

失眠老人靜臥也是休息

人到老年,睡眠障礙、失眠頻繁發生,成爲困擾老年人生活、影響老年人身心健康的大難題。平日總聽到不少老年人抱怨,自己身體一向很好,可就是晚上左翻右翻睡不着,好不容易睡着了,也總是做夢,睡得特別輕,一點響動就能被吵醒,如此下去身體怎么能受得了呢?



事實上,除了因疾病引起失眠,老年人睡眠時間減少、睡眠質量不高,這都是正常現象。一般來說,如果情況不是太嚴重,醒了不要急于起床,躺在床上繼續休息,或者是感覺累了,就躺下閉目養神,也是一種很好的休息。

影響老年人睡眠的因素,包括疾病因素和非疾

病因素兩種。其中,疾病因素指身體局部或全身器質性病變和精神疾患等,對於由此導致的失眠,需在醫生指導下進行藥物治療。而非疾病因素,就是指上述老年人抱怨的睡眠障礙因素。事實上,老年人比年輕時睡眠減少,是一種正常的生理現象,並不一定比以前睡得少了就會影響身體健康。對於老年人來說,只要每天能保持三個小時的深睡眠時間,就足以保證健康了。而其餘的睡眠時間,不要急着起床,躺在床上靜靜休息,也能夠有效緩解失眠,達到很好的休息目的。

另外,正常人每天8小時睡眠,通常以2~3個小時爲界劃分時間段,按照“淺-深-淺,淺睡眠和深睡眠交替”的原則進行。通常情況下,人體深睡眠時期,主要集中在正常睡眠後的第2~3個小時。所以建議老年朋友,每晚12點之前必須入睡。

久坐不動容易得哪些病?

近代研究表明,久坐不動容易誘發多種疾病,尤其是在辦公室里面的白領人士。那么久坐不動容易得哪些病呢?

久坐損心

久坐不動血液循環減緩,日久則會使心臟機能衰退,引起心肌萎縮。尤其是患有動脈硬化等症的中老年人,久坐血液循環遲緩最容易誘發心肌梗塞和腦血栓形成。

久坐傷肉

祖國醫學早就認識到“久坐傷肉”。久坐不動,氣血不暢,缺少運動會使肌肉鬆弛,彈性降低,出現下肢浮腫,倦怠乏力,重則會使肌肉僵硬,感到疼痛麻木,引發肌肉萎縮。

損傷筋骨

久坐頸肩腰背持續保持固定姿勢,椎間盤和棘間韌帶長時間處於一種緊張僵持狀態,就會導致頸肩腰背僵硬酸脹疼痛,或俯仰轉身困難。特別是坐姿不當(如脊柱持續向前彎曲),還易引發駝背和骨質增生。



久坐還會使骨盆和骶髕關節長時間負重,影響腹部和下肢血液循環,從而誘發便秘、痔瘡,出現下肢麻木,引發下肢靜脈曲張等症。

久坐傷胃

久坐缺乏全身運動,會使胃腸蠕動減弱,消化液分泌減少,日久就會出現食慾不振、消化不良以及脘腹飽脹等症狀。

傷神損腦

久坐不動,血液循環減緩,則會導致大腦供血不足,傷神損腦,產生精神厭抑,表現爲體倦神疲,精神萎靡,哈欠連天。若突然站起,還會出現頭暈眼花等症狀。久坐思慮耗血傷陰,老年人則會導致記憶力下降,注意力不集中。若陰虛火內生,還會引發五心煩熱,以及牙痛、咽干、耳鳴、便秘等症。

保健專家建議:爲了你的身心健康,不要久坐下棋,玩麻將,老年人更不可久坐家中閉門不出。凡工作需要久坐的人,不但要注意保持正確的坐姿,而且一次最好不要連續超過一小時,工作中每2小時中間最少應進行10分鐘的工作操,或伸伸懶腰,或自由走動走動,以舒展四肢,緩解疲勞。

8月23日,著名美籍華人靳羽西在中國駐美大使館與三百多名外交女性對話,交流東方女性在化妝打扮與個人修養方面的心得,並在講座中現場示範,提供具體的化妝建議。

二十年前已經在美國風靡一時的美籍華人靳羽西,今天看上去風采依然。她的保養秘訣是:有堅強的心,多喝水,補充維他命,適當地化妝。

“中國女性哪里最好看?哪里最不好看?”

