，讓心臟更加健康。

減少結腸癌風險 研究發現，每周至少吃兩次花生的女性，患結腸癌的風險能降低58%；而每周至少吃兩次花生的男性，能降低27%的風險。科學家分析，可能是花生中的葉酸和其他抗癌的營養物質起了作用。

五點支撐練腰背

五點支撐法是一種簡單的鍛煉腰背肌肉方法。不僅適用於普通上班族的日常腰背肌力量鍛煉，還方便胸腰椎手術患者的腰背肌力量恢復。

動作要領：仰臥位，雙膝屈曲，以足跟、雙肘、頭部當支點，抬起骨盆，盡量把腹部與膝關節抬平，然後緩慢放下，一起一落為一個動作。

鍛煉頻率：普通人每晚睡前連續做20~30個，堅持3~6個月。腰椎術後患者每組8~12個，每天做4~5組，可按照患者體力調整，逐漸增加活動量。

適用人群：腰肌勞損、腰肌筋膜炎患者的日常腰背肌力量鍛煉。腰椎間盤突出癥、腰椎管狹窄癥、輕度腰椎滑脫、腰椎峡部裂等手術後康復期患者的腰背肌力量鍛煉。

注意事項：患嚴重骨質疏鬆癥或合并膝關節肩疾病患者，以及脊柱矯形手術患者需在醫生指導下進行。