

特别关注

一生有 9 个健康坎儿

【导读】为什么人在 20 多岁时骨骼最强壮，过了 40 岁身材就容易走样……在人体这部充满奥秘的机器里，“潜伏”着一些神秘“按钮”，英国《每日邮报》刊文指出，尽管存在强烈的个体差异，人一生中总有一些年龄是需要特别关注。（本报综合摘编）

18 岁

智齿作乱

如果出现某个部位反复肿胀疼痛、吃东西总塞牙等情况，可能是智齿发出的信号。如智齿位置不正，出现龅齿或冠周炎等情况，就需要把它拔掉。

25 岁

骨骼最富有

如果将骨骼的物质含量看成一个银行账号，25 岁时就是最富有的时候。喝奶制品、晒太阳、吃蛋白质含量高的食物、锻炼，能为你的骨骼“挣钱”。

30 岁

身材开始走样

从 30 岁开始，人体新陈代谢能力开始下降，尤其需要提防身材变样。建议每周最少运动 3 次，每次 30 分钟。如果一个人总是懒得动，不妨选择需要合作的运动，如羽毛球、足球等。

41 岁

个头开始走下坡路

当你的骨含量比高峰时骨含量低 2~2.5 个标准时，就表明你被骨质疏松缠上了。此时应加强锻炼，每周做有氧运动，如跳舞、跑步等。

48 岁

第一次发现老花眼

大约从 45 岁左右开始，晶状体逐渐硬化，弹性下降，睫状体的功能也在减弱，从而出现老花眼，可以通过配老花镜解决，一般来说，50 岁配 100 度，往后每长 10 岁增加 100 度。

49.5 岁

更年期出现

女性正常的绝经年龄在 45 岁左右，黄金年龄则是 49.5 岁。睡觉是女人天然的保养品，此时要少熬夜。另外，长期压力大、精神紧张也容易导致卵巢功能减退，可惜助有氧运动、瑜伽等释放压力。

医 技交流

“我妈年纪大了，各种疾病都出来了，看着她被病痛折磨的样子，我真想替她‘受罪’。”不久前，家住温县某村的王伟带着年迈的母亲来到焦作市人民医院，接诊的是该院普外四区主任邵磊。

据了解，王伟的母亲今年 87 岁，高血压、糖尿病病史已有 20 多年，长期服用药物控制，但结果很不理想，近段时间右上腹持续性胀痛，经常发热、出冷汗，除此之外，还伴有恶心、呕吐等症状。病痛折磨的老人日渐消瘦，吃不下饭，睡不着觉。王伟带着母亲前前后后奔走了不少医院，

可每一次就诊对王伟来说都是一次沉重的打击，各医院均以患者年龄大及基础疾病为由婉言拒绝。

“那段时间我觉得自己快要崩溃了，我在心里一直问自己，难道要眼睁睁看着母亲被病痛折磨吗？”王伟说，他抱着仅有一丝希望来到焦作市人民医院，没想到“转机”就从这里开始。

邵磊为患者做了初步诊断后，又进行了精确检查，结果显示，高压 180 毫米汞柱，低压 98 毫米汞柱，血糖 25.6mmol/L。查体：右上腹部压痛明显，墨菲氏

近日，解放军第 91 中心医院肿瘤科一位罕见型巨大食管肿瘤患者，术后 12 天消化道造影完全正常。

该患者因进行性吞咽困难，在当地医院就诊过程中反复出现高热，持续近 20 天，后转入解放军第 91 中心医院肿瘤科。“患者来的时候白细胞 3.1 万，发热 40 度，血压波动于 85~95/45~50 毫米汞柱间，全身处于衰竭状态。各种检查显示

肿瘤巨大，临近支气管及主动脉关系界限不清。”肿瘤科主任刘和平说。肿瘤科以最快的速度主持会诊，并完善支气管镜排除气管侵犯，骨穿检查排除血液疾病。医生虽然进行了积极治疗，但患者间断高热不见改善。

如何治疗？长期的外科临床工作告诉刘和平高热感染患者的围手术期风险极大，何况是为三切口巨大食管肿瘤的切

性疾病等多种疾病的一类常用药，但是长期使用这类药物，容易造成体液滞留，引起血压升高，因此高血压患者应尽量避免使用此类药物。

拟肾上腺素药物 拟肾上腺素药是激动肾上腺素受体的药物，包括肾上腺素、去甲肾上腺素、麻黄碱及一些合成药如异丙肾上腺素、间羟胺等。由于此类药物有收缩血管、舒张支气管等作用，因此常用来治疗鼻充血、平喘，但它还有一种作用有些人并不一定知道，那就是用来升高血压，因此高血压、动脉粥样硬化、器质性心脏病等患者忌用此类药物。

