

事件回放

46岁的陶伟猝死 奔五男的健康问题 牵动了大家的心

陶伟辞世后,北京国安俱乐部副董事长、足球评论员张路为失去了一个“战友”而心情沉痛。他说:“这么一个年轻而有活力的人突然离开,让人难以接受。今年很多足球人离开了我们,但陶伟是最年轻的一个。”

对于陶伟的猝死,张路深感悲痛:“接近50岁的时候,正是男性身体变化很大的时期,这个时候的身体健康问题特别容易被忽视。陶伟46岁,他的身体状态特别好,经常踢球,精力充沛,之前也没听说他有什么病史,所以他的离开让人感到特别突然,特别惋惜。”

奔五的男人身体会发生哪些变化?会出现哪些被忽视的健康问题?晚报记者咨询了郑州市第一人民医院的多位医生。三九健康网也曾发过一篇文章,《中年人易患的疾病及预防》,本报选择了部分内容。

记者 张玉东

46岁的陶伟猝死引出一个话题

奔五的男人身体会发生哪些变化? 会出现哪些被忽视的健康问题? 身体会给你发出什么小信号?

这些提醒内容或许不全

但锻炼身体,戒烟、控酒几乎是每位医生都提到的

肺栓塞

郑州市第一人民医院呼吸内科主任医师吕凤英:肺栓塞会导致急性呼吸衰竭,可能会出现猝死。这种病是由血栓形成的,长期卧床、骨折及四五十岁以上的人容易患病。

小信号:肺栓塞在临床表现上病情轻重差异很大,轻的基本无临床表现,重的可以发生休克,甚至猝死。不过,呼吸困难及气促是肺栓塞最常见的症状;胸痛也是最常见的表现,咯血、烦躁不安、咳嗽、晕厥、腹痛也是肺栓塞的症状。在出现这种症状时,要及时就医。

脑梗塞

郑州市第一人民医院神经内科五病区主任杨金玉:过了45岁,有高血压、高血脂、高血糖等疾病的人容易患脑梗塞,从性别上来说,男性多于女性,脑梗塞可伴发脑出血。

小信号:脑梗塞早期发作时,会出现头疼头晕,面部麻木,单侧肢体麻木,说话不清、恶心呕吐等,出现这些症状就要及时就医了。

如何预防:多健身,戒烟控酒,控制体重,不熬夜,每年都要体检,经常测测血压、血糖。

肺部感染

三九健康网:肺部感染不能忽视,尽早采取增强呼吸道抵抗能力的措施,可以预防或延缓呼吸器官的衰变。

预防中年人肺炎的方法有:净化环境。空气污染及长期吸烟可刺激呼吸道,使气管、支气管纤毛受到损害而降低防病能力;经常摄取富含维生素A、E和B2的食物;积极参加体育锻炼;锻炼用冷水洗脸或淋浴,避免感冒,增强机体抵抗力。

冠心病

郑州市第一人民医院心内科副主任医师王巧敏:45岁以上的男人易患冠心病,马季等人都是冠心病突发心梗猝死。冠心病以前属于老人病,现在在中年群体里已经非常常见了,尤其是高血压、高血脂、高血糖、肥胖等人群较容易患病。

小信号:患有冠心病的人,早期会出现几分钟胸闷,胸部压迫窒息感,剧烈的烧灼样疼痛,疼痛发作时,可能会导致虚脱、出汗、呼吸短促、忧虑、心悸、恶心或头晕症状。发病时很多人不是很在意,极易错过救治时机。如果身体出现这些症状,应就地休息,立即拨打120,切忌不要来回活动。

如何预防:不要熬夜,戒烟控酒,饮食以清淡为主,选择身体能够承受的体育项目锻炼身体。

骨关节退变

郑州市第一人民医院骨科医生曹璐:男性36岁,女性34岁,身体会出现骨关节退变(老化现象),容易导致骨性关节炎、颈肩腰腿痛,尤其是50多岁绝经后的女性,明显加快钙流失,出现骨质疏松性骨折,男的一般要到六七十岁才会出现。

