

特别关注

老年人保护好血管
做六件事“磨蹭”点

气温较低,容易发生心血管疾病,老年朋友如何保护好血管?做这6件事时不妨“磨蹭”一些。

避免起床太猛

受机体生物钟的影响,早上6时至10时,是血压的“火山时刻”,约有40%的心肌梗死、29%的心脏性猝死在此时发生。

一夜睡眠会使血液循环变慢,血液更黏稠,睡醒后,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。再加上气温低,血管更容易处于应激状态,一骨碌起床,身体未必能及时适应过来,容易出现头晕、心悸、体位性低血压,甚至引发心血管意外。高血压、糖尿病患者,尤其要避免起床太猛。

给血管5分钟的“清醒”时间。清晨睡醒后,宜静卧3分钟,其间伸伸懒腰、做做深呼吸,使关节充分舒展活动,随即坐起两分钟,然后下床。这5分钟可以给血管和心脏一个缓冲时间,还可以增强四肢灵活性,提高面对突发情况的反应速度,防止受伤。

排便别太用力

有些人存在高血压、动脉硬化等情况,血管的弹性较差,不能承受太大压力。屏气用力,有诱使血管破裂出血的可能。

即使有便秘困扰,也不可用力排

生活提示

速冻食品化冻
不宜再次冷冻

速冻食品在解冻过程中会发生两个重要的变化:一个是温度升高,一个是水活度升高。这两种变化会导致食物变质加速。

本来由于冰冻而处于“冬眠”状态的细菌开始苏醒并繁殖,此时,细菌的繁殖几乎呈指数增长。若重新进行二次冷冻,由于家用冰箱并不具备“速冻”的条件,往往还需要几个小时才能让食品从内到外完全冻住。在此期间,细菌会继续“抓紧时间”进行繁殖,等到再次解冻时,大量的细菌会使食物变质的风险变得更大。所以,解冻过的食品要尽量一次吃完。

据养生中国

疾病提醒

老人易怒 可能与这些病有关

愤怒是低血清素、高多巴胺、高去甲肾上腺素综合作用产生的,并且有着独特的自主神经系统反应,一旦外界将这个系统打乱,人便会陷入愤怒的情绪中。有些疾病确实会对人体的神经系统产生影响。

甲亢 甲亢患者会有代谢增加及交感神经高度兴奋的表现。患者身体各系统的功能均可能亢进,出现心慌、心率加快等症状,对外界的反应会过分紧张,也就容易出现暴躁的情绪。服用甲亢平类药物,可有效控制甲亢症状。

停用他汀类药物 有些正在服用他汀类降血脂的患者在停药之后出现易怒现象,其原因是该药在降低胆固醇水平的同时也会降低大脑中的

便。此外,排便时不要玩手机,尽量在2-3分钟内解决,最长不宜超过5分钟。

对于便秘患者,可以通过每天定时蹲便来培养排便习惯,久了会形成条件反射,到了时间就会产生便意,胃肠道也会出现推进性的蠕动。

一次别喝太多水

醒后容易出现口干,有的人会一口气喝下很多水。但大口灌水,会使心脏负荷过大,对心脏不好的人来说,还可能引发呼吸困难、心悸等不适。

睡醒后可以先喝一小杯水,300毫升即可,不要一次性补充大量水(大于500毫升的水)。喝水时,要避免大口灌水,正确的方法是,把一口水含在嘴里,分几次徐徐咽下。

晨练不可太猛

清晨气温过低,会刺激交感神经兴奋,使血管收缩加强,造成血压波动,引起心脑血管疾病突发,对老人来说更是如此。最好将晨练改到下午较暖和的时间。运动前要充分热身。

不宜选激烈的项目,运动的强度不宜过大,运动至微微出汗即可,不建议出大汗。运动时要注意循序渐进,不宜做鼓劲憋气、蹲下起立、剧烈用力的动作。

原来如此

左眼皮“跳财”?可能是痉挛

近日,左眼皮连续跳了近两年半的胡女士来到嘉兴市中医医院神经外科门诊。她刚开始以为是没休息好,并没放在心上,可是持续了一段时间,感觉眼皮越跳越频繁,休息以后也不见好转,由原来一周眼角跳几次,变成了每天跳十几次,甚至每个小时都会不自主地抽动,胡女士苦不堪言,遂到医院就诊。

神经外科孙长忠主任接诊后发现,患者左眼角时常不自主抽动,每次持续数秒到半分钟左右,一个小时发作了2-3次,明显的时候带着左侧嘴角也有些抖动。排除胡女士没有面部疼痛、听力下降、味觉丧失等情况后,明确了其病症为面肌痉挛。

