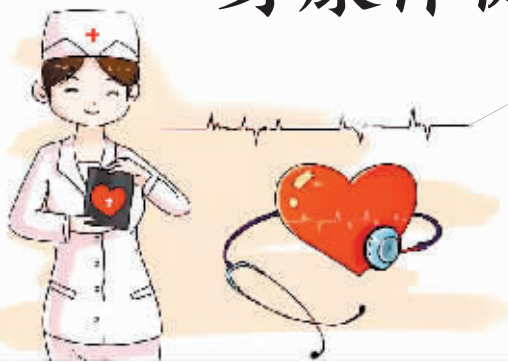


特别关注

身康体健 从“心”开始



9月29日是世界心脏日,建议每一个人,尤其是中老年人,都应该认真地审视自己对待心脏的方式。

虽说心血管疾病是全球的头号死因,但医学研究显示,80%的心脏病是可以预防的。健康饮食、适度运动,同时避免使用烟草制品和有害饮酒可以降低患病风险。定期监测和控制血压、血脂、血糖水平,对预防心脏病也很重要。

留意这些心脏预警信号

一躺下就气短 表现为平卧几分钟后就出现气短,坐起来才能稍微缓解。这是由于平卧时回心血量增多,导致气道阻力增加,此时就可能出现心衰。在排除肺源性疾病的可能后,若经常出现此症状,需提高警惕,及时到心内科就诊。

经常感到胸闷 在排除情绪因素及其他脏器如呼吸系统功能改变的前提下,出现胸口像压着一块沉重石头的感觉,可能是心肌缺血的信号。这种情况是比较危险的,若胸闷持续一段时间后愈演愈烈,甚至出现剧烈疼痛的话,则可能演变为严重的心梗,应尽快赶往医院救治,可先服用速效救心丸等药物。

衣服鞋子变紧 一般人会认为是自己变胖了,但这种现象可能是因为心功能受损。这是由于心室每分钟输出的总血量下降,肾脏血流量减少,导致排出体外的水分也减少,出现下肢浮肿、体重增加现象。倘若在3天内体重增加超过2公斤,就更应当引起重视,需及时前往医院就诊。

除了上面三种情况,还有一些情况也可能是心脏不好的表现,如食欲不振、头昏头晕、焦虑不安、咳嗽不止、容易疲劳或终日乏力等,应当引起足够重视。

日常预防从这些方面着手

健康饮食 均衡饮食对于中老年人的心脏和血管系统健康至关重要。这意味着,在日常饮食中,应确保充足的水果和蔬菜摄入,多选择未加工的谷物、瘦肉、鱼和豆类,但同时一定要限制盐、糖和脂肪的摄入。饮酒也要适量,越少越好,不喝最好。

保持适度睡眠 中老年人每天晚上7-8小时的睡眠最适宜,过少或过多都不好。

远离烟草 任何烟草制品都对心脏健康有害,暴露于二手烟中也很危险。一旦停止使用烟草制品,中老年人心脏病发作的风险就会立即开始下降,并且在一年后下降至原风险的一半。

经常活动身体 中老年人适宜每天进行至少30分钟身体活动,这样有助于保持心血管健康,同时每周还可以有一两天活动60分钟,以帮助保持健康体重。

控制心血管疾病总体风险 对于中老年人来说,预防心脏病要定期到医院检测,来详尽了解自己的血压、血脂以及血糖水平。医生也可以通过专业的风险图表评估心血管疾病风险,并适当建议如何对这些风险进行管理。



降压目标

- 1 普通人控制目标: <140/90 mmHg
- 2 部分高危及以上患者控制目标: <130/80 mmHg

3 老年患者的目标血压: 65-79岁的人群,最开始可先降至150/90mmHg,如可耐受,再降至140/90mmHg; 年龄超过80岁的人群,应降至150/90mmHg。

□李亦舒

时令养生

秋分养生四要点

秋分之后随着天气的逐渐变冷,人体亦出现阴气盛而阳气衰,一些与寒邪相关的疾病便会增多,尤其在老年人人群中表现明显。秋分时节如何养生?中医主要从以下方面考虑。

饮食调理 秋分后雨水逐渐变少,天气干燥。秋属金,主收敛,宜养肺,肺喜白色食物如银耳、百合等。另外,酸味食物有收敛肺气之功效,而辛辣食物则发散泻肺,所以,秋分后还适宜吃梨、乌梅、葡萄、山楂、石榴、猕猴桃等酸味水果。

情志调理 秋分时节需以一颗平常心看待自然的变化;也可练习静坐,收敛心神;或多接受阳光照射,听悦耳的歌曲,转移低落情绪。

起居规律 秋季养生应遵循“养收”原则。宜早睡早起。同时注意添加衣物,防止因受凉而伤及颈、肺、腰部及膝关节。

运动锻炼 老年人可选择散步、慢跑、练五禽戏、打太极拳、做健身操、练八段锦等运动方式。 □杨黛仙

有此一说

老年女性防失眠 少吃糖和白面包

一项研究显示,糖和精制碳水化合物,如白面包,是引发老年女性失眠的原因之一。常吃这类食物的老年女性可能比不吃这些食物的同龄人更易失眠。

研究结果显示,在研究开始时,与饮食血糖指数最低的女性相比,饮食血糖指数最高的女性报告失眠的比例高了11%。3年随访期结束时,饮食血糖指数最高的女性的新发失眠比例也比饮食血糖指数最低的女性高了16%。