含钠药物 应用生理盐水、血浆制品、抗生素钠盐（如青霉素钠）等含钠药物会使机体摄钠量增加，长期应用可引起机体钠潴留，而钠潴留使细胞外液量增加，引起心排量增高；小动脉壁的含水量增高，引起周围阻力增高；由于细胞内外钠浓度比值的变化而引起的小动脉张力增

加，这些机制均可使血压升高。

口服避孕药 此类药物含有雌激素雌二醇和孕激素，在正确服用的前提下可保护女性避免意外怀孕，但其副作用不可忽视，如长期使用此类药物会发生或加重高血压，一般发生在用药数月后，停药 3~4 个月可恢复，血压升高为轻度或中度，偶尔发展为急进型高血压。此外，雌激素增加醛固酮的分泌，这种继发性高血压常伴有低血钾；人工合成的促孕激素却具有盐皮质激素作用，故具有钠潴留作用。

抗抑郁药 抗抑郁药物单胺氧化酶抑制剂如吗氯贝胺、托洛沙酮等具有升高血压的作用。

某些中草药 甘草及其衍生物也具有类似盐皮质激素的作用，长期或过量使用，可产生假性醛固酮增多症，表现为高血压、低血钾、血钠潴留，肾素活性受抑制，醛固酮减少等。（王丽萍）

济源市食药监局

观摩应急演练 强化应急管理

本报讯（通讯员杨小会 张凯歌）为进一步加强食品药品安全应急队伍建设，提高应急处置能力，10 月 21 日上午，济源市食药监局组织全体人员观摩了“河南省药品化妆品安全突发事件（Ⅲ级）应急演练”。

济源市食药监局以此次观摩活动为契机，多措并举，不断强化食品药品应急管理工作。

一是未雨绸缪，加强应急预案和应急管理体制、机制、法制“一案三制”建设；二是固本强基，大力加强应急能力建设，做到响

“奇迹真的会发生”

——87 岁老人求医记

本报记者 张 蕾 通讯员 泰 鹏

发生了。

各种压力向邵磊袭来，他知道让患者得到治疗最好的方法就是实施腹腔镜胆囊切除术，可是老人的身体条件和年龄却成了手术的致命点，也就是说，手术是解决病痛最好的办法，但对于老人来说，也有可能是她生命的终点。

在和科室讨论后，邵磊最终为老人实施手术，为了把不安全系数降到最低，邵磊和他的医疗团队做了周密的治疗计划。

和王伟沟通后，术前准备一切就绪，邵磊和他的团队走进了手术室，在麻醉师和护理人员的

征阳性；彩超结果回示：胆囊结石、胆囊炎。

介于此，邵磊立即联系相关科室对患者进行会诊，给予降糖、降压治疗，可喜的是，血压和血糖都得到了控制。可经过抗炎、补液及对症支持治疗后，却没有一点效果，患者不适症状没有明显缓解。

“我知道难度肯定很大，不然其他医院也不会不收我们，邵主任能让我们住进他的科室，我已经很感激了，虽然母亲的病痛还没有明显好转，但血压已经控制住，说实话，我真的很满足。”王伟说，没想到奇迹又一次

巨大肿瘤侵犯食管 军医巧摘除

——解放军第 91 中心医院成功救治巨大食管肿瘤患者

本报记者 高新科

除。压力摆在面前，刘和平脑海中出现局部的 3D 影像：患者发热的原因只可能是由于巨大肿瘤组织坏死穿孔导致，大部分的外膜完整并且纵膈未见感染性积液积气表现，手术的时机不容等待。失去机会的后果必然是高热和无法进食带来的全身衰竭。

刘和平和家属详细讲明病情，并做了比喻：医生前期的努力只是帮助患者换扶到了摇晃

的钢丝之上，手术切除是唯一可能到达目标的选择，但是在这个过程中，随时都有钢丝断裂的后果……长期无奈的面对高热，家属明确表示全力支持并理解各种意外情况。该院麻醉科会诊，可想而知麻醉师面对的难言之隐：血压最高 90/55 毫米汞柱，贫血以及术前的高热。患者，只有患者的康复成为了医护人员共同的动力。术中，发现胸膜腔闭锁，肿瘤巨大，长期的炎性反