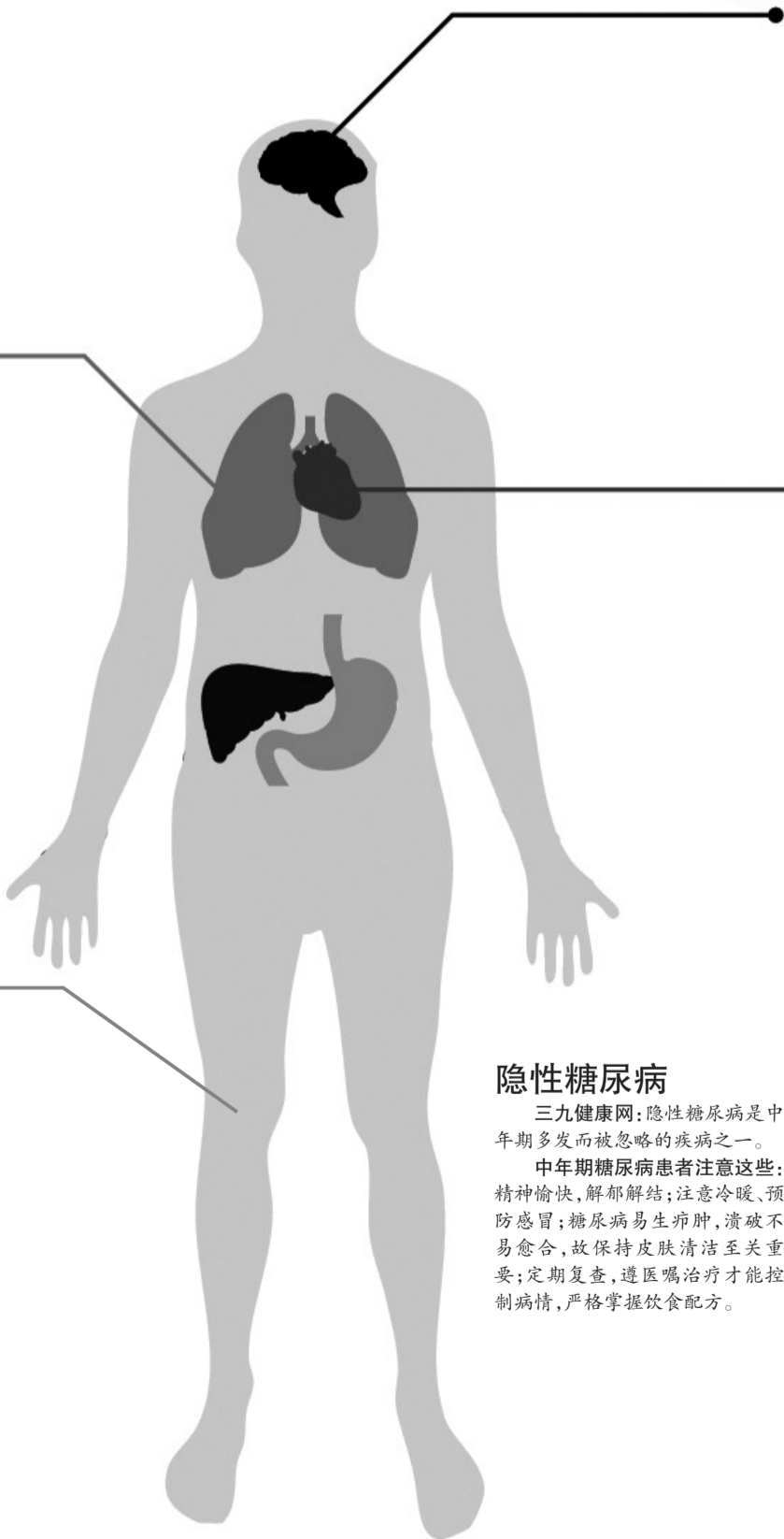
这种骨质疏松性骨折,在受外力情况比较小的情况下,受伤程度也会比较严重,有的甚至出现粉碎性骨折;有的不受明显外力,如打个喷嚏,也会出现骨折,常见的是腰椎、胸椎压缩性骨折。

如何预防:这种病是内分泌失调引起的钙流失,饮食要平衡,多晒太阳,把维生素D变成钙。

隐性糖尿病

三九健康网:隐性糖尿病是中年期多发而被忽略的疾病之一。

中年期糖尿病患者注意这些:精神愉快,解郁解结;注意冷暖、预防感冒;糖尿病易生疖肿,溃破不易愈合,故保持皮肤清洁至关重要;定期复查,遵医嘱治疗才能控制病情,严格掌握饮食配方。



弱视签约治疗
七彩视光引进美国先进治疗技术
七天见效 物理疗法 视力康复不易反弹
咨询热线: 400-0399-000

福晶园
商务月饼团购
团购热线: 0371-88886613
幸福企业 全国优秀饼店 河南省著名商标