

特别关注

你适合哪种睡眠姿势

人到中老年容易生病,除了对饮食、作息与活动进行适当调整外,改改睡眠姿势也很重要。那么,你的睡眠姿势需要调整吗?哪种姿势适合你?



高血压患者

最佳姿势:平仰或侧卧。枕头高15厘米左右为宜。因为高血压往往伴有脑血管硬化,枕头过低可致血流量增加,脑血管负荷过重,引起脑水肿或出血发生;枕头过高,又可使血流灌注不足,大脑就会因缺血、缺氧而加重病情。

不佳姿势:俯卧。俯卧的动作有促成高血压形成与诱发噩梦或磨牙的危险。

冠心病患者

最佳姿势:右侧卧。右侧卧可使较多的血液流向右侧,相应减轻左侧的心脏负担。以10-15度倾斜的床为好,上半身高,下半身低,使下腔静脉回流的血液减少,利于心脏休息。若已出现心衰,宜采用半卧位以缓解呼吸困难。

不佳姿势:左侧卧或俯卧。左侧卧或俯卧可压迫心脏,增加心脏的负荷。

食管反流患者

最佳姿势:左侧卧。枕头高置,不要低于15厘米,以减轻胃液反流。

不佳姿势:右侧卧。右侧卧可使反流加重,引起胸骨后灼痛。

肺气肿患者

最佳姿势:仰卧。仰卧并抬高头部,同时双手向上微伸,以保持呼吸道通畅。

不佳姿势:俯卧。俯卧压迫肺部,妨碍呼吸。

胃病患者

最佳姿势:右侧卧。胃大弯以及胃通向十二指肠、小肠通向大肠的出口都在左侧。因此,右侧睡不会压迫这些器官,有利于消化食物,使之由上到下顺畅运行。另外,食物较容易借重力进入十二指肠内,对消化不良也有帮助。

不佳姿势:俯卧。会使胃部受压。

胆结石患者

最佳姿势:平卧或右侧卧。胆囊像一个瓶子,右侧睡时瓶颈口朝上,结石不容易掉进胆囊管内而诱发胆绞痛。

不佳姿势:左侧卧。结石因重力作用易脱落到胆囊颈部,引起胆绞痛。

糖尿病患者

最佳姿势:仰卧。手、脚展开、放松。

不佳姿势:蜷缩身体入睡。这样睡有引起神经麻痹的可能。

颈椎病患者

最佳姿势:右侧卧。最好睡硬床。枕头高低软硬适宜,以保持颈部自然放松。

不佳姿势:仰卧。仰卧可使颈椎的生理前凸与床面之间出现凹陷,加重病情。

腰椎间盘突出患者

最佳姿势:仰卧。因为仰卧能把身体的重量分配给一个比较大的承托面积,使得腰椎局部受力减少。

不佳姿势:俯卧。俯卧可增加腰椎弧度,导致脊椎后方的小关节过度受压,并可能拉伤前方的软组织,如韧带等。

不论病人或是健康人,以下两种睡觉姿势都要避免。

1. 伏案而卧。头部长时间枕在手臂上,可导致手臂血液循环受阻;伏案过程中眼睛受压,可造成眼压升高,时间一长还有促使眼轴增长的风险。

2. 坐着打盹。供给大脑的血液将会更少,不仅不能消除疲劳,反会使人醒后出现头昏、乏力等一系列大脑缺血、缺氧症状。

健身有方

老年运动金字塔 “塔尖状态”少停留

老年人科学运动有一个“金字塔”原则,“塔尖状态”要少停留。

第五层:生活中的运动,如做家务、购物、骑车、爬楼梯等,每天都要做。

第四层:柔韧性运动,包括瑜伽、拉筋动作、太极拳等,每天做1次,每次6至10个动作,每个动作可持续30秒左右。

第三层:有氧运动和休闲运动,包括慢跑、骑车、游泳、登山、跳舞等。每周做3至5次,每次20分钟以上,强度应该是中等偏高一点。

第二层:肌肉运动,如仰卧起坐、俯卧撑等,每周2至3次,每次做1至3组动作。

第一层:最顶端的应是最少的,保持静态,如看电视、玩电脑等,连续时间不要超过1小时。

家庭保健

用茄子蒂煮水喝 可治口疮

茄子蒂性偏寒凉,有一定的清热、止痛等功效,煮水服用能够帮助清除体内的火气,并起到一定的滋阴润燥作用,适合体质偏热、经常上火的人群服用。

茄子蒂凉解毒,可用来治疗口疮。若是嘴里面长了泡,疼痛难忍,可以用茄子蒂煮水来漱口。

感冒病愈后 要及时换牙刷

医院门诊常见到这样的感冒病人,症状反反复复,本来已经好了,可接着又出现畏寒、流涕、咽痛等轻微感染症状。一般应该7-10天就会痊愈的感冒,有些人甚至两三个星期才好。医生建议,病好了要及时更换牙刷。

