

老年人要知道的一些健康知识

老年人要正确认识衰老,树立积极的老龄观,通过科学、权威的渠道获取健康知识和技能,慎重选用保健品和家用医疗器械。同时,要不断强化自我保健意识,学习自我监护知识,掌握自我管理技能,早期发现和规范治疗疾病,对提升老年人的生活质量,减轻家庭和社会的照护负担具有重要意义。建议老年人要做到以下几方面:

合理膳食,均衡营养 老年人饮食要定时、定量,每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类(粗细搭配),动物性食物、蔬菜、水果、奶类及奶制品,以及坚果类等,控制烹调油和食盐摄入量。建议老年人三餐两点,一日三餐能量分配为早餐约30%,午餐约40%,晚餐约30%,上下午各加一次零食或水果。

适度运动,循序渐进 老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目,如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午10~11时和下午3~5时为最佳运动时间,每次运动时间30~60分钟为宜。

及早戒烟,限量饮酒 戒烟越早越好,如饮酒,应当限量,避免饮用45度以上烈性酒,切忌酗酒。

保持良好睡眠 每天最好午休1小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者,应当及时就医。

定期自我监测血压 测前应当休息5分钟,避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍,间隔1分钟,取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次)。警惕血压晨峰现象,防止心肌梗死和脑卒中;同时应当避免血压过低,特别是由于用药不当所致的低血压。

定期监测血糖 老年人应该每1~2个月

监测血糖一次,不仅要监测空腹血糖,还要监测餐后2小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时,每周至少监测1~2次血糖。

预防心脑血管疾病 老年人应当保持健康生活方式,控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入,适度运动,保持良好睡眠,定期体检,及早发现冠心病和脑卒中的早期症状,及时治疗。

关注脑卒中早期症状,及早送医 一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木,偏盲,语言不利,眩晕伴恶心、呕吐,复视等症状,必须拨打“120”,紧急送到有条件的医院救治。

重视视听功能下降 避免随便挖耳;少喝浓茶、咖啡;严格掌握应用耳毒性药物(如庆大霉素、链霉素等)的适应证;力求相对安静的生活环境。定期检查视力,发现视力下降及时就诊。

重视口腔保健 坚持饭后漱口、早晚刷牙,合理使用牙线或牙签;每隔半年进行1次口腔检查,及时修补龋齿孔洞;及时镶补缺失牙齿,尽早恢复咀嚼功能。

预防跌倒 老年人90%以上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动,佩戴适当的眼镜以改善视力,避免单独外出和拥挤环境,室内规则摆放物品,增加照明,保持地面干燥及平整。

预防骨关节疾病和预防骨质疏松症 注意膝关节保暖,避免过量体育锻炼,尽量少下楼梯,控制体重以减轻下肢关节压力。增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均

衡饮食,通过步行或跑步等适度运动提高骨强度。

预防压力性尿失禁 注意改变使腹压增高的行为和生活方式习惯,如长期站立、蹲位、负重、长期慢性咳嗽、便秘等。

预防阿尔茨海默病的发生发展 阿尔茨海默病多数起病于65岁以后,主要表现为持续进行性的记忆、语言、视空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等早期症状,要及早就诊,预防或延缓阿尔茨海默病的发生发展。

合理用药 用药需严格遵守医嘱,掌握适应证、禁忌证,避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静睡眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。不轻易采用什么秘方、偏方、验方、新药、洋药等。

定期体检 老年人积极参加政府或医院组织的普查,高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号,一旦发现异常应当去肿瘤专科医院就诊。早发现、早干预慢性疾病,采取有效干预措施,降低疾病风险。保存完整病历资料。

外出随身携带健康应急卡 卡上注明姓名、住址、家属联系方式等基本信息,患有哪些疾病,可能会发生何种情况及就地进行简单急救要点,必要时注明请求联系车辆、护送医院等事项。

摘自人民健康网



为什么会出现心律失常？你需要了解这些知识

大家对心电图肯定都不陌生,一张纸上记录一堆起伏伏的波形,上面可能会写“窦性心律”“窦性心律不齐”“偶发早搏”等提示语,那么这样的心电图是否说明你的心脏活动是正常的呢?什么是心律失常?北京中医药大学东方医院内科崔晓云医生为大家科普心律失常的相关知识。

一、心律失常是什么？

我们可以把心脏想象成一个公司,心律就是它工作的节律。心脏的领导部门是窦房结,窦房结指挥结间束、希氏束、左右束支、浦肯野纤维网传递消息给其他部门,其他部门接收消息后开始工作,心脏就可以有节律地搏动了。我们把窦房结指挥产生的心律就叫做窦性心律,也就是正常心律。当心脏的某一个部门出现了问题,导致整体不能正常工作的时候就是心律失常了。

