

健康提醒

老年高血压
警惕6个危险时刻

老年高血压患者应当特别注意自己的生活习惯,尤其是一些特别的时间点。心内科专家总结出“老年高血压的6个危险时刻”。

气温骤降 每当寒流过境、气温骤降之时,脑梗的发生率便直线上升,其中相当一部分是老年高血压患者。因此季节交替时节,要做好防寒保暖。

情绪波动 人在大喜、愤怒、悲伤或恐惧时,血压会骤然升高,更易诱发心脑血管病。因此,切勿情绪过激,遇事要有所节制,以免乐极生悲。

清晨时分 确切地说是上午6:00-9:00,人刚从梦中醒来,体内水分缺乏,血流相对较慢,比其他时段更易引发脑梗。建议晨起后,先喝一杯温开水,慢慢起床。

餐后1至2小时 老年人自身的血压调节功能比较弱,进食后易引发餐后低血压。因此,不宜暴饮暴食,避免高盐高脂,最好少食多餐,饭后应保持坐位或卧位休息平躺十几分钟。

屏气排便 很多老年人存在便秘的情况,在屏气用力排便时,腹压加大,可使血压升高。因此,建议多吃膳食纤维和润肠通便的食物,如燕麦、豆类和蜂蜜等。

不及时服药 绝大多数老年高血压患者需要遵医嘱服用降压药,如果随便减药、停药,血压容易发生更大的波动,长此以往就会引起心肌肥厚、心功能不全,甚至心梗、脑梗、脑溢血等严重病症。汪芳



晨喝一碗粥 祛躁泻秋凉

粥,可以将鱼片做熟了配粥食用,味道同样鲜美。

其三,胃不好的人少喝。不少人认为粥养胃。但事实上,含水量偏高的粥在进入胃里后,会起到稀释胃酸的作用,加速胃的膨胀,使胃运动缓慢,这同样不利于消化。

喝粥治未病试试这四道粥

那么,秋季喝粥养生该如何选择呢?专家表示,要弄清自己的体质,才可以起到事半功倍的养生效果。大家不妨试试以下四道粥品。

补脾:薏仁山药粥

先把60克生薏苡仁煮至烂熟,而后将60克生山药捣碎、30克柿霜切成小块,同煮成糊粥。此粥适用于阴虚内热、食欲减退等症,具有补脾养胃的功效。

通便:黑芝麻粥

将黑芝麻淘净晒干,炒熟研细,每次取25克,投入以100克粳米煮至将熟的粥内,加蜂蜜1匙,熬至粥稠即可食用。此粥能滋养五脏、润燥通便,对秋燥便秘有防治功效。

养肺:五行养肺粥

取黑豆、绿豆、红豆、小米、粳米等量,枸杞子18

克,百合30克,白木耳10克,红枣8~10个,同煮成粥。此粥具有养脾润肺、安魄养神功效。

滋阴:粳米玉竹粥

先将50克新鲜玉竹洗净,去掉根须,切碎煎取浓汁后去渣,或用干玉竹20克煎汤去渣,加入粳米,再加水适量煮为稀粥。粥成后放入冰糖,稍煮沸即可。此粥滋阴润肺、生津止渴,适用于肺阴受伤、肺燥咳嗽、口干舌燥、阴虚低热不退等症,并可作为各种类型心功能不全的辅助食疗方法。孙佩英

记者帮办

帮您解决健康路上的难题 >>>

帮办热线:0532-66988718

肺气肿、慢阻肺、肺纤维化等肺部疾病 患者该如何治疗?

“近日,82岁的张女士致电帮办热线,张女士告诉记者,其患有双肺条索状肺纤维化、慢阻肺、肺结节以及左肺多发肺大泡,经常出现咳嗽憋闷的症状。曾治疗过,但未见好转。今年4月采用抗纤维化治疗近5个月,现在走路喘憋症状明显减轻。下一步应该如何治疗?”

对于张女士的问题,记者采访了从北京前来青岛恒生堂诊所坐诊的周静怡主任。周静怡介绍,慢性肺病的发病过程就是肺病纤维化的发展过程。肺纤维化是一种进行性损害的“顽症”。由于影像学检查早期不易察觉,待出现网状、磨砂玻璃状阴影时已到中晚期了,开始出现长期、反复、逐渐加重的咳嗽,重症病人四季都会出现咳嗽,部分病人还会伴有喘息。如果发展到慢阻肺、肺心病等病症还会出现心悸心慌、水肿、乏力、气短、胸背疼痛等症状,患者稍微一走动就会喘得厉害,到后期连静息时也会感到气短,不得不依靠吸

