

特别关注

老年人“变懒”可能是病兆



上岁数后,有些老年人发现自己曾经勤快的老伴儿,饭菜越做越简单、家不收拾、话不多说、门也很少出,不是坐着就是躺着……变得越来越“懒”了。

老年人“变懒”,不仅仅是性情的改变,改变的背后,还可能是疾病的征兆。此时家人应当引起高度重视,帮助其调整状态,必要时应及时陪其到医院就诊检查。

懒得吃

关注吞咽功能

医生介绍,进食慢、易呛咳、流口水,这或许是吞咽功能有障碍了。吞咽障碍最常见的病因是脑卒中。另外,脑血管病变以及阿尔茨海默病、帕金森病等认知障碍疾病,也可能导致吞咽障碍的发生。

吞咽障碍带来的误吸和呛咳使得患者营养摄取减少,严重者会导致吸入性肺炎甚至窒息,危及患者的生命。因此,若老年人经常在吃饭、喝水时呛咳,进而出现不愿进食的情况,家人要提高警惕,及时带其就医。

懒得动

死亡风险更高

研究发现,随着年龄的增长,不怎么进行体力活动的老年人患心脏和血管疾病的风险增加了近三成,而每天保持足够活动量的老年人患心血管疾病的风险

降低了一成多。因此,人过六十,应该多做运动,以预防心脏病和脑卒中。对于有残疾和患高血压、高胆固醇和2型糖尿病等慢性病的老年人也是如此。研究中的运动建议包括:每天20分钟或更长时间的快走、跑步、骑自行车、跳舞等。

懒得整

囤积症要医“心”

医生介绍,家里旧物不爱扔,还总往家里捡垃圾,房间臭气熏天,无处下脚……对于老年人来说,囤积废旧物品能获得低成本的安全感。有囤积症的孤独老年人,往往缺乏与他人的交流,将精神寄托在囤积物上。只有让他们体会到被关心与被爱,才能促进他们对物品态度的转变。

建议家人和这类老年人耐心沟通,并一起妥善处理旧物:转卖、捐赠闲置品,让老物件继续发挥效用,这相比于直接扔掉,会让老年人更易接受。如果囤积行为已严重影响其生活,影响到和

家人的关系,或带来家庭卫生、生活隐患等其他问题时,应及时带其到正规医院的心理科或精神科门诊就诊。

懒得说

关注心理问题

医生表示,老年人变得沉默寡言或情绪不振时,需考虑是否有抑郁情绪。老年抑郁症患者,往往不是以典型的抑郁情绪表现为主,而是较多以乏力、懒动等躯体不适的主诉为主,这时如果过分关注于老年人对躯体的主诉,将解决躯体问题作为关键,往往容易忽视背后真正的心理问题。

随着老年人社会地位的改变、社交活动的受限、健康活动的下降,容易出现空虚感、孤独感、无愉快感、能力丧失感,而老年人的这种抑郁情绪会更容易在躯体上表现出来如不愿出门,总是想躺在床上,和家人说话也少了,经常发呆。如果出现上述症状,需及时到医院就诊。

据《健康时报》

用药提示

高血压遇上感冒 用药有禁忌

高血压患者感冒可以在医师的指导下选用中成药,如双黄连口服液、板蓝根颗粒、清开灵口服液、小柴胡颗粒、藿香正气丸等,这些中成药大多不含麻黄碱。

虽说中药相对安全,但中药中有一味有止咳作用的药物甘草,含有甘草甜素,水解后会产生甘草次酸,其作用类似于肾上腺皮质激素,会引起血压升高。

轻型高血压或平时血压控制比较好的患者,可短期服用盐酸伪麻黄碱含量较低的感冒药,但不可常用;中、重度高血压和血压控制不理想的患者,应尽量避免选用这些药物。 □刘瑜

疾病提醒

腿发冷捂不热 查查下肢血管

年龄的增长,会令动脉血管壁变厚、血管变细,就容易引发供血不足,特别是表现在“先老”的腿上。因此,有些老年人觉得走一段时间就会双腿乏力、疼痛。这个时候,很容易出现下肢捂不热的现象,如果任其发展,甚至可能导致肌肉萎缩等严重后果。

由于这种病是全身动脉粥样硬化在肢体的表现,所以常伴有高血压、冠心病等疾病。此外,甲状腺机能减退症和一些神经系统疾病,也会出现持续性下肢寒冷感。所以,有以上疾病者,更要特别注意下肢发冷的问题。

建议老年人平时做些自查,观察腿上有无皮肤干燥、毛发脱落等表现;摸摸腿的温度和足背动脉的搏动情况等,必要时到医院进行专业检查。要特别提醒的是,有些糖尿病患者,尽管下肢发冷,但不觉得疼痛,这是由于神经末梢感觉缺失造成的,更应注意定期自我检查。 □孙志涵

