

特别关注

五种“沉默病” 易伤中老年人

通常情况下,如果身体生病了,往往能通过各种症状体现出来。但有一些疾病,却在悄悄发生,几乎没有任何症状,往往会被中老年人忽略,而一旦发病,就可能威胁生命。建议中老年人对这些“沉默病”提高警惕,及时防治。

教您一招

夜间易抽筋 应对有方法

很多中老年人经常在夜间发生腿抽筋的情况。对此,医生表示,其中一个主要原因是血清钙离子浓度降低,又称为低钙血症,致使神经、肌肉兴奋性增强所致。其他还有如寒冷刺激、衣服穿得少、被窝不暖、夜间长时间打麻将、走路过多、下肢疲劳、睡眠时下肢弯曲时间长等多种因素,也可引起小腿抽筋。

要缓解此类情况,建议用大拇指或食指的指腹用力按压人中穴,直至穴位有酸胀感;立刻坐起,把腿伸直,然后双手用力将脚掌往脚背方向掰;用大拇指和食指按压脚后跟两侧,并用力上下搓动;发生抽筋后马上上下床走动,忍痛用患足前掌向下蹬地。
据人民网



家庭保健

三个时刻 最好坐着

随着年龄增长,老年人的反应时间延长、平衡力不再稳定,增加了跌倒的风险,因此有些时候最好坐着。

换衣服时要坐着 建议老年人在衣帽柜或鞋柜前放一把高度适宜且稳定性好的椅子,坐着可使重心由双腿转移到腰部及躯干,避免跌倒。

如厕时要坐着 有老年人的家庭应将蹲便改为坐便,建议在家中马桶旁安装扶手,洗手间地面要防滑,并为老年人准备一双防滑拖鞋。

洗澡时要坐着 老年人洗澡时容易出现头晕,甚至跌倒。建议老年人洗澡时坐在防滑且稳定性好的座椅上,不仅能减少体能消耗,还能防止因地面湿滑造成的意外事故。
□大山

发现骨质疏松 及早服药

医生表示,严重的骨质疏松会使人们在受到轻微外伤时发生骨折,甚至打个喷嚏或者咳嗽都会把自己“震”骨折。骨质疏松导致的骨折最常见的部位是手腕、髌部和脊柱,其中最严重的是髌部骨折,因为并发症多,致残率、死亡率高,严重威胁老年人的生命健康。

骨质疏松带来的疼痛会降低患者的生活质量,脊柱变形、骨折还可致残,使患者活动受限、生活不能自理,甚至增加肺部感染、褥疮的发生率。

与高血压、高血脂等其他慢性病一样,骨质疏松症早期没有任何症状,直到有一天患者突然出现骨折,才意识到需要预防和治疗。因此,老年人要及时通过补充钙剂、维生素D,同时在专业医师指导下服用抗骨质疏松药物等方式来缓解骨质疏松。
□任路璐

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。
投稿邮箱:59180151@qq.com。

隐性高血压

正常情况下,高血压患者血压升高时会出现头晕、头痛、面红目赤等不适症状。而有些无症状的隐性高血压就像“温水煮青蛙”,血压升高速度缓慢,患者逐渐适应了这种血压升高,感觉不到不舒服,由于不能得到及时发现救治,最终往往因心梗、心衰等疾病就诊。

医生指出,隐性高血压在独居老年人中居多,建议男性、血糖异常者、肥胖者、具有心脑血管病家族史者、中老年人等高危人群自备血压计,每天早、中、晚各测1次血压。隐性高血压患者可先通过改善生活方式干预,如不见效,可服药治疗。

“静默”的脂肪肝

多数脂肪肝的发生是“悄无声息”的,很多人患上了脂肪肝却浑然不觉。医生提醒,脂肪肝在初期可逆,置之不理可发展为脂肪性肝炎,严重者甚至发展到肝癌。

医生指出,预防脂肪肝,需要积极控制肥胖、高脂血症、糖尿病,避免不合理减肥。脂肪肝不是肥胖者的专利,营养不良者同样会发生脂肪肝,所以保证充足营

养、合理膳食搭配也很重要。对于因饮酒导致的脂肪肝,戒酒是治疗的前提。

无痛性胃溃疡

患上无痛性胃溃疡,疼痛往往不明显,偶尔会出现发酸、烧心等症状,因此很多人以为自己只是普通的胃不舒服,平时也不注意保养调理,导致病情延误,发生胃出血、穿孔和恶变的概率增多。

医生提醒,中老年人更要警惕无痛性胃溃疡,若出现无法解释的贫血、食欲减退、体重减轻等症状,应及时就诊。

无症状心肌缺血

心肌缺血的典型症状,是常出现胸闷气短、心慌、心前区疼痛等。心肌缺血如不及时干预,可能会发展成心绞痛、心梗甚至猝死。

医生介绍,有些患者是在体检做心电图时才发现了心肌缺血,但平时并没有胸闷、心前区的憋痛等症状,临床上将这种情况称为无症状心肌缺血。无症状心肌缺血会导致患者对疾病的警惕性下降。但无症状心肌缺血人群,也要去做相关的心血管危险因素筛查。比如说无症状心肌缺血又合并高血压、糖