研究人员指出,当血糖迅速升高时,身体会通过释放胰岛素做出反应,由此导致的血糖下降又会导致身体释放出肾上腺素和皮质醇等激素,这些激素会干扰睡眠。这项研究显示了饮食对于失眠患者的重要性。此外,常吃大量蔬菜、水果等富含纤维的食物而不是喝果汁的女性,失眠情况较少。 □据新华网

家庭保健

长期背疼 查查心脏

近几年,60岁的余先生不动就后背疼,日前来到医院检查。经过检查,发现余先生心脏上的三根主要血管狭窄,引起心肌缺血、心梗等,甚至危及生命。经治疗,余先生的不适症状消失。

冠心病的典型症状是胸痛,但也有部分患者症状不典型,疼痛可放射到颈、肩、背、下颌、上腹等部位,易被忽视或误诊。如果60岁以上的中老年人出现背疼并伴有头部发胀等症状,应及时到正规医院做筛查。 □陈绪军

不妨一试

去秋燥 用狗尾草煮水喝



狗尾草药用价值很高,其味淡,性凉,入肝、胆经,具有清肝明目、利尿解毒的功效。可用于风热感冒、眼结膜炎、沙眼、泌尿系感染、皮肤疾患等。

当下正值秋季,燥热互结,咽喉肿痛、口腔溃疡、目涩尿黄等上火表现多见,遇到这些情况,可以采取狗尾草洗净煮水喝,坚持喝几天就能达到清热降火的目的。此外,皮肤出现疮癣瘙痒,将狗尾草捣烂外敷,可消毒退肿止痒。

狗尾草既可采收后晒干用,又可鲜用。内服煎汤时可取10-15克干品或者30-60克鲜品;外用可煎水后清洗患处或捣敷患处。脾胃虚寒者慎用。 □孙伯青

疾病提醒

上岁数后 当心老年性耳聋来袭

研究显示,在65岁以上人群中,有6%-10%的人自觉听力减退,甚至有部分中老年人发生完全性耳聋。虽然老年性耳聋是人体衰老过程中的常见表现,但在高龄老年人中保持“视听不衰”者却大有人在,这就需要掌握一些爱耳、护耳的保健知识。在国际聋人日(每年9月的第四个星期日)到来之际,医生提醒,防止或减缓老年性耳聋,应在日常生活中做到以下几点:



避免噪声刺激

较长时间接触噪声,会使中老年人已开始衰退的听觉更容易疲劳,内耳的微细血管常处在痉挛状态,使内耳供血不足,听力就会迅速减退,甚至发生噪声性耳聋。研究表明,一组

人生活在噪声环境中,听力下降为60分贝,而另一组人生活在强噪声环境中听力下降为80分贝。所以,老年人应尽量减少噪声对听力的干扰。当内耳受到诸如喷气式飞机、鞭炮、雷鸣等巨大的声浪冲击时,有可能将鼓膜震坏,导致双耳失聪。遇到上述情况时可戴上护耳塞,以减缓强声的刺激。

谨防耳道损伤、感染

有些中老年人喜欢用耳勺、火柴棒等挖耳朵。这是由于中老年人的生理性血液循环减弱,耳道内分泌物减少,产生干裂感,有时会感到奇

痒,不堪忍受,通过掏耳刺激后,可以得到暂时缓解。但是这样做容易碰伤耳道引起感染、发炎,甚至弄坏鼓膜。正确的方法是耳道奇痒难忍时,用棉签蘸少许酒精或甘油,轻拭耳道。也可口服维生素E、维生素C和鱼肝油,内耳发痒就可得到缓解。

勿让耳内进水

有些中老年人动作不够灵敏,洗脸时可能会把污水带进耳朵里,而自己又没有不舒服的感觉,就容易引起外耳道感染发炎,波及鼓膜,使听力受到影响。 □张玉波

穴位保健

滋阴乌发 常按太溪穴

中老年人常有白发、脱发的现象,这主要是肝肾不足、精血亏虚所致。太溪穴是足少阴肾经的原穴,即肾脏原气经过和留止的地方。中医认为,肾经之水出于涌泉穴而流注到太溪穴,进而滋润五脏六腑。因此,太溪穴可谓补肾要穴。

取穴 该穴位于足内侧,足内踝后方与跟腱之间的凹陷处。

按摩方法 可用大拇指从上往下按揉太溪穴,以有胀痛感为度,每天早晚双脚各按揉3-5分钟。

此法可滋阴乌发,有益肾强腰的效果,更年期女性常按揉太溪穴,有助缓解更年期不适症状。 □胡佑志



与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文 投稿邮箱:59180151@qq.com。