

特别关注

## 老年人听不见听不清 当心听力损失

生活中,有些老年人在看电视、刷短视频时,喜欢把音量调得很大;与人聊天时,他们的嗓门也越来越大,总是喜欢岔开话题;子女在与父母沟通时,常常需要重复好几遍,父母才能明白什么意思……如果老年人出现了这些情况,可能发生了听力损失。

现象。此外,听力损失还会增加安全风险,如在马路上没有听见汽车鸣笛,因躲闪不及时引发意外等。

越来越多的研究发现,听力损失与老年人认知功能下降密切相关,保护听力被认为是预防老年痴呆的一个重要环节。除了年龄增长以外,高血压、糖尿病等慢性疾病也会加重老年人的听力损失,这些患者要格外提防听力损失的问题。

### 自测听力 试试这些方法

人耳能够感受到的频率范围在20至20000赫兹,日常言语交流的频率范围一般在500至3000赫兹。老年听力损失往往先出现在高频区,并逐渐向中低频范围扩展。蚊子声、搓动手指的声音是常见的高频声音,冰箱、抽油烟机

工作时发出的“嗡嗡”声则是低频声音。

如何了解自己的听力好不好呢?以下是几种日常可用的简单自测方法:

将拇指和食指放在耳边搓一搓,仔细聆听能否听见捻指音。

将手表(石英表或机械表)放在耳边,能否听到秒针走动时发出的“滴答”声。

揉搓塑料袋、敲桌子等,看看能否听见这些声音。

如果您在嘈杂的环境中与人交流时,听不见或听不清别人讲话,看电视、用手机时需要将音量调得很大,使用上述自测方法后有些声音听不清,那么,您很可能已经出现了听力损失,建议尽快就医。

□刘博

有此一说

## 不规律睡眠 增加患糖尿病风险

美国布列根和妇女医院领导的一项新研究发现,睡眠时间不规律与患糖尿病的风险增加有关。其中,睡眠时间不规律的人患糖尿病的风险比同龄人高出34%。研究认为,保持稳定的睡眠有助于预防2型糖尿病。

2型糖尿病影响着全球近5亿人,是导致死亡和残疾的十大主要原因之一。到2050年,2型糖尿病患者数量预计将增加一倍多,达到13亿。

这项新研究分析了英国生物库研究中超过84000名参与者的加速度计(一种监测运动的手表类设备)数据,以调查睡眠与2型糖尿病之间可能的联系。参与者的平均年龄为62岁,最初没有糖尿病。他们连续7个晚上佩戴加速度计。研究人员对参与者进行了大约7.5年的随访,主要通过医疗记录来跟踪糖尿病的发展情况。

研究人员发现,在调整了一系列风险因素后,睡眠时间越不规律,糖尿病风险越高。这种关联在睡眠时间较长、糖尿病多基因风险评分较低的个体中更为明显。

数据显示,与睡眠模式有规律的参与者相比,睡眠不规律的参与者(即每日睡眠持续时间平均变化超过60分钟)患糖尿病的风险高出34%。

据《科技日报》

### 听力损失可带来多种风险

老年听力损失是指60岁及以上老年人因年龄增长、耳科疾病、遗传、噪声损伤、耳毒性药物、代谢性疾病,以及不良生活习惯等导致的听觉功能下降的总称。

很多老年人认为,人老耳背很正常。实际上,听不见不只是“听”的事。有些老年人因为听不清别人说话或者需要对方多次重复,担心误解别人的意思等,逐渐拒绝与他人交流;还有的人由于听力损失比较严重,只能看到别人的嘴唇在动,却听不见对方说什么,难免怀疑他人是在议论自己,并因此变得多疑、烦躁、易怒。久而久之,老年人可能产生孤独感,引发焦虑、抑郁等精神心理问题,甚至造成社会隔离

医生提醒

## 吞咽功能不好 别用吸管喝水

家里老人的吞咽功能不好,最好别用吸管来喝水。

老年人的喉肌松弛,吞咽时会不能完全封闭喉头,饭粒或汤水刺激气管,导致呛咳,特别是合并有中风后遗症、认知障碍症、缺牙等情况的老人,出现吞咽状况的几率更高。

用吸管喝水需要比较复杂的口腔功能,老年人的神经反射活动下降,导致吞咽肌群不协调,在进食水时,极易呛入呼吸道。

如果使用吸管喝水,常常会因进水速度难以控制,致使呛咳。所以有吞咽障碍的老人最好不要使用吸管喝水。

□王艳红

家庭保健

## 痛风来袭? 这份“套餐”请收好

夏日傍晚,打开凉爽的啤酒,搭配上海鲜、烧烤别提多惬意了。然而,对于有些人来说,享受的时候有多惬意,痛风发作起来就有多狼狈。如果不幸“中招”,不想被痛风找上门,这份“痛风套餐”请收好。