家庭保健

玩趣味游戏 改善手眼协调性

人到老年,部分人可能会出现上肢功能障碍,此时通过一些趣味游戏训练,即可改善手的灵活性以及手眼协调性,并能帮助老年人克服自卑、无助等心理。

拧螺丝 将螺母(螺丝)板放于适宜高度的桌面上,用大拇指指腹分别对应其他指腹,对螺母(螺丝)进行旋出、旋进操作。经常练习,可改善手指的对指功能,提高手的协调性和灵活性。

穿扣子 把扣眼大小不一的扣子混在一起,然后拿起针线,从扣眼较大的扣子开始穿,通过不断练习,最后或许能穿起扣眼最小的扣子。此练习能很好地改善手抖、手眼不协调的症状。

画直线 手握蜡笔或彩笔,分别画垂直线、水平线。随着所画的线越来越直,手眼的协调性会越来越越好。

捡豆子 把黄豆、绿豆、黑豆等混在一起,在限定时间内把其中一种颜色的豆子挑出来。还可适当增加难度,用筷子把豆子夹出来。此项训练可提高手眼协调能力及腕关节灵活性。 □赵碧海

时令养生

换季后 需调整护肤方式

最近,因天冷导致皮肤出现问题而到医院皮肤科就诊的中老年患者明显增多,尤其是干性湿疹患者。医生介绍,干性湿疹也叫乏脂性湿疹,由皮肤表面水分流失、皮脂分泌减少所致,其表现为皮肤发红、脱皮、出现碎瓷样裂纹,严重时还会渗血。

鉴于干性湿疹“青睐”中老年人,建议中老年人在秋冬季每周洗1次澡。如果手足皮肤仅是干燥,可经常涂抹含有甘油、凡士林、维生素E等成分的保湿霜;如已出现裂口,还可通过贴胶布等方式辅助治疗。如果裂口是横向的,胶布要竖着贴;如果裂口是竖向的,胶布要横着贴。 □骆玉婉

养生一得

练书法让父亲更长寿

已过鲐背之年的父亲至今精神矍铄,步履矫健,脑清目明,这都得益于他常年练书法。

从我记事起就经常看父亲伏案挥毫。我家当时住的是小平房,一间屋子半铺炕,家里唯一值钱的就是一张写字桌。父亲闲暇时研好墨,拿出旧报纸或废作业本,然后就聚精会神地练书法。当年的字帖是赵孟頫的《寿堂春记》。这本字帖现在已经残破不堪了,但是父亲一直把它作为珍品来保存。在这本裱糊的字帖封皮上,留有他苍劲的笔体“老叟八十有五,该帖年少时购于陋巷之中,伴我消磨在海书,悟尽禅工,始得其味。书情画趣延年益寿。咏志。”这就是父亲一生的写照。

他常对我们说,练书法是最好的养

生之道。写字时要排除一切外来因素,运用内气,同时还要有脚力和腕力,这样写出的字才有筋骨。他以前练的是行书,后来又练草书和隶书。现在条件好了,他有独立的房间,里面摆满了文房四宝,还有他的各种作品。

他每天上午练一个小时字,午睡后,到外边呼吸一下新鲜空气,再回屋练一个小时。他有时用小毫笔,有时用提斗笔。写出来的字有的苍劲有力,有的豪放粗犷。

他经常去老年大学义务给学员讲课,还把自己写的条幅送给亲戚朋友。练字看起来是一种脑力劳动,其实是心气与筋骨同时运动,自古就有“寿从笔端来”的说法。父亲的长寿秘诀就是他深谙练书法的养生之道。 □赵民

健身有道

强身健体需勤动嘴

老年人“勤于动嘴”,对于强身健体、延年益寿大有好处。

适度哭泣 现代医学认为,哭泣是一种有效的宣泄方式,胜过药物治疗。悲伤时痛哭流涕,能把体内的有害物质和不良情绪排出,但哭泣要注意场合、时间和方式,不宜过度。

自言自语 心理学家认为,有意识地自言自语能缓解情绪,是减轻心理压力的有效方式,且有益于身心健康。生理学家也认为,人自己发出的声音能镇静安神,有利于调整、改善和抑制大脑中紊乱的思维。冥思苦想是内心深处的对话,如果把这种对话用自言自语的方式表达出来,心情会得到安抚。

唠唠叨叨 唠叨也是一种自我调节、自我放松的心理活动。现代心理学研究认为,经常唠叨的人比沉默不语、少言寡语的人更健康。人在唠叨时,心中的不快、不满等情绪能发泄出来,减轻心理压力,有利健康。唠叨时要心平气和,不可有过激情绪。

长吁短叹 每天锻炼身体时,如能长吁短叹几声,不仅强健呼吸肌,改善呼吸功能,使人精神愉快,还能消除紧张、思虑和忧愁,安定心神,舒畅心情,防治高血压,调理心血管疾病。走路、散步、独处、休息、劳动时都可长吁短叹。

善意争吵 适度进行善意的争吵,



有利于减轻心理压力。争吵的目的在于消除心理隔阂,化解矛盾和分歧,争吵的焦点要集中在现实问题上,不去翻陈年旧账。这样可减轻心理压力,消除心中的不愉快。 □吴建军

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.