

生活提示

# 起身太猛易跌倒 憋气排便升血压 几个危险小动作可致命

随着年龄增长,老年人的神经、肌肉、内脏、骨骼等各个系统都会发生功能退化和退行性改变,导致行动、消化、思维能力出现不同程度的下降。对于很多老年人来说,不能再像年轻时那样轻松地完成一些动作,在日常生活中要根据身体状况,适当改变做事方式,以保护自身健康。以下几个不经意的小动作,容易带来突发、严重危险,老年人尤其要注意。



## 起床太猛 闪腰跌倒

老年人刚刚睡醒时,如果突然用力仰身起床,身体无法立即适应,就容易“闪腰”。另外,若起床太快,容易导致大脑缺血、缺氧,出现体位性低血压,表现为眼前一黑、头晕眼花、站立不稳等症状。同时,血压波动过大,是导致心血管病发作的一个危险因素。

**正确做法** 睡醒后先平躺1分钟,再侧过身来,依靠手部力量起身。坐起后,先将双脚落地,坐在床边休息1分钟,之后再慢慢起身。若觉得腿部力量不足,可扶着墙或床站立1分钟,再缓慢行动。

## 用力排便 血压飙升

老年人排便时若过于用力,会使腹腔压力升高,导致心率加快、血压升高、回心血量减少,从而增加心绞痛、心律失常等疾病的发病风险,严重者会引起心血管破裂,甚至猝死。

**正确做法** 老年人应该养成定时排便的习惯,若长期便秘应注意多喝水,建议每天喝1500毫升以上;适当增加富含膳食纤维食物的摄入量,如全谷物和新鲜成熟果蔬等;多吃富含B族维生素的食物,如酵母、豆类等,可促进消化液分泌,维持和促进肠道蠕动;核桃、瓜子、瓜子等含脂肪的食物,也能促进肠道蠕动,其中的油脂还有润滑肠道的作用,有助通便。

## 猛然回头 血管易堵

研究显示,在我国70-89岁人群中,很多人存在颈动脉斑块。猛然回头、转

身,动作剧烈易使斑块脱落,堵塞血管,使大脑缺血。轻者会出现头晕等不适症状,严重时甚至会诱发心脑血管病的急性发作,甚至出现失明、失语、半身不遂等严重脑梗死症状。

**正确做法** 老年人需要转头时,应该有意识地放慢速度,避免幅度过大,也可以多用转身代替转头。

## 弯腰提物 损伤腰背

弯腰提物会大大增加腰背筋膜、肌肉、韧带等处的负担,容易造成损伤。若提重物时猛然发力,就有可能造成腰椎损伤。相比年轻人,老年人的肌肉力量已经下降,更容易受到严重损伤。

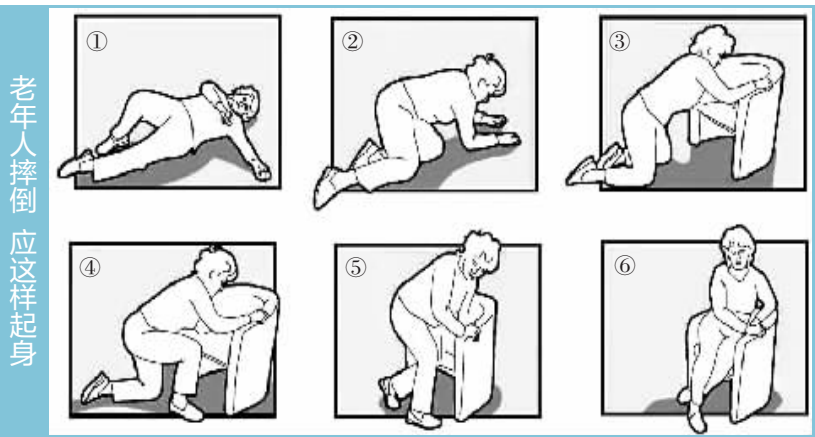
**正确做法** 老年人提重物时,尽量将其均分成两份,一手提一份;重物不开时,也尽量双手并用,保证身体平衡和腰椎受力均匀。如果需要搬运重物,应先将身体向重物尽量靠拢,腰背挺直,曲膝、曲髋,即半蹲姿势,用双手托住物品,然后再伸膝伸髋,重物即可

被搬起,还可减少腰部损伤的几率。

## 摔了就起 加重损伤

一些老年人摔倒后会不假思索地起身,对于有脑血管病后遗症的患者来说,这可能会加重脑部缺氧或缺血症状;若已经伤及关节或骨头,盲目移动可能造成关节脱位或加重骨折;如果意识模糊,盲目起身还可能引发呼吸障碍,严重时危及生命。

**正确做法** 老年人摔倒后几分钟内尽量不要有任何动作,避免造成更大伤害。先判断自己是否受伤,缓缓地移动手脚、胳膊和大小腿,看看是否疼痛、活动受限。若没有受伤,可以慢慢地翻身,从头部自上而下翻转为爬行姿势,然后用手、膝盖撑地,爬向附近相对稳固的椅子或家具,借助其支撑,慢慢起身,坐或者倚靠一会儿,觉得没问题了,再正常活动。需要注意的是,整个过程要非常缓慢,觉得累了就休息一会儿,不要勉强。 □雷妍