### 多吃“降尿酸食物”

芹菜素、樱桃都具有降尿酸作用,在炎热的夏季来一盘凉拌西芹,喝一杯西芹汁,吃些樱桃,都有助于促进尿酸排泄。

除此之外,荷叶也具有辅助降尿酸的作用,荷叶绿豆粥、荷叶粳米粥、柠檬荷叶茶、决明子荷叶茶等也适合痛风患者。

### 加强运动减轻体重

肥胖是痛风发作的危险因素,且体重超标的痛风患者更容易出现痛风石、肾脏病变等并发症。痛风患者应该适当增加运动量,减轻体重。

### 中药代茶饮辅助降尿酸

黄芪金银花茶具有辅助降尿酸的作用,适合大多数痛风及高尿酸血症患者饮用。

痛风患者在日常饮用过程中,黄芪、金银花各选择10克至15克即可。若体内湿热偏重,口黏口苦,大便不通或黏腻不爽,排便不净,可适当增加金银花剂量。

据人民网

应季养生

## “冬病夏治”正当时 先要了解这些知识



中医认为,三伏天是“冬病夏治”的养生好时机。什么是“冬病夏治”?适用人群有哪些?

“冬病”主要指人体受寒侵袭容易发作或加重的疾病,通常呈明显的季节性,秋冬季加重,夏季有所减轻。例如,夏季养生不当而诱发的过敏性鼻炎、咽炎等慢性呼吸系统疾病,慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等寒性疾病。

“夏治”即利用夏季阳气升发,皮肤腠理开泄的特性,进行预防性调理,以益气温阳、散寒通络,提高机体的抗病能力,达到减轻冬季易发疾病症状的传统中医药特色疗法。常见的“夏治”方法有穴贴、中药、针灸、推拿、药膳、艾灸等。“三伏贴”就属于穴贴的一种,是目前普及最广的“夏治”方法之一,它是将中草药熬成膏药、油膏或将药物赋形做成药饼,贴敷于人体体表特定部位,以刺激穴位、激发经气,使药物成分渗透吸收发挥治疗作用。

不建议患者自行在家贴敷“三伏贴”,因为“三伏贴”药方成分不同,作用不同,在非医疗机构购买的“三伏贴”很可能存在质量参差不齐的情况,存在一定安全隐患。三伏天养生不要盲目跟风走极端,“三伏贴”“三伏灸”“天灸晒背”等都是针对哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎等有寒症的患者。这些“冬病”须由中医师通过辨证论治,诊断出确实属于中医“阳虚体质”的“寒”性特征,才能运用“冬病夏治”的方法治疗。

□陈子源

健康饮食

## 眼睛每天太累了! 推荐5种食物对眼睛好

提起保护视力,很多人第一时间想到的是胡萝卜,其实还有5种食物也有很好的护眼作用。

### 菠菜:焯水做凉菜

菠菜富含叶黄素和β-胡萝卜素,能帮助减缓眼部老化,保护视网膜,预防黄斑变性等病。它还含有维生素A、维生素C和维生素E等营养成分,能滋养眼睛,提高视觉功能。叶酸和铁元素也有助于预防眼睛疲劳和干涩,对抗近视和眼部疾病。

夏天吃菠菜,焯水(去草酸)后凉拌是最推荐的吃法。

### 蓝莓:拌到酸奶里

蓝莓富含花青素和维生素C,具有很强的抗氧化作用。这些成分有助于改善视网膜血液循环,减缓眼睛衰老,保护视网膜免受阳光紫外线的伤害。因此,经常食用蓝莓不仅可以保护视力,还能够延缓眼部老化,使双眼焕发出年轻光彩。蓝莓可以直接吃,或者夏天拌着酸奶吃,酸甜可口。



### 核桃:放到凉菜里

核桃富含ω-3脂肪酸和维生素E,这两种成分能减缓眼睛衰老,保护眼睛。核桃还有助于改善眼睛周围的皮肤质地,减少黑眼圈和眼袋的出现,

让双眼更加明亮有神。

夏天吃核桃,可以放到凉菜里,既丰富口感,又增加营养。

### 番茄:切块当凉菜

番茄富含维生素A,对视力有保护作用,它还含有一种强效的抗氧化物质——番茄红素,具有抗氧化的作用,可以保护眼睛免受各种自由基的侵害,减缓眼部老化的速度,对保护视力很有帮助。番茄,生着吃或切块当个凉菜吃,非常清爽,吃面做汤时加点番茄,也很鲜美。

### 鱼类:清蒸15分钟

鲑鱼、鳕鱼、鳗鱼等海鱼富含丰富的ω-3脂肪酸和DHA(二十二碳六烯酸),ω-3脂肪酸可以改善眼部血液循环,减少眼部炎症降低眼压,预防青光眼的发生。DHA则是视网膜的主要成分之一,能促进视网膜细胞的生长和再生,维持视觉功能的正常运作。

海鱼的最佳吃法就是清蒸15分钟。

据《健康时报》

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。