

一到冬季皮肤就干痒? 专家给您支招

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

80岁的市民王女士最近出现皮肤干痒的情况,总想挠,而且每到冬季就会出现这种情况,她很苦恼,不知道怎么解决。为此,11月23日,记者针对老年人冬季皮肤干痒的问题采访了潍城区人民医院全科医疗科主治医师邓桂香。

邓桂香表示,冬季随着气温逐渐下降,很多老年人都出现了皮肤干痒、敏感的情况。例如,小腿部位的皮脂腺不活跃,是秋冬季皮肤干痒的多发部位;手臂外侧的皮脂腺密度较低,也容易发生干痒的情况;颈部、背部、胸前等部位在洗澡时接触热水,皮肤容易

变得敏感。

对于皮肤干痒的问题,除了在医生指导下用药外,患者还应注意洗澡的水温和使用合适的护肤产品。洗澡时不要用太热的水,洗完澡后及时涂抹润肤乳。平时如果发现皮肤有脱屑的情况,应补涂润肤乳或滋润型润肤霜,让皮肤保持油水平衡的状态。

冬季,如果想泡热水澡,应注意时间不宜过长,选择温和、不含皂碱的清洁产品,不宜用毛巾搓洗,泡完澡后及时涂抹护肤产品,避免皮肤水分过多流失造成皮肤干燥。

**中老年人
如果开始出现腰
酸背痛甚至弯腰驼
背的情况,或者发现
身高变矮、走路变慢,
就要警惕骨质疏松症。
那么,骨质疏松症有哪些
表现?哪些人易患骨质疏
松症?如何预防?11月23日,记者采访
了潍坊市中医老年医学科副主任医
师闫彦昌。**

□潍坊日报社全媒体记者 常方方



一些进入老年期的人,常感到体力下降、精力不足,容易疲劳,甚至患多种慢性病。那么,有什么方子既能调养身体,又能防病呢?对此,潍坊市中医老年医学科副主任医师、医学博士施翔为老年朋友出“膏”招。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

骨质疏松症早发现早治疗

闫彦昌表示,骨质疏松症是一种由多种原因引发的全身性骨病,主要特征是骨密度和骨质量下降,骨微结构损害,使脆性增加,形成易发生骨折的状态。随着衰老,人体骨骼内的骨组织微结构被破坏,造成骨头里面的结构缝隙越来越大,骨骼变得越来越脆弱。

年龄增长、女性绝经之后是罹患骨质疏松症不可避免的风险因素。平时缺乏运动、很少晒太阳、经常吸烟、过量饮酒者患骨质疏松症的风险较高。此外,天生偏瘦或骨架较小、体重低、平时不喝牛奶、曾过度减重、患慢性病、慢性胃肠疾病、直系亲属患有骨质疏松症、长期服用激素类药物、近两年发生过骨折者,也有患骨质疏松症的风险。建议这些人群及早进行骨质疏松风险评估,必要时完善骨密度测定。

老年女性更易患骨质疏松症

老年女性较男性更容易患骨质疏松症,原因主要有以下几点:

相比于男性,女性骨架和骨质量较小,骨峰值骨量通常比男性低,因此骨钙储备相对较少;女性在妊娠期及哺乳期若钙摄入不足,会调动自身骨钙用于宝宝的生长发育,使自身骨钙储备进一步下降。此外,女性进入绝经期后,卵巢功能衰退,雌激素分泌减少。雌激素对骨骼健康至关重要,能促进钙的吸收和利用,抑制破骨细胞活性,减少骨量丢失。雌激素水平下降导致骨吸收大于骨形成,从而引发骨质疏松症。

骨质疏松症患者应注意什么

常见的骨质疏松症症状包括全身乏力,易疲劳和负重能力下降;全身疼痛,通常从腰背痛开始,疼痛在活动后加重;身高缩短,可能出现驼背;轻微的外力就可能骨折。一旦具有以上风险因素或出现以上症状,可到医院放射科进行双能X线吸收检测法(DXA)检测骨密度。

已诊断为骨质疏松症的患者,除了遵医嘱按时服药、复查之外,生活上还要注意以下方面:

均衡饮食。食用低盐、富含钙和适量蛋白质的食物,如牛奶、豆制品、鱼类、蔬菜、虾皮、蛋类、坚果等。

晒太阳。每天至少保证30分钟的阳光照射,以促进体内维生素D的生成和辅助钙质吸收。

适当锻炼。在身体条件允许的情况下进行合理锻炼,坚持适量的有氧运动和负重训练,如步行、跑步等可以提高骨强度。

戒烟、限酒。吸烟会增加骨折的风险;过量饮酒加速骨质流失,抑制钙吸收,不利于骨细胞生成。

最后,闫彦昌提醒中老年人,预防跌倒非常重要。日常出行时一定要注意安全,以免跌倒造成骨折。

老人身高「缩水」
警惕骨质疏松症

膏方可养生防病
注意事项也不少

膏方多在冬令时节使用

施翔表示,膏方同“丹、丸、散、汤”剂一样,属于中药的一种制剂形式,最早起源于汉代,是养生防病的良方。但膏方与其他药剂不同之处在于以养生保健为主要目的,通常由资深的中医师根据服用者的体质状况,遵循中医整体观与辨证论治的思想,将中药材合理配伍组方,经过严格的特定工艺加工形成膏方,以滋补强身、抗衰延年、防病治病。

膏方的特点以扶正为主,祛邪为辅,调治结合为特点,可提高人体免疫力,主要适用于慢性病患者(如慢性咳嗽、心慌、失眠、健忘、头晕等),体质虚弱人群(乏力、消瘦等),亚健康人群(易疲劳、易感冒等),欲改善体质人群等。

老年人体质特点多有元气衰惫、脏腑功能减退、阴阳气血不足、抗病能力下降,以及体力、精力、反应能力、记忆力都有所下降,适合服用膏方来调理。利用冬令闭藏的自然力量,膏方多在冬令时节使用,在充实精、神、气、血、津、液的同时,可祛除病邪,达到延缓衰老、增强体质、减轻病痛的目的。

服用膏方有诸多注意事项

需要注意的是,慢性病患者在急性发作阶段、外感急性疾病期、传染病急性期和活动期间均不宜使用膏方。膏方的开处需要资深中医师通过望闻问切辨证处方,并经过严格规范的流程制备而成。

在服用过程中需要注意:常规情况下膏方需连续服用50天左右,以冬令膏方为例,从每年冬季的“一九”开始,到“六九”结束,或服至次年的立春节气。膏方每次服用1汤匙(约10克-20克)。补益膏方宜在饭前或饭后2小时服用,每日1次-2次;调病膏方可在饭后30分钟-90分钟服用;用于补心脾、安心神的膏方,宜在睡前15分钟-30分钟服用。

此外,服用膏方时应注意以下几个方面:

保持心态平和,例如心理调节:安定情志,遇事不怒,避免因怒与思虑而损伤肝脾。如遇肝胆失衡,须调治脾胃,配合调泄肝胆,通利水湿。

预防感冒,凡遇外感风寒之邪,侵袭人体之后,应先暂停服膏方,予疏风散寒,调和脾胃。

饮食得当,避免暴饮暴食而大伤脾胃。凡遇有伤食出现腹胀、腹痛、泄泻等症状,应暂停服膏方,以散寒消滞、和中化湿之法调整。

注意忌口,不吃生冷、油腻、辛辣等刺激食品,不饮浓茶、咖啡、可乐,戒烟、酒,以利于膏方吸收。含人参的膏方忌食萝卜;含何首乌的膏方忌食猪血、羊血及铁剂等。