

寻医问药

秋冬季节老年人如何预防胃肠道疾病?

探秘健康城 康养新体验

——以岭健康城开启深度康养体验之旅

本报记者 檀亚楠

厌倦了忙忙碌碌、纷繁嘈杂的都市生活,谁都想寻觅一处清新雅致之地,享受一段精致的养生生活。

10月27日-28日,以岭健康城组织的媒体深度探秘活动如期进行。据介绍,以岭健康城创建“医-药-健-养”一体化健康管理新模式,基于“健康需要管理,身体需要经营”的创新理念,引入国内外健康管理团队,以“通络-养精-动形-静神”养生八字文化为统领,充分挖掘健康养生精髓,融合现代科技,实现医药健养一体化,线上线下相结合,吃住购游一站式,为消费者提供一站式健康服务。

在系统地了解了以岭健康城的概况之后,体验者一行来到了以岭园区——中国康养旅游示范基地。在“通络-养精-动形-静神”养生八字文化的指导下,以岭健康城成为了一个极具特色的健康养生之地。

“如果你仅仅认为以岭健康城就是一个普通的商城,那你就错了,这里还是一个能让你放松身心、长知识的地方。”这是体验者刘先生在这里体验养生之旅后的一大感触。在中药材标本馆,人们可以近距离感受博大精深中医药文化;在中华养生苑闲庭信步,大家隔空感受千年医药文化魅力。

“形不动则精不流,精不流则气郁,在以岭健康城我是深刻体会到这句话的含义了。”刘先生说,人们常说生命在于运动,在动形馆,专业的教练教给他们的中华通络操,借鉴吸取了中国传统的养生功法,既可强身健体,又能预防疾病。此外,中医推拿和通络葫芦灸帮助疏通经络,调和阴阳,让他又找回久违的轻松感觉。“为了更好地学习中医药文化,我还特地拿本子记下了老师们教的养生秘诀,回家后坚持做下去。”

“通经络、品药膳、观奇珍、享睡眠、话健康……在以岭健康城,您不但能够感受一段美好的康养生活,更能学习健康养生文化,树立健康养生的生活方式。”以岭健康城品牌营销中心总监潘青霞表示,“健康需要管理,身体需要经营”,期待更多人来以岭健康城开启美好康养之旅!

本报记者 檀亚楠

石家庄市王先生咨询:

我今年78岁,最近这几年,每到秋冬季节,只要在吃饭时稍有不注意,我就感觉胃里不舒服。我想问问专家,老年人遇到胃肠道疾病发作应该怎么办,日常生活中我们应该如何预防这类疾病?

石家庄市第一医院消化内二科副主任医师胡静回答:

秋冬季节是慢性胃炎、消化性溃疡、上消化道出血、便秘等疾病发作及复发的高峰期。此时天气干燥寒冷,人体的消化功能和胃肠道的抗病能力都有所下降,而这个季节市场上各种瓜果上市,如果大量地进食一些生冷蔬果或刺激性食物,就很有可能会发生腹泻、便溏等急慢性胃肠道疾病。但是要想知道遇到胃肠道疾病发作怎么办,首先得清楚自己患的是哪种类型的疾病。

秋冬之交,是消化性溃疡的好发季节,老年人胃溃疡与十二指肠溃疡较多见,多数人会出现腹痛、上腹部不适、反酸、呕吐等,少数人会有黑便等表现,经胃镜检查确诊后应给予正规治疗并查找其病因。

功能性消化不良、胃食管反流性疾病亦很多见,常有上腹部饱胀感、嗝气、烧灼感、胸痛等表现,治疗这类胃肠道疾病主要通过口服促胃肠动力药物,部分病人需加服抗酸药治疗。



由于没有确诊患者的实际病情,因此,在这只能做一般提醒。那么老年人如何做好秋冬季节胃肠道疾病的预防呢?老年朋友们在日常生活中应对一些常见疾病提高认识,合理膳食,适度运动,定期检查。

