

# 老人用药做“减法” 规范治疗很重要

## 重阳义诊 浙江医院专家有多项建议



义诊现场

本报记者 徐小翔  
通讯员 王婷 郭俊

9月29日,第十三届“九九重阳——浙江医院与您健康相约”大型健康公益活动如约而至,浙江医院在两院区推出1300多个专家号,由著名心血管病、重症医学专家、浙江医院党委书记严静,知名泌尿外科专家、浙江医院院长陈军领衔,医院专家和名医团队为老年人送上健康服务。

义诊中,严静接诊了一位80岁的患者。老人常常感觉胸痛,并有一些心肌缺血的表现,血压也控制

不佳,但他没有进行针对性检查,明确诊断。不仅如此,老人还喜欢给自己当医生,用了很多药。

严静表示,老年人是心脑血管疾病主要人群,确诊高血压后,一定要规范治疗,定期复查,切勿擅自减药停药。

此外,一些老年人喜欢服用各种中药、含药品成分的保健品,这样的情况医学上称为多重用药。老年人用药需要做“减法”,该用的必须用,能少用的尽量少用,不该用的坚决不用。

参加义诊前,浙江医院副院长万曙刚做完一台脑动脉瘤手术。79岁的韩大伯因头晕头痛到浙江医院三墩院区检查,发现是动脉瘤引起。

要不要手术?详细评估结果出来后,主治医师万曙与患者家属达成共识:与其让这颗“不定时炸弹”肆意妄为,不如提前处理,利大于弊。

“天气转凉,脑血管疾病逐渐抬头。”万曙提醒,秋冬季是脑卒中

高发季节。对于刚刚度过炎热夏季的人们,尤其是卒中高危人群,突来的气温变化会使之不适应。

一方面由于气温寒冷多变,导致血管收缩,血压升高,血管容易破裂导致脑出血。另一方面寒冷使血流缓慢,血液黏度增高,导致血栓形成,造成脑梗死。

在浙江医院灵隐院区,副院长陈新宇诊间里,60岁的王大伯掏出厚厚的一叠检查单诉说病情。

陈新宇仔细查看王大伯的各项检查报告后为他详细解答,并为王大伯在诊间预约了下一次复查的号。陈新宇说,对于患者来说,医生的耐心和专业是最好的安慰。

截至当天下午4时,义诊人数超过1500人次,免费检查检验830人次。

严静表示,从2010年开始,浙江医院每年在重阳节期间举办“九九重阳——浙江医院与您健康相约”大型健康公益活动,至今已连续举办13年,成为老年朋友信赖和欢迎的公益品牌。

### 吃饭不宜快 三招降速度

吃饭太快不利于健康,会伤胃、发胖、损害牙床、影响营养吸收,也容易让心率加快。《中国居民膳食指南》建议用15-20分钟吃早餐,中、晚餐则用半小时左右。

慢慢吃饭并不是指延长吃饭时间,而是增加每一口食物的咀嚼次数。嚼30次再咽下,更易消化和控制食欲。如何做到?不妨试试以下三招。

早餐分两步吃。第一部分为正常早餐,第二部分为加餐,可在10-11时之间,吃些水果、酸奶。

午餐专心吃。留出充足午饭时间,认真数数咀嚼几次,吃了几种食物原料,每一口饭咀嚼15次以上,自然而然速度就会放慢。

晚餐先吃蔬菜。凉拌蔬菜需要好好咀嚼才咽得下去。还可以加些粗粮,这类食物往往需要细嚼慢咽方能吞下去。 据养生中国

## 爸妈 亲和源为您过节了

### 超燃演出 缤纷美食 多重好礼等你来

是菊花开日,当君乘兴秋。一年一度的重阳节这次赶了个巧,和国庆节一起悄然而至,佳节又重阳,有什么不用人挤人又能轻松跻身微信朋友圈摄影大赛“C位”的好去处?当然有!身在杭州的长者,在家门口就能参加派对,譬如来杭州亲和源参加第17届亲和源重阳盛典,复古国潮风拍照打卡点保证出片,酷到没朋友的你,就成了朋友圈最出圈的人!更重要的是,杭州亲和源已经早早为莅临现场的长者,准备了多重好礼,好礼有什么?请接着往下看。

#### 多处互动打卡随心选 美食趣玩嗨不停

这次重阳节,杭州亲和源以“生活礼遇”为题,打造重阳欢聚氛围,欣赏奇妙的节目,感受古典舞蹈的魅力,体验“养老新生活”。

10月4日重阳节当天,进入杭州亲和源长者住区,映入眼帘的是一面祝福纳祥照片墙和小景,卷轴上张贴了住在杭州亲和源的精彩和温馨

瞬间,他们在亲和源的美好生活可见一斑。还有祝福纳祥中式小景,有着“试觅重阳”等节日特定祝福等氛围,来拍照是个不错的选择。

拍完了照,来品尝重阳饮品和凉茶,不光饮品美味,更能看到“容我爱你,深不见底”“你今天真好看”“白白胖胖 充满希望”等各式各样的标语,在喝茶中感受“亲和一家”的欢乐氛围。

#### 有趣颜值高还很文艺 有面有里实力担当

除了拍照打卡品鉴美食外,迎接各位长者的还有丰富多彩的文艺节目。大家是不是对王维写的《九月九日忆山东兄弟》中提到的“遍插茱萸少一人”印象深刻,古代盛行九九插茱萸的习俗,民间认为在重阳节佩戴茱萸可以辟邪求吉。在杭州亲和源重阳盛典上,还会举行佩茱萸舞狮仪式,普天同庆,纳吉呈祥,让每一位参与现场的人感受到隆重热烈、蓬勃之势。

此外,水墨丹青古典舞,将古意和诗意的精巧结合,让来宾体悟爱在亲和;梨园赏百戏如川剧变脸,精彩



的戏曲既可以陶冶情操,让来者感受妙哉亲和;舞台上反串艺人国色天香,美丽动人,让长者感受到美在亲和。还有杂技、魔术、吟诗乐器演奏等更让人流连忘返。

所见即所得,长者见到的重阳盛典精华,正是杭州亲和源入住长者生活的浓缩和精华。只要在10月4日当天签约的,第一重礼,总价立减10000元;第二重礼,签约即可赠送相应户型的全屋家具;第三重礼,签约

即可送家宴一桌。

值得一提的是,杭州亲和源园区内还配备综合康复、推拿等等护理服务,为入住老人健康保驾护航。

在这里,让熟年活出风采;在这里,夕阳美好也不畏“近黄昏”;在这里,养老就在市中心,亲情触手可及。

预约热线:0571-56926001  
地址:拱墅区德胜中路415号  
久茂中心