尿病等慢性病,而且血糖、血压控制得不好,血脂指标也偏高,那么患者的心血管疾病危险因素是非常高的。

60岁以上,有吸烟、肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病、高尿酸、久坐或运动过少的人,要注意排查心脏问题,如发现心肌缺血的情况,应及时治疗。

隐匿性骨折

提到骨折,大多数人首先想到的是受伤后肢体剧痛、举步维艰的样子。其实,脊椎压缩性骨折是骨质疏松症最常见的并发症之一,其中绝经后女性较男性多见,且多数患者在早期无明显临床症状。不少中老年人没有意识到驼背、变矮、无缘无故腰背痛等,很可能是由隐匿性脊椎压缩性骨折引起的,骨折了很长时间还不知道,直到突发外力造成严重后果才发现。

医生表示,大多数中老年人会不同程度地患有骨质疏松,在不经意中,易发生一些微小的骨折,比如中老年人在做一些扭转身体、弯腰拿东西等动作时,突然感到腰痛,就可能发生了脊椎压缩性骨折。为缓解骨质疏松,建议中老年人及时为骨骼补充一些营养。

据《银川晚报》家庭医药

疾病提醒

老年斑有四个变化 或预示肿瘤



皮肤是保护人体健康的“第一道防线”。但随着年龄增长,加上紫外线、化妆品等侵害,皮肤会受到不同程度的伤害。不少老年人会出现老年斑,其中一些老年斑可能与癌症有关。

老年斑被称为脂溢性角化。一般情况下老年斑与身体健康无关,但如果体内存在肿瘤,肿瘤产生的某些活性物质就可能刺激皮肤增生,进而出现脂溢性角化改变,这也被称为脂溢性角化肿瘤综合征。与癌症有关的老年斑通常呈现以下几个特点:

长得早 七八十岁长出老年斑是正常现象,但若是四十岁之前就已经出现,则要提高警惕。

长得快 老年斑在短时间内迅速增多增大,并伴有瘙痒,也具有危险性。

颜色浅 老年斑多会呈现出较深的褐色,如果斑点颜色浅,则要引起重视。

位置隐蔽 正常的老年斑一般长在脸上、手背上等日光长期照射到的地方,如果斑点长在肚子、后背、手臂内侧、大腿等非暴露部位,则可能预示癌症。

所以,不要觉得长老年斑无所谓,一旦发现情况不对,应立即就医。
□黄宇星

健身有道

肥胖者运动 更要护好腰

合理的健身运动有利于老年人的身心健康,但对体型偏胖的老年人而言,运动时一定要护好腰。

对于肥胖老年人来说,腰椎大多被包在厚厚的脂肪中,突然运动时腰椎适应能力差,承重相对更大。如果进行大量运动,很容易发生腰椎间盘突出。肥胖老年人锻炼时要做好热身活动,尤其不要一起床就锻炼。

先慢走3-5分钟,边走边甩臂,再前屈后伸及转动几下腰部,做几次下蹲起

立,再用双拳或双手揉腰,这样可以有效促进血液循环、改善肢体张力。转腰时双手握腰,上身稍向前,腰部慢慢做左右扭摆动作,动作幅度要小,轻松柔和,且要由柔到强,逐渐加快,逐步适应。腰部前后左右弯曲要适度,量力而行,以腰部感到发热为度。另外还可以配合做10分钟扩胸运动、向后仰腰、向上牵拉等。

生活中,肥胖老年人还可选择中等硬度的床垫,可适当加厚,这样睡觉时便能使腰肌得到充分休息。
□李跃华

不妨一试

缓解便秘 试试药膳



气虚型便秘

主要症状:没有便意;属慢性便秘,可长期存在;胃火旺,表现为胃口好,但因脾虚不能很好地消化,吃得越多,脾的负担越重,便秘越严重;饮食生冷,平时吃凉性食物或是冰冻食物,导致便秘加重。

这种情况推荐用红薯150克、大米和蜂蜜各适量,将红薯切成小块,与大米加水一同煮粥,粥熟后加入适量蜂蜜,每日早晚各吃1次。

血虚型便秘

长期存在高血糖,体型偏瘦,平日里爱抽烟、喝酒等人群,易患血虚型便秘。

这种情况推荐用炒松子60克、蜂蜜40克,加到糯米粥内食用。或用桑葚500克、生地黄200克、蜂蜜适量,将桑葚、生地加水煎煮,每30分钟取煎汁1次,加水再煎,共取煎汁2次;合并煎汁,再用小火熬煮至比较黏稠时,加蜂蜜1倍的量,冷却后装瓶,每日食用2次,每次1小勺,以沸水冲化。
据养生中国