老年人摔倒 应这样起身

健康饮食

## 秋后养脾胃 冬瓜紫菜丸子汤



天气变冷,做些热汤喝,对老年人而言,一方面易于消化;另一方面喝些暖胃汤,可达到滋养脾胃的效果。

汤锅里放入清水,煮沸后转最小火,接着下肉丸,肉丸全部入锅后,转中火煮。

在这个过程中,加入少许姜末,再倒入两勺生抽和少许盐,用勺子搅拌均匀。加入紫菜,煮3分钟再放入冬瓜片,煮2分钟。煮这种肉丸汤,加入花椒油比放入香油要鲜美得多,还可以去油腻。 □刘露露

时令养生

## 深秋需防老慢支复发

进入深秋,天气渐凉,容易引起老年慢性支气管炎(老慢支)加重或复发。资料显示,我国有近两成的老年人患有老慢支,其中有些还会发展为肺气肿和肺心病。因此,患有老慢支的老年人进入深秋后,应注意以下几个方面。

首先要注意保暖,预防感冒,特别是季节交替,温差变化较大时,感冒是引起老慢支加重和复发的最主要的原因。

其次要戒烟。老慢支另一个易发原因是刺激性的烟雾、粉尘,异味浓的空气也会导致发作。因此,老慢支患者一定要戒烟,并保证房间空气流通,房间里不要摆放鲜花,特别是香味浓、花粉多的鲜花,也不要铺地毯,狗、猫等小动物也尽量别养。

第三要适当锻炼。锻炼能缓解支气管痉挛,帮助祛痰,增强肺功能,保持或增加肺泡弹性。常用方法有深呼吸操:鼻吸气,口吐气,以腹式呼吸的

方法进行呼吸,一吸一呼为一息,每次15-30息,每日1-2次。另外,散步也是一种好方法,可以选择空气清新湿润、负离子较多处进行。身体条件好的,还可以跳健身舞、骑自行车等。

第四是日常饮食忌生冷。一些易造成脾运化失常,聚湿生痰之物就要少吃,生冷食物应少吃或不吃,喘息型老慢支患者还应忌食蟹、虾等易引起过敏的腥味海鲜。可以多吃一些益肾健脾、补肺化痰的食品,如猪肺、燕窝、木耳、蜂蜜、鸡蛋、牛奶、鸡肉等。 □钱琦



家庭保健

## 呵护关节 少干这些事

关节炎多见于中老年人,好发于膝关节、髌关节。膝关节炎患者会出现关节疼痛、僵硬症状,不但长时间不活动会疼,活动多了也会疼,严重时还可能出现关节畸形、活动受限、屈曲挛缩等症状。

生活中有很多因过度负重和过高频率地使用关节而患病的中老年人,他们会通过爬楼梯、跪地做家务、经常爬山等方式进行锻炼。在这里,医生劝中老年人别做超过自己能力的运动或过量的活动,如长时间跑、跳、蹲,应减少或避免爬楼梯、爬山等,简而言之就是要:少爬山、少爬楼、少用蹲姿。 □吴立东

用药提示

## 老年人用药 远离仁误区

上了年纪后,老年人对药物的吸收、代谢、排泄等能力将会降低,容易产生药物不良反应和药源性疾病。所以,老年人在药品的选择和剂量上,尽量避免以下误区。

**不遵医嘱** 部分老年患者由于治病心切,常会擅自增加用药剂量,结果却加大了不良反应的风险。另一种情况是担心对药物产生依赖性或药物有副作用,擅自减药,结果耽误了治疗。

**容易偏听偏信** 许多老年人在患病初期,都抱着尽早治愈的急切心理,一旦短期内达不到预期疗效,就更换医院、更换药品,或者偏听偏信,根据别人的用药经验进行治疗。其实,很多慢性病目前并没有根治方法,只有根据医嘱坚持用药,才能尽量调整好身体状态。

**乱服补药** 很多人认为以人参为代表的滋补品,再怎么吃都对身体有好处。可实际上,人参不宜久服,长时间服用会引起腹泻、失眠、神经过敏、血压升高、头痛、心悸等不良反应。 □王洪兴

有此一说

## 年纪大了 血糖高点别紧张

无糖尿病史的老年人,偶尔测血糖时可能会发现数值比年轻时高了一些,有些甚至高出了正常水平,便开始怀疑自己是不是得了糖尿病。其实,年纪大了,血糖高点不用太紧张。

医生表示,这种“血糖轻度升高”更可能是一种年龄相关性变化,因为随着年龄增大,机体各项机能逐渐衰老,胰岛细胞分泌胰岛素的能力也会减弱,从而导致调控血糖的功能下降,引发机体血糖升高。

对血糖偏高的老年人进行药物等干预并不一定能带来更多健康益处,甚至可能产生有害影响,比如过度诊断、焦虑以及低血糖引起的老年痴呆等。

此外,强化降糖导致低血糖的危害可能大于血糖偏高的风险。对于身体虚弱的老年人而言,糖尿病前期无关紧要,几乎可以忽略;即使对大多数健康老年人来说,糖尿病前期也不是优先考虑的问题,而是控制其他慢性病。对于健康的老年人而言,糖化血红蛋白应低于7.5%,空腹或餐前血糖达到5.0-7.2毫摩尔/升,睡前血糖在5.0-8.3毫摩尔/升之间即可。 □黄青华

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.