

## 每一次季节变化对老人都是一场考验 冬去春来谨防过敏性疾病



### 1 老年患者过敏性疾病存在特殊性

以呼吸系统的过敏性哮喘为例,与其他年龄段患者相比,老年哮喘患者多病共存的现象比较多,很大一部分老年患者可同时患有两种或两种以上疾病,多伴有心血管疾病、消化道疾病和神经精神性疾病等基础性疾病。

尤其是,有些患者肺部基础本就薄弱,肺功能基础差或者患有慢性阻塞性肺疾病。如果过敏性哮喘发作有可能诱发或者加重老年人的基础性疾病,严重影响到患者预后和生命质量。此外,与青年及儿童患者相比,老年患者症状不典型、病情也会更加严重,老年哮喘患者倾向于常年发病且病情较重,较少可自行缓解,经常需要前往医院急诊或住院治疗。

有数据显示,病程较长的老年哮喘患者更易发生急性加重。由于老年患者全身各器官及呼吸系统功能减退,加上呼吸中枢对缺氧和高二氧化碳反应降低致使患者对疾病的严重程度感知不足,发病时患者可能仅有咳嗽、咳痰、胸闷甚至食欲不振等症状,这些症状可能会与本身存在的消化系统疾病、慢性呼吸系统疾病和心脏相关疾病相似,导致老年患者本人与家属认识不到疾病的严重程度,一旦发病就容易引起重症哮喘甚至发展到呼吸衰竭。

### 2 多重因素诱发老年患者过敏性疾病

影响老年人过敏性疾病的因素有很多。首先是遗传因素所致,此类疾病具有比较明显的遗传性,父母双方有过敏性疾病的家庭,子女发生过敏变态反应的概率达70%;若父母仅有一方患有过敏性疾病,子女产生过敏反应的

概率也能达到40%左右。其次是周围环境所带来的影响。不同城市、不同季节所处的环境空气都是不同的,因此有些人转换环境后就会导致疾病发作或好转。此外,卫生状况、饮食条件、生活作息等都会成为引起疾病发作的因素。老年人本身的精神状态、情绪管理也会对过敏性疾病的发生产生相应影响。

### 3 早春这样预防过敏性疾病

为了预防此类疾病,减少冬春换季老年人过敏性疾病的发生率,在日常生活中首先应保持室内空气流通,呼吸新鲜空气。眼下,室外温度还未明显上升,空调暖气还在使用,老年人不宜长时间处于密闭环境中。除通风外,有自理能力的老年人还可以在保暖的情况下出门进行一些适当的活动,可呼吸新鲜空气,也可以增强自身体质。

汪雁归

### 嗜睡、头昏、心悸…… 喝点春日养生茶

胁胀痛、酒食积滞等。

**养心茶:**三七2克,五指毛桃6克,红景天6克,肉桂1克,炙甘草3克。加适量的开水焗泡20分钟左右。功效:温阳益气活血。适应症:心悸、胸闷、气短,神疲乏力等。

**养脾茶:**焦山楂6克,焦麦芽6克,白术5克,陈皮2克,连翘2克。加适量的开水焗泡15分钟左右,或煮水代茶饮;不喜酸者可加冰糖适量调服。功效:消食化滞,健脾和胃。适应症:胃胀、胃痛、呕吐、泄泻、

肉食积滞等。

**益肺茶:**准备五味子3克,玉竹6克,陈皮2克,杏仁3克,桑白皮3克。加适量的开水焗泡15分钟左右,或煮水代茶饮;不喜酸者可加冰糖适量调服。功效:润肺化痰,敛肺止咳。适应症:干咳无痰,或痰少色白,气促气逆等。李奕诗

## 老年人为什么需要适当补充叶黄素

日常生活中,我们需要多吃一些含有叶黄素丰富的食物,比如说甘蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、蓝莓、芒果和木瓜,因为这些食物中含有大量的叶黄素,可以保护人体的眼睛,防止视力衰减。老年人更应该注意叶黄素的补充,能够预防老年眼部病变。

许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关,及时补充叶黄素,能保护眼睛不受到破坏,同时滋润双眼,

呵护眼睛健康,因此叶黄素也被誉为“植物眼黄金”。

为了帮助眼部不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购南京同仁堂绿金家园蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大朋友抓紧时间报名申购,售完为止,谢谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

路线 车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

### 健康指南

### 雨水过后科学“春捂”

专家提醒,雨水节气养生要防“倒春寒”,还要预防面瘫、腰椎间盘突出症等疾病。

#### 防“倒春寒”

#### “春捂”要恰到好处

初春时节,气温如果升幅不大就尽量少脱衣。一般日平均气温在10℃以下就需要“捂”。“春捂”原则是注意“下厚上薄”,“捂”的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防寒气损伤“阳脉之海”——督脉,减少感冒概率。腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻。因为“寒从脚下起”,足部保暖有助于温暖全身。

#### 护好“面子”防“面瘫”

#### 少熬夜,注意保暖

雨水节气,对面瘫的预防不可忽视。早晚温差还是比较大的,要注意保暖,避免头面部直接吹冷风,特别是酒后及运动后,年老体弱、过度劳累的人群更要注意。

#### 顾好“里子”防“腰突症”

#### 避免久坐,劳逸结合

每年春节前后都会迎来腰椎间盘突出症患者的就诊小高峰。症状较轻的患者可以采用中西医结合保守治疗,如果保守治疗效果不理想且符合手术指征,应尽早选择椎间孔镜下椎间盘取出术等治疗。预防方面,要避免久坐、久站,避免长时间弯腰等,减少腰部劳损,注意适度锻炼,劳逸结合。蔡蕴琦

### 春日急侃懒呆 小心精神疾病

春季是精神障碍的高发季节,人的代谢进入旺盛期,易造成情绪的波动。患有精神障碍或有相关病史的人,应注意春季的预防保健,警惕精神疾病复发的“信号”。

**脾气“急”:**如果患者的脾气突然变得很暴躁,不喜欢跟家人说话,甚至还会变得蛮横无礼,这有可能就是精神病复发的表现之一。

**服药“倔”:**如果发现患者不愿服药,把药藏起来或偷偷吐掉等行为时,注意患者可能是精神疾病复发。

**精神“懒”:**精神疾病在复发之前,患者在生活中会变得比较懒散,不讲究个人卫生、工作能力下降以及注意力比较难集中等。如果精神病患者生活出现这些变化,需要小心了,这有可能是精神病复发的前兆。

**表情“呆”:**精神病患者在发病时,表情会变得麻木、双眼发直,目光呆滞或经常走神等症状,即使有外界的刺激,患者的表情也不会发生很大的变化,此时就要高度注意患者可能精神疾病复发。郝学儒



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①



②



③



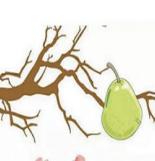
④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230222”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

2月20日  
6版中缝答案

《看图猜成语》:  
1、狗急跳墙;  
2、价值连城;  
3、如意算盘;  
4、肃然起敬;  
5、张冠李戴;  
6、只手遮天。