

特别关注

# 做好家庭护理和运动 慢阻肺老年人安心过冬

慢阻肺是一种逐渐削弱患者呼吸功能的破坏性慢性肺部疾病，被称为呼吸道疾病中最“不动声色”的隐形杀手，也是老年人中的常见病。因此，进入冬季后，老年慢阻肺患者要格外注意自我防护。在治疗上，除了要坚持长期规范用药，还要做好家庭护理，并掌握好运动技巧，才能打好冬季慢阻肺“阻击战”。

有气促、气急、气紧、喘不过气的感觉，通过练习呼吸操有助于这些症状的改善。呼吸操有三种呼吸方式：分别为缩唇呼吸、屏住呼吸、腹式呼吸。这三种呼吸方式可每天重复练习。

**缩唇呼吸** 通过鼻子缓慢深吸气直到无法吸入为止，然后缩唇，如吹口哨那样，保持缩唇姿势，缓慢呼气。一吸一呼为一个循环，可多重复几个循环。注意，在缩唇呼吸时，不需用力将肺部气体排空。缩唇呼吸可帮助患者控制呼吸节奏，使更多的气体进入肺部，减少呼吸时所消耗的能量。

**屏住呼吸** 先吸气，屏住呼吸3秒钟，然后呼气。屏住呼吸可以延长肺内氧气和二氧化碳交换时间，使更多的氧气进入血液中。

**腹式呼吸** 先放松双肩，将一手放于胃部(上腹部)，通过鼻子吸气时上腹部膨出，然后收紧上腹部肌肉，缩唇呼气，此时会感觉到胃部下沉，每次练习8-10分钟即可。

## 规律运动 改善肺功

很多老年慢阻肺患者不爱运动，天气冷的时候更愿意窝在家里不动：一些

患者是担心自己运动后喘得更厉害；还有一些患者是觉得运动太累，不愿意坚持。医生提醒，老年慢阻肺患者一定要坚持运动，因为运动会帮助其维持和改善肺功能，否则肺功能下降的速度会更快。

老年慢阻肺患者如能坚持有规律的运动，例如每周有规律地进行骑车或步行，有助于改善健康状况，减少住院。如果因为天气不好等原因，不能出门运动，也可以在家中的一些伸展运动和上下肢肌肉训练。

医生提醒老年慢阻肺患者，当发烧、感染或者感冒时可暂停运动，另外不要在饱餐后立即做运动。

## 家庭氧疗 预防缺氧

医生介绍，对于老年慢阻肺患者，特别是伴有慢性二氧化碳潴留的人来说，为了改善其缺氧的症状，可以进行家庭氧疗。

具体方法：鼻导管低流量持续给氧，一般控制在1-2升/分钟，以避免二氧化碳潴留的加重和对呼吸的抑制。每日需要氧疗10-15小时，如有条件每日氧疗时间达到18小时以上，效果更佳。

据《羊城晚报》

疾病提醒

## 双眼持续浮肿是病兆

生活中，如果突发双侧眼皮浮肿，很多老年人首先会想到是没睡好。当然，睡前喝水太多或饮食中的盐分过高也可能引起，但一般都是隔天就好。如果是持续性的双眼浮肿就要引起重视了，需要排除一些重要的全身性疾病因素。

肾炎、肾功能不良是老年人双眼皮持续浮肿的一个重要原因。老年朋友可能会误认为肾炎多见于年轻人，其实老年人肾炎的发病率一点也不比年轻人低。

其次，甲状腺功能减退症是另一个常见原因。它常伴有怕冷、少汗、乏力、浮肿、少言懒动、食欲减退等症状。

再就是老年人常见的心血管疾病严重时，双眼持续浮肿是心功能不全的征兆。

□邵学杰

家庭保健

## 减少动脉硬化斑块 走路锻炼挺有效



动脉硬化是随着年龄增长而出现的血管疾病，通常是在青少年时期发生，到中老年时期加重或发病。

早期的动脉硬化患者，大多数没有临床症状。中期时，大多数患者或多或少出现症状，而且不同的患者会有不同的症状。比如，脑动脉硬化会出现头痛、头晕、视力降低、记忆力下降、失眠多梦等症状；冠状动脉硬化会出现心悸、胸痛、胸闷等症状；下肢动脉硬化可出现下肢发凉、发麻、疼痛、跛行等症状。

研究表明，经常锻炼对动脉具有保护作用，走路是使动脉硬化斑块稳定和消退的最有效方法。只要坚持走路一年以上，就有助于早期动脉硬化斑块的消退。

□高聪

## 戴活动假牙 半年复查一次

戴活动假牙的老年人应每隔半年就到医院复查一次，由医生对假牙进行必要的调整，以保证假牙的使用效果和口腔组织的健康。这是因为：

第一，缺牙部位戴假牙后，牙槽骨会缓慢收缩，造成假牙基托与牙槽骨不贴合，咬物时易被撬动。

第二，活动假牙因长期遇热及各种化学物质侵蚀，易导致老化变形，造成假牙与基牙及牙槽骨不贴合。

第三，活动假牙经过长期反复摘戴，金属卡环反复受力，也会因金属疲劳而变形，影响假牙的固定。

第四，很多老年人虽然十分注意清洁假牙，却会忽略对真牙的呵护。殊不知，真牙与假牙的接触面极易出现牙菌斑，长时间清洁不到位，就会发生龋坏或出现牙周病。作为基牙的真牙坏了，假牙自然无法正常发挥作用。