儘管美是一個在生活中幾乎氾濫的話題,但當靳羽西這麼突然一問,三百多位中國駐美女性卻一時答不上來。中國駐美大使館一樓會議廳今天下午被擠得水泄不通,美籍華裔美女靳羽西演講化妝、服飾和打扮技巧,讓三百餘名女性連聲叫好。

靳羽西說,中國女性爲代表的東方女性,眼睛黑白分明,臉部線條柔美,嘴唇豐滿性感,黑髮與白晰的皮膚形成鮮明對比,這是西方女性所不具備的美;然而,東方女性也有很大的弱點,譬如,越老皮膚越黃,臉盤太寬,還有眼睛小眼囊浮腫,看上去沒有立體感。

靳羽西建議東方女性採用合適的化妝品,化妝的主要目的是彌補自身形象的不足。用髮型遮蓋和調整過於寬大的臉型,用眼影增加眼睛的深度,顯現黑白分明的優勢,但眼囊浮腫的人,就最好不用淺色的眼影或者珠光的眼影。

靳羽西不主張東方女性身上出現太多的顏色,珠光寶氣。儘管可能顯示豐富的色彩,顯示女主人的財富,但雜亂的搭配令人感覺到沒有品位,好像雜貨鋪一樣。由於東方女性外表黑白分明,所以服裝的顏色儘量越純越好。

靳羽西很爲自己是一個東方女性自豪。她說,她十六歲就移居美國了,儘管在美國生活奮鬥了數十年,但一直到今天,美國朋友還是把她看成一個中國人。她願意保持東方女性特有的魅力。

說到女性的魅力,靳羽西今天特別用了四個概念。其一,通過外表顯示東方人的魅力;其二,通過合適的舉止展現東方人的修養;其三,通過談吐體現東方人內在豐富的情感世界和豐富的知識、見解;其四,改善你在其他人心中的印象。

多年來以美化女性外表裝扮爲職業的靳羽西,也十分強調東方女性的內在修養。她說,即便你打扮得非常富有品位,但是你肚子里沒有知識,一開口就讓人知道你是個草包,那會有什么魅力呢?

靳羽西提倡女性有一種精神,那種通過真摯的情感、豐富的學識和深厚的涵養,具有東方品位的裝扮體現出來的女性精神。



靳羽西談中國女性。哪裏最好看?哪裏不好看?



多年來以美化女性外表裝扮爲職業的靳羽西,也十分強調東方女性的內在修養。她說,即便你打扮得非常富有品位,但是你肚子里沒有知識,一開口就讓人知道你是個草包,那會有什么魅力呢?

靳羽西提倡女性有一種精神,那種通過真摯的情感、豐富的學識和深厚的涵養,具有東方品位的裝扮體現出來的女性精神。

靳羽西提倡女性有一種精神,那種通過真摯的情感、豐富的學識和深厚的涵養,具有東方品位的裝扮體現出來的女性精神。

看你的大腸容易癌變嗎?

九成大腸癌源于腺瘤惡變

“經濟越發達,大腸癌發病率越高,大腸癌增多也跟城市人體力活動減少有關,跟動物類食物消費明顯增加有關,跟平均壽命提高更是有密切的關係”,王啓儀告訴記者,大腸癌隨着年齡的增加,風險增高,30歲的人,發病率是十萬分之一,70歲的人,發病率則是十萬分之二。根據現在大腸癌的病因研究,認識相關因素最主要的和飲食結構有關係。比如說高蛋白、高質量、低纖維素,這種發病率比較高。

大腸會因先天或後天因素而長出息肉,並會在數年內變異增生,形成良性的腺瘤,即大腸息肉的一種,很容易發生惡變,其早期沒有任何明顯症狀。

對於大腸癌的研究,近來最爲重要的成果之一就是通過流行病學、病理學以及臨床研究,發現90%~95%的大腸癌是由大腸腺瘤惡變而來,也就是說,大腸腺瘤是一種癌前病變。因此,大腸腺瘤的發現和治療,以及阻斷大腸腺瘤向腸癌的演變過程,就成爲預防大腸癌的重要手段。多數學者認爲大腸癌需經歷腺瘤期才演變成癌,兩者之間關係密切,大致平均需時10年。腺瘤越多,發生大腸癌的幾率越大。

臨床上,對發現的腺瘤如果及時切除,大腸癌的發生率則會有所下降。多發性家族性息肉病是一種常染色體顯性遺傳病,其子女發病率爲50%左右,發病患者如果得不到及時、合理的治療,將100%發生癌變。