二、心律失常包括什么？

常见的心律失常包括窦性心动过速,窦性心动过缓,窦性心律不齐,早搏,阵发性心动过速、房颤、传导阻滞等。按其发生原理,可分为冲动形成异常和冲动传导异常;按照心律失常发生时心率的快慢,分为快速性心律失常和缓慢性心律失常。简单来说,当窦房结病了,指挥慢了,就会出现窦性心动过缓;窦房结过于兴奋,指挥速度变快,就是心动过速;房室结等传导部门出问题了,就是传导阻滞;有其他部门想抢占窦房结的位置,自己开始指挥下级部门,就会出现早搏、房颤等表现。

三、心律失常会有哪些表现？

心脏是泵血器官,其工作节律异常势必会导致人体血液的供给、分布发生异常,患者可能会出现心慌、胸闷、头晕、乏力等症状,严重时可出现晕厥。如果出现上述不适症状,最好及时去医院就诊。

四、去医院要做什么检查？

首要的就是心电图,心电图是诊断心律失常最重要的一项无创性检查技术,它可以明确患者是否有心律失常和心肌缺血。其次是心脏超声和holter(24h动态心电图)等检查。心脏超声可帮助我们了解心脏的结构和功能是否正常,从而进一步明确心律失常的病因;holter可以监测一天的心电活动,比心电图更为全面,能够检查出各类心律失常及心肌缺血。

五、心律失常需要治疗吗？

需要注意的是,心律失常并不一定都是需要治疗的。除了病理性因素外,精神紧张、熬夜、过量烟、酒、浓茶、咖啡时,也可能导致心律失常。所以,如果我们发现自己出现了心律失常,首先应明确有无器质性心脏病,如冠心病、风心病、心肌病等,其次看有无可纠正的诱因,如心肌缺血、电解质紊乱、甲状腺功能异常等,然后再给予相应的治疗。

摘自人民健康网



秋季:滋阴润燥、扶正养生正当时

秋季空气干燥,阳气渐收,由湿转燥,由暖入寒,尤应注意滋阴润燥,扶正养生。

1.早睡早起顺应阳气舒长

秋季之后,大自然的阳气渐渐转向收敛,直至冬季的封藏,故相对于夏季,起居作息要相应调整,要早睡早起。早睡以顺应阴精的收藏,以养“收”气,早起以顺应阳气的舒长,使肺气得以舒展。

秋季锻炼,重在益肺润燥,如练吐纳功、叩齿咽津润燥,同时登山、慢跑、散步、打球、游泳、洗冷水浴;或练五禽戏、打太极拳、做八段锦、练健身操等。同时也要注意保暖,小心着凉。

2.饮食上多煲润肺汤水

春夏养阳,秋冬养阴。总体来说,秋季天地间阳气渐收,天气干燥。秋属金,五脏合肺,故秋季最容易受伤的是肺。肺合

皮毛,故容易出现口唇干裂、鼻痒咽干、咳嗽等症状。

深秋之“燥”是凉燥。因此,在饮食方面要注意多吃一些温润、酸甘养阴的食物,如莲藕、梨、甘蔗、银耳、菊花等,同时尽量少食葱、姜、辣椒等辛味之品,以防止秋燥的影响。秋季可以煲润养的汤水,如玉竹百合猪瘦肉汤、陈皮水鸭萝卜汤、粟米花生生鱼汤、沙田柚花猪肝汤、无花果白鲫汤、霸王花蜜枣猪肉汤、蜂蜜柚子茶等都是家庭养生之品。

民间有句谚语:“秋冬进补,开春打虎。”无论南方北方,都有“贴秋膘”的习俗,应当适时、适量、适当地进补,可使形体强盛,增强抗病能力,特别是许多慢性疾病患者,如阻塞性肺疾病、支气管扩张症、哮喘等慢性肺系疾病患者,在合理控制血糖的基础上可在秋季增加充足的蛋白等营养摄入,为肺功能康复提供足够的能量。

据《羊城晚报》



衰老没那么可怕,坚持锻炼就能获益

如今的老年人越来越关注衰老问题。面对衰老带来的改变,一些老年人不免存在消极和悲观情绪。近日,美国“今日医学新闻网”刊文,列举了人们对衰老的错误看法。河南省人民医院老年医学科主任黄改荣对此给予了解读。

误区一:身体衰老是不可减缓的

身体会随年龄增长而退化,但速度是可以减缓的。世界卫生组织建议,增加身体活动和改善饮食,可有效解决许多增龄带来的问题,包括力量减弱、血脂增加、高血压和骨密度降低等。保持乐观也能减缓年龄增长导致的体质下降。

黄改荣说,不抵触对抗,坦然积极应对,适当调整生活方式,是延缓衰老的最佳方式。做好必要防护、健康饮食、保持乐观、培养兴趣爱好、适当打扮,都能让人更年轻。

误区二:人老了,锻炼也没用了

有些人认为,一旦到了一定年龄,锻炼就没意义了。但根据《神经心理生物学》刊载的研究,保持适度

运动可增强肌肉力量、减少脂肪、改善心理健康。142名60~80岁老年人在进行42周举重训练后,动态肌肉力量、肌肉大小和功能都有所增加。此外,有充分的证据表明,经常锻炼可降低患痴呆症风险。