应导致充血水肿，肿瘤大的吓人，11×9×8cm³，向外与支气管、主动脉、右肺波及，局部瘤体坏死仅保留了还算完整的食管外膜，术中血压更为降低，整整 5 小时的手术过程，手术室全体麻醉护理全力以赴，术后包括护理人员全程看护。肿瘤完整切除，术后 1 小时清醒返回普通病房。

患者在术后 7 天进入到快速的恢复期。术后 12 天上消化道造影提示一切正常。

民间“偏方”中，热敷毛巾可以缓解疲劳、痛经、落枕、颈椎病等症状，还能消退打针造成的硬结。

缓解视疲劳行得通

用毛巾热敷可促进眼周的血液循环，减轻视疲劳，能部分缓解干眼症的症状，还有明目健脑的功效。

落枕枕效果不错

轻微落枕可用热毛巾敷患处，并配以颈部活动。头部慢慢向前弯，轻轻向前后左右侧转动。

落枕的病因主要有四个：一是睡觉时姿势不良导致肌肉扭伤；二是受风寒，使颈背部气血凝滞，以致僵硬疼痛；三是某些颈部外伤导致肌肉保护性收缩以及关节扭挫诱发。四是素有颈椎病等颈肩部损伤，稍感风寒或睡姿不良，即可诱发病，甚至可反复落枕。

毛巾热敷对于第二种类型的落枕效果比较明显，其他情况则需要对症治疗。

可缓解颈椎病症状

早期颈椎病的部分症状，如颈部发硬、酸痛或受凉后出现轻微疼痛，可用毛巾热敷。这是因为热敷可促进血液循环，缓解肌肉痉挛。

颈椎病有多种类型，虽然热敷有助缓解部分症状，但是谈不上治疗。

能消退打针造成的硬结

用热毛巾轻敷打针后起硬结的部位，每次 30 分钟，一边热敷一边揉搓，可促进硬结部血液循环，加速药液的吸收。

有的患者在输液完毕拔针后，会出现局部肿胀症状，此时

就不能边热敷边揉搓。因为热敷可以促进炎症消退，缓解疼痛，减轻深部组织充血。热敷可以减轻局部充血、出血，控制炎症扩散，减轻疼痛，降低温度。拔针后立即热敷可致体表血管扩张，血流量增加，使肿胀部位面积变大。热敷可使血液黏稠度增加，促进血液凝固而控制出血，还能降低神经末梢的敏感性，减轻疼痛。

患者在拔针后，应先用冷毛巾敷在肿胀部位，时间不超过 30 分钟。6~8 小时后，再用热毛巾敷肿胀部位，温度应控制在 60℃ 左右。

注意运动损伤早期不能热敷

运动损伤发生 2~3 天，如不出血也无肿胀，才可用热毛巾热敷缓解症状。出现跌打损伤先要冷敷，且 24 小时内都不能热敷。

因为热敷会使摔伤部位的毛细血管扩张，血液循环加快，使出血增加，使血肿增大。（张小可）

生活小窍门

一条热毛巾能治这些病

民间“偏方”中，热敷毛巾可以缓解疲劳、痛经、落枕、颈椎病等症状，还能消退打针造成的硬结。

缓解视疲劳行得通

用毛巾热敷可促进眼周的血液循环，减轻视疲劳，能部分缓解干眼症的症状，还有明目健脑的功效。

落枕枕效果不错

轻微落枕可用热毛巾敷患处，并配以颈部活动。头部慢慢向前弯，轻轻向前后左右侧转动。

落枕的病因主要有四个：一是睡觉时姿势不良导致肌肉扭伤；二是受风寒，使颈背部气血凝滞，以致僵硬疼痛；三是某些颈部外伤导致肌肉保护性收缩以及关节扭挫诱发。四是素有颈椎病等颈肩部损伤，稍感风寒或睡姿不良，即可诱发病，甚至可反复落枕。

毛巾热敷对于第二种类型的落枕效果比较明显，其他情况则需要对症治疗。

可缓解颈椎病症状

早期颈椎病的部分症状，如颈部发硬、酸痛或受凉后出现轻微疼痛，可用毛巾热敷。这是因为热敷可促进血液循环，缓解肌肉痉挛。

颈椎病有多种类型，虽然热敷有助缓解部分症状，但是谈不上治疗。

能消退打针造成的硬结

用热毛巾轻敷打针后起硬结的部位，每次 30 分钟，一边热敷一边揉搓，可促进硬结部血液循环，加速药液的吸收。

有的患者在输液完毕拔针后，会出现局部肿胀症状，此时

发生了。

各种压力向邵磊袭来，他知道让患者得到治疗最好的方法就是实施腹腔镜胆囊切除术，可是老人的身体条件和年龄却成了手术的致命点，也就是说，手术是解决病痛最好的办法，但对于老人来说，也有可能是她生命的终点。