流感病毒的潜伏期一般是1-7天,大部分人在2-4天后发病,还有部分病人即使症状缓解,仍然能在一段时间内传染流感病毒。一般感染流感病毒后,可在1-3周内传染给身边人,只不过传染性因为其病毒量的多少,在1-3周内有所差别,刚刚起病后一段时间是病毒复制最快、传染性最强的时候。如果不更换牙刷,患病期间因为病毒存留在牙刷之中,加上刷牙时很容易出血、黏膜破损等,残留的病毒就可乘虚而入,每次刷牙后就可出现轻微的病毒血症,患者会表现为轻微流涕、咽痛等症状。

因此,除了日常生活中每三个月换一次牙刷外,感冒痊愈后也应当换一支新牙刷,以免再次被传染。

另外,感冒流行季节,每三四天用开水洗一洗毛巾,以杀死病菌。

不妨一试

做好这五条 远离高血压

戒烟。吸烟时烟草中的尼古丁(烟碱)会加快心率,促使肾上腺释放大量激素,升高血压。

控盐。世界卫生组织建议,每人每天摄入5克盐就已足够。

多运动。过剩的脂肪会增加心脏负担和血管阻力,诱发高血压。有研究显示,体重每减少1公斤,血压就会下降1毫米汞柱。少吃多动就是最好的减肥方法。

补钙。有些人即使盐吃得很少,血压也会噌噌往上升。要多吃富含钙的食物,如牛奶、虾皮、海带、红枣、核桃等。

勤喝茶。每天1杯茶有助于降血压。

□杨娟

疑问医答

血压血脂血糖多久测一次

及时监控血脂、血压和血糖,无论对健康人还是已经确诊的患者都非常重要。那么,应该多久测量一次,测量时又需注意哪些问题呢?

1. 血压。建议每年至少测量1次血压。肥胖、长期饮酒、吸烟、有高血压家族史的,应每半年测1次血压。糖尿病及血脂异常患者最好每月测1-2次血压。血压控制稳定的高血压病患者每周选1-2天,早晚各测量1次血压。血压未得到控制、波动较大或不规律服药的高血压病患者,应每天早晚各测量1次血压。

测量血压时,首先确保测血压前30分钟不做剧烈运动,禁食,避免喝热茶、咖啡,避免抽烟和情绪波动。测量血压前,身体要坐正,手臂平放,手心向上,上臂和心脏在同一水平位上,肌

肉要放松。老年人及糖尿病患者容易出现体位性低血压,建议测量卧位或站立位血压。

2. 血脂。一般建议每3-5年检查1次血脂。另外,正在吃降脂药的高脂血症患者应每3-6个月检查1次血脂。

3. 血糖。对于II型糖尿病高危人群,应及早去医院进行糖尿病筛查。II型糖尿病高危人群包括有糖尿病家族史、超重、高血压、血脂异常、冠心病等人群。首次筛查结果正常者,至少每3年筛查1次血糖。对于新诊断的糖尿病患者、血糖控制不佳以及血糖波动大的患者,每天需要测7次血糖,包括三餐前各一次、三餐后2小时各一次,以及睡觉前一次。

□作军

疾病提醒

老人总是“孩子气”可能是心病

年纪越大越“孩子气”,心理学将其称为返童现象。很多老人主动寻找童趣,对心理健康有一定积极意义。但如果老人过分“孩子气”,可能是一种心理疾病。这类老人有时感觉缺少家人的爱和关心,容易伤感,总为一点小事焦虑、痛哭流涕,甚至抑郁。他们还会像孩子一样怕去医院看病,实际上讳疾忌医。

还有些老人甚至学小孩撒娇,这是其内心深处缺乏爱的表现。有时过度敏感,比如子女稍有疏忽,就理解为自己不受重视,心情低落。然后,儿女

千方百计将老人哄开心,周而复始,时间长了,容易强化老人的“孩子气”。

有些老人“孩子气”很可能是由于某些疾病所导致的轻度认知损害,即阿尔茨海默病早期阶段。比如老人容易出现焦虑不安、忧郁消极、勃然大怒、易哭易笑等异常情况。时间长了,老人会逐渐变得淡漠、迟钝、情感失控、呆滞,出现食欲减退、睡眠障碍等。家人面对这类老人,要尽量多些耐心与鼓励,必要时就医检查,及早干预,及早治疗。

□吴剑钰

智能老花镜 免费申领!

老花镜只需一副智能多焦镜 看报 看手机 看电脑都很方便

我们身边好多中老年人佩戴普通老花镜时间稍长,眼睛会发涩发胀、畏光、流泪、眼疲劳、头晕、头痛,长时间戴会加速眼球老化和病变,诱发多种眼部疾病。眼科医生建议中老年朋友为了眼睛的健康,一定要选择佩戴适合自己的老花镜。

采用抗冲击性能符合材料,镜架的韧性强,双非镜片,平、轻薄、安全。

免费领 每天仅限 200 名 原装正品智能老花镜 不花一分钱

即日起至6月5日,只要符合条件的中老年人,每天8:00至18:00,凡年满60岁的老人,每天前200打进热线可免费申领一副蜂胶蓝莓智能老花防护镜。特别提示:本次免费提供的,不需要花一分钱,一个电话马上送到家。

申领电话:400-919-8822