□尹虹

## 科学排痰 增加饮水

老年慢阻肺患者有多痰的症状，积极排痰，可有效地清除呼吸道分泌物，患者呼吸会更畅通。对于自己不能很好地将痰咳出的老年人，家人可以帮其拍背，以便将呼吸道过多的分泌物排出。

医生介绍，要想拍得有效，须掌握正确的方法：操作者五指并在一起，呈杯状合拢，从背部自下而上，由边缘到中央，有节律地叩拍患者背部，同时叮嘱患者缓慢深呼吸，配合将痰咳出。拍背需注意两个问题：一是饭后一小时内不宜拍背，以免引起呕吐；二是拍背时患者应侧卧位、去枕，以利痰液引流。

此外，增强对排痰也有效果，鼓励患者多喝水，特别是要增加饮水的频率，对呼吸道的湿化效果较好。对于痰液黏稠无法咳出的患者可采用超声雾化吸入，并根据个体情况遵医嘱选择药物，以促使痰液稀释，利于咳出。

## 练呼吸操 增加血氧

医生介绍，老年慢阻肺患者常常会

用药提示

## 高龄透析患者 慎服头孢类抗生素

83岁的赵阿姨因患肾病长期进行透析。近日，她突然在家昏迷，家人立即把她送到医院。医生询问病史后得知，赵阿姨自行服用常规剂量头孢克肟20余天，由此引发了头孢类抗生素脑病。

头孢类抗生素脑病是一种中枢神经系统毒性反应，在慢性肾功能衰竭及血液透析患者中，药物经肾脏代谢减少，造成体内蓄积，常规剂量亦会出现神经毒性反应，表现为头晕、反应迟钝、幻觉等症状，重者有躁狂、抽搐、昏迷等症状。肾功能障碍、血液透析、高龄患者应严格控制头孢类抗生素的用药剂量。

□张璟

有此一说

## 老年人进食量可参照拳头估算

在老年人身体状况良好的情况下，可以参考自身拳头大小，按照肉：粮：奶：豆：果蔬=1：2：2：5的分配原则，确定自己一天的进食量。

**一个拳头大小的肉、蛋类** 每日摄入禽、畜肉类50克，鱼虾类50-100克，确保优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的充分摄入；坚持一日一蛋，胆固醇升高者可吃半个，并注意定期监测血清胆固醇的水平。忌食含胆固醇高的食物，如动物内脏、鸡皮、蟹黄、鱿鱼等。

**相当于两个拳头大小的谷类** 老年人咀嚼能力下降，故饮食宜松软、易消化吸收，不宜粗糙、生硬、块大、油腻。其中，谷类(主食)每日可吃200-350克，包括50克以上的粗粮，如糙米、小麦

粒、荞麦粒、燕麦粒、黑米、薏米仁、玉米粒等，并适当补充膳食纤维。

**保证两个拳头大小的奶、豆制品** 提倡老年人每天喝鲜牛奶300克及30-50克豆类或其制品，二者均为含钙丰富的食物，有利于提升骨密度，减缓老年人骨质丢失的速度。患心脑血管疾病、高血脂症者宜饮用脱脂牛奶。

**不小于五个拳头大小的蔬菜和水果** 老年人吃水果、蔬菜要吃新鲜的。每天吃400-500克蔬菜，最好是深色蔬菜约占一半；每天吃水果200-400克。保证每餐有1-2种蔬菜，每天吃2-3种水果。医生提醒，蔬菜和水果不能相互替代，以确保维生素、矿物质、膳食纤维以及天然抗氧化物的摄入。

□朱秀兰

养生一得

## 小劳益身心 养胖百病生

老伴儿是个闲不住的人。退休这些年，她先是在庭院里开了一个小菜园，又在阳台上弄了一个小花房。每天提篮买菜、蒔花弄草，家里的小狗追随身后，在汪汪的叫声中，她忙碌着、快活着，竟越活越年轻了。用她的话来说是：“刀不用要生锈，人不动要生病。”

在老伴儿看来，“小劳”就是增加身体的动作，让身体处于活跃状态，克服人性中“懒”的弱点，与自己的“懒”对着干，吃进去的热量不能用来长肥肉，因为“养胖百病生”。勤劳者由于体内新陈代谢旺盛，各器官的生理功能得到了充分调动和发挥，因此筋骨健壮，脑力发达，身体自然就好。



前段时间，我带她去医院检查，医生说，老伴儿是65岁的身体，50岁的心脏，身体各项指标正常，我无比惊讶。要知道，老伴儿平时没有刻意去运动。医生解释说，年纪大了，虽要少做强度大的运动，但有条件的活，也要天天到室外散散步。坚持每天晃晃头、甩甩手、扭扭腰、踏踏步、踮踮脚、哼哼歌，这些动

作，别看是小劳，但对身体很有益。

一日，老伴儿吃罢早饭就到离家不远的几个超市转悠，转了一上午，只买回来一小兜菜。我开玩笑地问：“够不够跑腿腿钱？”她笑着说：“我这是为了多走动走动。一次就买够，明天还会出去吗？天天出去买菜，每天吃新鲜蔬菜，不用放冰箱，既省电又锻炼，这是一举多得。”

老伴儿有一双巧手，现成的饺子皮她不买，都是自己亲手擀。采买物品时，她说要体脑并用，眼光要锐、手脚要勤、心算要准。多年来，老伴儿保持着小劳的习惯，享受着劳动的欢乐，行动麻利，一点看不出老相。心情无比愉悦，一年之中连感冒也未曾患过。

陆明华

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。