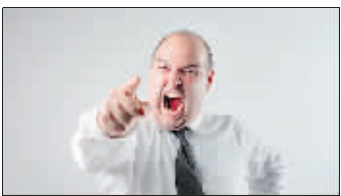
面肌痉挛又称面肌抽搐或半侧颜面痉挛,是指一侧面部肌肉阵发性、节律性

抽搐、痉挛或强直性发作,为阵发性半侧面肌的不自主抽动。

面肌痉挛常发生于中老年人,且更“青睐”女性。通常情况下,面肌痉挛仅限于一侧面部,因而又称半面痉挛,偶可见于两侧。开始多起于眼轮匝肌,逐步向下扩大,波及口轮匝肌和面部表情肌,逆向发展的较少见。可因疲劳、紧张而加剧,尤以讲话、微笑时明显。到了后期会对人体产生不良影响,导致生活质量下降。

民间常说“左眼跳财,右眼跳灾”,如果眼皮偶尔跳几秒钟,一般人把它当回事。如果长期、经常性出现眼皮跳动,甚至连嘴角乃至同侧面部都开始抽搐的话,就不仅仅是“跳财”或“跳灾”那么简单了,需要引起重视,很有可能已经患上了面肌痉挛。

据《浙江老年报》



血清素水平,导致怒火难以控制。血清素是体内产生的一种神经传递素,是神经细胞用来互相传递信息的一种混合物。血清素低会对人的内驱力(食欲、睡眠、性)以及情绪产生负面的影响。这种情况下,患者应在医生的指导下,逐步减少他汀类药物。

抑郁症、老年痴呆症 抑郁症临床症状典型的表现包括三个维度活动的降低:情绪低落、思维迟缓、意志

活动减退,具体可表现为显著而持久的抑郁悲观。老年抑郁症患者可伴有烦躁不安、心神不宁、浑身燥热、潮红多汗等症状。

老年痴呆症的主要表现为认知功能下降、精神症状和行为障碍、日常生活能力的逐渐下降。其中精神症状和行为障碍包括抑郁、焦虑不安、幻觉、妄想和失眠等心理症状;踱步、攻击行为、无目的徘徊、坐立不安、行为举止不得体、尖叫等行为症状。

家属平日应多加留意老年人身体及情绪上的变化,对一些反常的行为要先从生理上排除是否有病痛,在确定没有疾病困扰的前提下,再从情感上进行疏导。

□田喜光

健康饮食

汤泡饭助消化?
其实很伤胃

老人常常认为,汤泡过的饭会变得更松软,更容易下咽和消化,事实并非如此。

增加胃肠负担 不同于将米完全煮软的米粥,汤泡饭中的米粒仍然保持着完整结构。吃汤泡饭时不用细嚼,米粒未经唾液淀粉酶初步消化就直接进到胃中,增加了胃肠负担,容易刺激胃肠黏膜,引起胃痛、胃胀等不适,严重者可引起慢性胃炎、胃溃疡等疾病。

导致消化不良 吃汤泡饭时咀嚼时间少,唾液、胃肠道消化液分泌时间也跟着变短。汤泡饭水分多,一定程度上稀释了消化液,使食物不能与之充分混合并完全软化,不利于食物消化及营养物质吸收,可导致胃肠功能紊乱、营养不良。

老人要“吃得下”又吃得健康,可遵循以下几点建议:

饭菜做软烂 比如,蒸米饭时多放一点水、适当喝粥等。粥类主食容易消化吸收,适当喝粥不会影响消化功能。吃较硬食物时,可以先喝几口汤,润滑口腔和食管,防止刺激消化道黏膜。

吃饭慢一些 吃饭时多嚼几下有利于食物消化吸收。研究发现,咀嚼时颞颌关节的运动可促进大脑血液循环,增强大脑皮质的活化,从而有助于预防脑萎缩和老年痴呆。

□霍琳琳

家庭保健

如何预防“烧心”



调整饮食结构 不要吃太多辛辣刺激、香燥、油腻和味甜的食物,比如辣椒、生姜、大蒜、洋葱、韭菜、香菜、浓厚的调味品、肥甘厚腻食物、咖啡和甜点等,要清淡饮食。在症状的发作期,尽量做到少食多餐,以清淡流质易消化的食物为主,可以选择面汤、软面条、大米粥、小米粥、藕粉等食物,平时还可以用陈皮、山楂、菊花、金银花、桂花等泡水喝。

不可暴饮暴食 吃饭要细嚼慢咽,一般情况一口饭可以咀嚼10次左右。饭后最好不要立马躺着,否则会影响食物的消化吸收,甚至出现烧心、泛酸等症状,建议适度散步。

改变生活习惯 平时生活中要做到作息规律,春夏宜晚睡早起,秋冬宜早睡早起或早睡晚起。如果是晚上出现烧心,在睡觉的时候可以将床头升高或者枕头垫高10cm左右,利用重力减少烧心的情况。

戒烟戒酒 烟和酒属于热性物质,容易生痰湿,湿热蕴结,会影响脾胃的运化功能,容易出现烧心的症状。此外,可以适当地进行户外活动,通过运动来增加身体的代谢,有利于降火,减少烧心的发生。

□欣玲

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:chizhengwei@126.com。