大便習慣改變要留意

大腸癌常見的症狀包括大便有血或呈黑色、大便習慣改變、腹部絞痛、大便後仍有便意,以及體重下降等,部分患者出現貧血症狀。

大部分大腸癌都發生在直腸,但結腸也會出現癌瘤,如果癌瘤是在結腸出現,由於距離肛門較遠,故難以察覺出血現象,患者亦不會出現一般的大腸癌病徵,只會因爲慢性出血而引致貧血。

大腸癌的診斷包括肛門觸診、糞便隱血測試、大腸內窺鏡檢查等,但肛探只能初步檢測直腸位置的腫瘤,而糞便隱血測試的準確度不高,故只有大腸內窺鏡檢查才能確診遠在結腸的腫瘤,最有效的治療方法仍然是手術切除腫瘤。

大腸癌的治療會因腫瘤的大小及擴散程度而異。早期大腸癌,手術切除後,完全可以治愈,進展期的大腸癌,生存機會減少,等到擴散期,則兇多吉少。

大腸癌的預後與能否早發現、早治療以及能否及時切除癌前病變直接相關,在癌前病變階段發現並作內鏡下切除者,可完全治愈;早期癌經適當的治療(內鏡下切除或手術切除)也可治愈;腫瘤浸潤僅限于腸壁者,5年存活率90%;累及淋巴結的,5年存活率只有35%~60%;有遠

處轉移的,5年存活率小於10%。

生活習慣西化,飲食以高脂肪、低纖維爲主,加上吸煙、酗酒及少運動等陋習,都會增加患上大腸癌的機會,市民應儘早改變生活習慣,平日多吃蔬果,增加纖維攝取量。

40歲以上每年查大便潛血

高危人群是指年齡40歲以上、有息肉病史、有大腸癌家族史、有潰瘍性結腸炎病史多年、癌相關標誌物檢測陽性、糞便隱血檢查陽性等。

體檢的項目包括大便潛血和結腸鏡。40歲以上的人應每年檢查大便潛血。尤其出現便血、便秘、大便中有黏液等排便習慣異常者,均應做直腸指檢。直腸指檢一般能瞭解距肛門8厘米範圍內的病變,如做屏氣等增加腹壓的動作則可能查到更高部位。

結腸鏡檢查的適應症

- 1.有腹痛、腹瀉、便秘、大便形狀改變等腸道症狀。
- 2.疑消化道出血:黑便、大便潛血陽性。
- 3.五十歲以上常規檢查,正常者每10年檢查一次。
- 4.有大腸癌家族史,從40歲開始篩查。
- 5.有大腸腺瘤病史,每3年檢查一次。

6.大腸癌術後1年內應進行全結腸檢查。

7.潰瘍性結腸炎8年後,每1~2年檢查一次全結腸。

結腸鏡檢查是發現早期大腸癌及癌前病變的唯一途徑,而運用結腸鏡切除大腸腺瘤息肉是治療癌前病變、預防腸癌的最佳方法,它簡便、安全,病人不需開刀,甚至不需要住院。

大腸癌具有多源發生(同時或異時)的特點,即可在大腸的不同部位同時或不同時發生癌腫,因此結腸鏡檢查要對直腸至回盲部全大腸進行仔細觀察,才不會遺漏病竈。如擔心無法忍受檢查的疼痛,可選擇無痛腸鏡。

大腸癌是可預防的,關鍵在於定期的腸鏡檢查

“癌前病變是可治的,很簡單”,王啓儀說,廣東省人民醫院內鏡中心已把無痛腸鏡作爲常規檢查項目,爲一大批癌前病變患者進行了內鏡治療。



汪瑞龍牙醫診所

20年以上牙醫臨床經驗
CASE 大學牙醫學院教授
CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd
Suite 306
Mayfield Hts 44124

Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316
e-mail: RXW26@Po.cwru.edu

貴人牙科

(NOBLE DENTAL CARE)

2140 NOBLE RD., E. CLEVELAND, OH 44112
開診時間:每周一、三、四 9AM - 5PM, 周六 9AM - 3PM
電話:216-268-3060

新的貴人牙科是由一組經驗豐富的牙科醫生在原焦醫生牙科診所的基礎上發展壯大而成,現有診所四個手術間,位于克城東北 2140 NOBLE RD
請訪問我們的網站
www.nobledentalcare.net
預約請撥: 216-268-3060