氧,甚至呼吸机来挽救生命。临床统计,患者在确诊后五年生存率低于50%,平均生存期仅为4-6年。

临床上很多错误地把纤维化当作炎症和病毒来治疗,用止咳、化痰、消炎、激素、吸氧等层层递进的治疗手段,这些只能缓解症状,但对已形成的纤维化没有作用,更严重的是这些方法又加重纤维化发展速度,进一步损害肺功能。因此,单纯的对症治疗只会导致肺病越治越重。所以只有抗纤维化治疗,才是治疗各种慢性肺病的有效途径。

记者 沈健

出场专家介绍

周静怡——中华医学

学会呼吸分会成员、北京市呼吸系统病理学委员会委员,在三甲医院从事医疗临床工作四十余年。致力于各种呼吸系统的诊疗与研究,积累了丰富的临床经验,尤其在慢支、肺气肿、肺心病、慢阻肺、间质性肺炎等纤维化疾病的中西医结合诊治上有独到的见解。

9月17日(本周日)在青岛恒生堂诊所坐诊。(名额有限请提前预约)

换季血压易波动 试试两款食养方

季节交替,气温变化时,人体的血压也容易出现波动,这时从饮食方面调整一下,可以起到食养的作用。今年国家卫生健康委发布的《成人高血压食养指南(2023年版)》中有2道简单易操作,且适合夏秋交替之际食用的食养方,具体如下:

百合银耳雪梨羹

方法:将百合、银耳、雪

梨和枸杞子一同放入锅中,加入冰糖适量,小火熬制成羹,佐餐食用。

方解:百合入心肺经,具有润肺止咳、清心安神的作用;银耳入肺、胃、肾经,具有滋阴润肺的作用;雪梨入肺胃经,具有生津润燥、清热化痰的作用;枸杞子入肝肾经,具

有滋补肝肾,益精明目的作用,这四类药食同源的食材,再加入冰糖,既能调整口味,也可以补中益气,和胃润肺。虽然是高血压人群的食养方,但整体搭配润而不燥,补而不滞,也适合大部分人群食用。

注意:百合、雪梨等均含有淀粉和果糖等,再加上属

于精制糖的冰糖,糖尿病人群不建议直接食用此食养方。同时,甘油三酯偏高及肥胖人群需要适当调整比例和用量。

莲子百合枣羹

方法:取莲子、百合、大枣和糯米适量,加清水及少许冰糖同煮,成粥后即可食用。

方解:虽然同样有百合和冰糖,但这个食养方中使

用的是养心益肾、补脾的莲子搭配百合,再加上补脾和胃、益气生津的大枣和补中益气、健脾的糯米,使得这个食养方更偏向于滋养脾胃。和上面的食养方相比,这个食养方更适合经历了苦夏之后的人群调养脾胃时使用。

注意:糖尿病患者需在咨询营养医师后再行食用此食养方。魏帼

中老年人为什么要补充维生素C

随着年龄的增长,中老年朋友人体内的维生素C水平呈较低状态,当缺乏维生素C时容易发生呼吸道感染,所以,老年人应多吃富含维生素C的食物,如鲜枣、红果、橙子、柠檬、柑桔、猕猴桃、酸枣等。蔬菜中的油菜、小白菜、雪里蕻、柿椒、辣椒、苦瓜等维生素C含量也较高,而对于一些吸收较差的

老人也可以直接口服高含量的沙棘VC片。

为了让读者朋友及家人身体健康,老年生活报康康商城限时团购一批沙棘维生素C片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,还望广大朋友抓紧时间报名申购,感谢您的合作和理解!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康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南下车沿延安三路直行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。

“秋冻”并非人人适合

俗语说:“春捂秋冻,不生杂病”。这句话的意思是让冷空气对人体进行适当的刺激,加强御寒锻炼,可增强心肺功能、促进新陈代谢。

白露过后,天气渐冷,专家提醒“秋冻”并非人人皆宜,如糖尿病、心血管病、慢性肺病、胃肠病、关节炎、风湿病等患者及体质较弱的老人、儿童及免疫功能低下的患者尽量不要尝试。推荐该类人群在秋天提前预防呼吸类疾病的方法。

调理阴阳:保养阳气、养护阴

液。可适当选择中药调理,如黄精、麦冬、沙参等。

合理饮食:建议食用润燥滋阴的食物,如银耳、百合、绿豆等。避免过量食用辣椒、生姜、葱蒜等辛辣刺激食物。

合理作息:注重休息,保持充足的睡眠时间。使用加湿器或放置水盆、绿色植物等,增加室内湿度,减少干燥对呼吸道的刺激。

调节情志:避免过度焦虑和情绪波动,可以通过适当的运动、休闲娱乐等方式来放松身心。央广