首先应养成良好的饮食习惯,定时定量,每餐只吃七八分饱。注意粗细粮搭配、荤素搭配,多吃蔬菜、水果。常吃富含膳食纤维的食物,如全谷(粗粮)食品、薯类、青菜、白萝卜、芹菜、丝瓜、菠菜、海带、西红柿、苹果等,避免进食不易消化的食物如油炸、油煎食物,未煮熟熟的肉类、鱼类、蛋类等;其次每天可适度进行慢跑、散步等

运动促进胃肠道蠕动;第三,定期检查,由于常规体检很难早期诊断胃肠道疾病,尤其是恶性肿瘤,因此,经常闹胃病的患者可做胃镜、结肠镜检查,而胃镜、结肠镜检查则是胃肠道疾病最准确、最直观的方法。

临床中发现,许多老年人认为这些检查非常痛苦,甚至排斥相关内镜检查,但如果患者出现反酸、烧心、腹痛、腹胀、腹泻、便秘甚至大便带血等情况,需要马上接受相关检查。尤其对于45岁以上的中老年人,建议隔年坚持做胃镜和肠镜检查。如一旦发现病症,可以得到及时、有针对性的治疗。

舒适、安全、精准、智能

国际高端开源CT在河北以岭医院东院区“以岭健康管理中心”向公众开放

2017年10月,代表CT高水平的西门子SOMATOM Force开源CT在河北以岭医院东院区“河北以岭健康管理中心”正式启用。它采用全球创新的双球管、双探测器结构,临床应用领域广泛,在全身各部位的无创成像方面开创了高端CT应用的新纪元,尤其在冠心病冠脉成像方面有无可比拟的优势,其操作便捷、安全无创和绿色环保成为业内的标杆和典范,被称为“窥心神器”,具有舒适、安全、精准、智能四大优势。

本报记者 檀亚楠

舒适:不用控制心率、呼吸的扫描模式

Force CT以目前世界上较快转速0.25秒/圈、扫描速度(73.7cm/秒),可以在自由心率下0.15秒内完成心脏冠状动脉检查,可以在自由呼吸条件下0.4秒完成双肺扫描。完全不同于以往心率控制不好导致的图像检查失败或图像质量欠佳的发生。

如此之快的旋转速度和扫描速度也使Force成为业内不用控制心率,不用控制呼吸的较为舒适的螺旋CT。

安全:绿色低剂量、微造影剂用量

早期预防性心脏冠状动脉筛查至今仍面临着剂量相对高、造影剂对老年人群有肾毒性的问题。而Force CT以绿色、安全为基准打造健康筛查的新纪元,被检查者接受辐射剂量仅是其他高端CT的1/

10,造影剂用量是常规CT的1/4。Force CT以其全新的影像链实现了以1-2张胸片的辐射剂量、15ml造影剂完成最复杂的冠状动脉成像(心脏冠脉检查辐射剂量是全身所有检查中剂量较高的);用1张胸片的剂量(0.016mSv),15ml造影剂就可完成肺部血管筛查。用1张胸片的剂量即可完成全肺CT扫描,实现真正意义上的绿色低剂量。

精准:高图像质量、全能量应用

Force CT可以提供目前业内高清图像质量(32线对/厘米)和全面的双能量临床应用,可以在超低剂量下、微量造影剂用量下得到信息丰富的临床图像;西门子的双能量平台可以提供更广泛的临床应用,肿瘤双能量、冠脉双能量等等,提供临床图像和定量分析的数据,为精准医疗、精准治疗提供强有力的临床指导。

智能:人工智能、超低剂量肺肿瘤筛查

西门子开源Force-CT平台上,全肺扫描的辐射剂量可降低到0.06mSv,用来探测肺结节。通过人工智能寻找肺结节,减少人为误差,并由此能够实现使用相当于胸片的辐射剂量就完成肺肿瘤筛查。

据悉,此次投入巨资引进如此高端CT的以岭健康管理中心是河北省中医药管理局审批的一家健康管理中心,为河北医科大学附属以岭医院东院区。以岭健康管理中心将中华传统养生八字文化与现代科学健康技术相结合,开展健康体检、慢病管理和抗衰老医美服务,创建了国际化、智能化的全生命周期健康管理新模式。新设备的引进定会使“以岭健康管理中心”检查水平有质的飞跃,使得CT检查进入一个舒适、安全、精准的新领域,为更多的被检查者提供优质微辐射检查。