在和科室讨论后，邵磊最终为老人实施手术，为了把不安全系数降到最低，邵磊和他的医疗团队做了周密的治疗计划。

和王伟沟通后，术前准备一切就绪，邵磊和他的团队走进了手术室，在麻醉师和护理人员的

巨大肿瘤侵犯食管 军医巧摘除

——解放军第 91 中心医院成功救治巨大食管肿瘤患者

本报记者 高新科

除。压力摆在面前，刘和平脑海中出现局部的 3D 影像：患者发热的原因只可能是由于巨大肿瘤组织坏死穿孔导致，大部分的外膜完整并且纵膈未见感染性积液积气表现，手术的时机不容等待。失去机会的后果必然是高热和无法进食带来的全身衰竭。

刘和平和家属详细讲明病情，并做了比喻：医生前期的努力只是帮助患者换扶到了摇晃

的钢丝之上，手术切除是唯一可能到达目标的选择，但是在这个过程中，随时都有钢丝断裂的后果……长期无奈的面对高热，家属明确表示全力支持并理解各种意外情况。该院麻醉科会诊，可想而知麻醉师面对的难言之隐：血压最高 90/55 毫米汞柱，贫血以及术前的高热。患者，只有患者的康复成为了医护人员共同的动力。术中，发现胸膜腔闭锁，肿瘤巨大，长期的炎性反

应导致充血水肿，肿瘤大的吓人，11×9×8cm³，向外与支气管、主动脉、右肺波及，局部瘤体坏死仅保留了还算完整的食管外膜，术中血压更为降低，整整 5 小时的手术过程，手术室全体麻醉护理全力以赴，术后包括护理人员全程看护。肿瘤完整切除，术后 1 小时清醒返回普通病房。

患者在术后 7 天进入到快速的恢复期。术后 12 天上消化道造影提示一切正常。

加，这些机制均可使血压升高。

口服避孕药 此类药物含有雌激素雌二醇和孕激素，在正确服用的前提下可保护女性避免意外怀孕，但其副作用不可忽视，如长期使用此类药物会发生或加重高血压，一般发生在用药数月后，停药 3~4 个月可恢复，血压升高为轻度或中度，偶尔发展为急进型高血压。此外，雌激素增加醛固酮的分泌，这种继发性高血压常伴有低血钾；人工合成的促孕激素却具有盐皮质激素作用，故具有钠潴留作用。

抗抑郁药 抗抑郁药物单胺氧化酶抑制剂如吗氯贝胺、托洛沙酮等具有升高血压的作用。

某些中草药 甘草及其衍生物也具有类似盐皮质激素的作用，长期或过量使用，可产生假性醛固酮增多症，表现为高血压、低血钾、血钠潴留，肾素活性受抑制，醛固酮减少等。（王丽萍）

济源市食药监局

观摩应急演练 强化应急管理

本报讯（通讯员杨小会 张凯歌）为进一步加强食品药品安全应急队伍建设，提高应急处置能力，10 月 21 日上午，济源市食药监局组织全体人员观摩了“河南省药品化妆品安全突发事件（Ⅲ级）应急演练”。

济源市食药监局以此次观摩活动为契机，多措并举，不断强化食品药品应急管理工作。

一是未雨绸缪，加强应急预案和应急管理体制、机制、法制“一案三制”建设；二是固本强基，大力加强应急能力建设，做到响

济源市食药监局

观摩应急演练 强化应急管理

调查发现，到了 50 岁，超过 40% 的中国男性患有前列腺增生。只要一到 50 岁，每年就应到正规医院泌尿外科做决筛查。平时要多喝水，饮食要清淡，还要避免久坐或长时间骑自行车。

帕金森病多发于 55 岁以上的中老年人，该病发病率随年龄增长而增长。增加脑部刺激或许能在一定程度上减缓该病，平时应多动脑做做填字游戏、猜灯谜等。

中国心血管病报告显示，49.1% 的 60 岁以上人群患有高血压。高血压并非是人老了以后才出现的疾病，它与年轻时如何对待健康密切相关。减少油、盐摄入、勤运动、少熬夜、心态平和非常关键。

本版未署名图片均为资料图片