黄改荣说,随着人体老化,肌肉量明显减少,预防跌倒和摔伤,平衡能力非常重要。他建议,老年人可在保证安全的前提下,进行下蹲锻炼、金鸡独立、坐站平衡练习、太极拳、游泳、骑自行车等也可提升肌肉力量。有慢性病或身体不适的老年人,开始新的锻炼前应咨询医生,选择适合的运动方式。

误区三:老年人需要的睡眠本来就少

睡得晚、醒得早、常午睡、爱打盹儿……年龄增长使身体机能发生变化,打乱了人体的昼夜节律。一些常见病,如骨关节炎、骨质疏松症等会引起不适,影响老年人入睡和睡眠时长;老年人服用的某些药物,包括支气管扩张剂、皮质类固醇、减充血剂和利尿剂,也会干扰睡眠。因此,老年人往往入睡难,睡眠更加分散。但相应的,老年人比年轻人更能应对睡眠不足。研究发现,睡不好时,老年人生理和精神上的一系列

指标,如抑郁、紧张、愤怒、疲劳等负面情绪比年轻人要少。

黄改荣建议,老年人每天尽量保持7小时睡眠。睡眠质量较低时,先针对性地治疗导致睡眠障碍的慢性病;晚上早点睡,睡前清淡饮食、不多喝水,营造安静环境,可提高夜间睡眠质量。

误区四:年龄越大,认知能力越差

老年人总觉得“老糊涂”不可避免,实际上并非如此。患痴呆症的风险随年龄增长而增加,但并不影响所有老年人。统计显示,全球60岁以上人群中,只有5%~8%患有痴呆症。另外,并不是所有经历过认知能力下降的人,都会患上痴呆症。统计显示,美国71岁及以上人群中,22.2%经历过认知能力下降,但这些人中每年患上痴呆症的只占11.7%~20%。

黄改荣表示,控制好糖尿病、高血压等慢性病及其危险因素,如肥胖、吸烟等,保持规律锻炼、健康饮食可大大降低认知能力下降风险。和家人一起打牌、下棋、做益智小游戏等,也有助于预防认知能力下降。

据《生命时报》

靠吃红枣补血不靠谱

面色苍白、嘴唇无血色、容易头晕、乏力……很可能是贫血。身边人可能又会劝你多吃点红枣红糖补补吧,听起来好像一切红色的东西都能补血,但这还真不一定管用。

贫血是要幼儿、少年儿童、孕产妇、老年人、消瘦人群、素食人群和消化系统疾病患者常见的健康问题。贫血最为常见的是缺铁性贫血;其次也可由失血过多引起,例如慢性腹泻、长期痔疮发作以及经量过多等;还有巨幼细胞性贫血,主要因叶酸和(或)维生素B12缺乏所致;此外,常见的还有与遗传相关的地中海贫血。

早期识别贫血,可能会有这四种迹象:脸色、唇色、下眼睑黏膜苍白,指甲或手指末端苍白,多数时候是提示我们的血管末梢供应较差,因此看起来没有粉红的气色;头晕,就是指当你在变换体位时,像蹲下再站起、长时间低头、刚起床

时,突然眼前一黑,或感到很眩晕,站不稳的感觉;疲乏,感觉精神和体力较之前下降,如步行较快时、上几层楼梯就气喘吁吁,平时总是感觉疲劳,精神差,注意力不专注,学习效率和工作效率低下,也可能跟贫血导致的大脑和全身组织供氧不足有关;容易感冒,有缺铁性贫血的低龄幼儿人群以及老年人,贫血导致免疫力低下时,更容易感冒。此外,如果体检时发现血红蛋白含量低于了正常值,也是一个重要的贫血提醒信号哦。

铁的来源主要是日常食物,动物血、肝脏及红肉铁含量及吸收率均较高,其次是鸡蛋、鱼类、禽类、水产品类似蚌肉、蛭子、蛤蜊,最后还有些植物性的食物,如黑芝麻、菌类、桑葚干和红枣。但要注意,植物性的铁形式吸收率远低于动物性食物;另外,进食铁含量丰富食物时,搭配富含维生素C的食物,能促进铁的吸收。

很多人谈起补血,必定想到红枣,其实红枣的含铁量只有猪肝的1/10,吸收率也较低。在中医药典中,红枣有补中益气、养血安神的功效,我们建议日常可适量吃,但不能依靠红枣来纠正缺铁性贫血。

一般来说,日常三餐都有50克~100克肉类,一周有1次动物血或动物肝肾蛋25克~50克,就可以满足铁的需要。孕产期女性以及确诊有缺铁性贫血的人,每周再增加1次动物血或肝脏。

据《人民政协报》