

健康课堂

一天中5个健康“危险时刻”

一分钟、几分钟对于很多人来说,似乎不必特别注意,但是对于部分老年人来说,一天里的几个“危险时刻”,必须重视起来。

◎起床:别急着起身

早晨起床的几分钟是心脑血管脆弱人群的“高危时刻”,因为晨起时人的呼吸心跳会加快,血流加速,血压升高,容易使老化的心脑血管破裂。

正确做法:醒来后,继续平卧半分钟,然后在床上坐半分钟,再双脚下垂靠床沿坐半分钟,最后养神3分钟后再下床活动。切勿猛然坐起、下床。

老人由卧位改为立位或由蹲位、坐位改为立位时,动作宜慢不宜快,避免发生眩晕或晕倒而引发其他问题。

◎穿衣:别站着

中老年人最好坐下来穿鞋袜、裤子,毕竟平衡能力不像年轻人那么好,如果不小心磕碰,或摔倒骨折,会很影响生活质量。

正确做法:晨起坐在床上穿衣裤,门口鞋柜旁放一个凳子方便坐。

◎如厕:别太用力

用尽全力排便时,相关肌肉强烈收缩,不仅让腹部压力升高,血压也升高不少,不仅更容易得痔疮,心

脏和血管的负担也不小。中老年人排便太过用力,严重者可能会诱发心肌梗死。

正确做法:冠心病患者以及中老老年人在如厕时别用力过猛,大便不顺畅可通过药物等方式辅助排便。

◎吃饭:不早不晚

很多老年人习惯早起,无形中提前了用早饭的时间,但老年人的消化功能较年轻人弱,如果过早吃早餐会导致肠胃休息时间不足,继而使肠胃功能过早衰退,甚至诱发胃病。

而晚餐过晚过饱,吃后就睡,不仅不利于消化道休息,还会使血液集中在消化道,冠状动脉的血液相对减少,易引起心脏缺血诱发心绞痛。

正确做法:吃早饭放在8时左右比较合适,早餐应营养均衡。晚饭最好在晚20时前吃完,别吃得撑。

◎捡东西:少弯腰

随着年龄增大,人的骨骼、关节和韧带都会发生萎缩,腰部的活动能力减弱。如果还突然弯腰捡东西,很容易出现“闪腰”的情况。

正确做法:捡东西时,中老年人要保持腰部直立,慢慢蹲下再捡,然后再慢慢起身,恢复直立,特别是系鞋带,不要麻烦直接弯腰。健身

少吃盐是最好的“降压药”

吃盐多,是高血压的一大诱因,包括世卫组织在内的权威机构普遍建议通过减盐来保护心血管健康。日前,《美国医学会杂志》刊登论文又一次证实,遵循低钠饮食能够将收缩压平均降低8毫米汞柱,效果堪比常用的一线降压药。

数据显示,过去30年里,中国的钠摄入量虽逐渐减少,但成年人平均每天食盐摄入量仍在10克以上,远高于世卫组织推荐的5克。为何限盐在我国这么难?

其中很大的一个困境是,国人对钠盐的认识存在误区——将“盐”简单地理解为“吃得咸”。我国饮食文化博大精深,烹饪方法多种多样,调料五花八门,因此盐不仅仅存在于咸味食物之中,像一些鲜汤、煲类、零食,甚至奶茶、调制酒等饮品中也添加了盐,这使得人们防不胜防。

在限盐的具体措施上,建议每人每天盐摄入量不超过6克,用盐量可适量分配在一日三餐中。针对生活中容易被大家忽视“隐形盐”,专家给出以下两句话口诀:

多吃食物,少吃食品。要多吃看得见食材的、原汁原味的食物,一些加工到看不出原材料的食品,其制作过程中或多或少会添加钠盐,要少吃或尽量不吃。

三餐以外不加餐。建议严格遵守三餐制,在正餐之外不加餐。如果正餐间隔时间太久,可以采用“3+2”饮食模式,即在正餐之间各加一次拳头大的水果,约250克。郭诗颖

微信扫码关注老年生活报健康号,学习更多健康知识。



心梗高发期来临,谨记两个“120”

及家属要格外警惕,最好马上送医,决不能忍耐。

典型的心肌梗死症状包括:

1. 突然发作剧烈而持久的胸骨后或心前区压榨性疼痛,休息和服用硝酸甘油不能缓解,常伴有烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感。
2. 少数患者无疼痛。
3. 部分患者疼痛位于上腹部,可能被误诊为胃穿孔、急性胰腺炎等急腹症,还有少数患者表现颈部、下颌、咽部及牙齿疼痛,易误诊。
4. 神志障碍,可见于休克患者或“脑心综合征”患者。
5. 全身症状,难以形容的濒死感、周身不适。
6. 胃肠道症状,表现恶心、呕吐、腹胀等。
7. 心律失常,见于75%至95%患者,发生在起病的1到2周内,以24小时内多见。
8. 心力衰竭,主要是急性左心衰竭,在起病的最初几小时内易发生,也可在发病数日后发生,表现为呼吸困难、咳嗽、发绀、烦躁等症状。
9. 低血压、休克,可表现为收缩压小于80mmHg,面色苍白,皮肤湿冷,烦躁不安或神志淡漠,心率增快,尿量减少。

的要求。专家提醒,“遵循医嘱用药、坚持随访、定期检测对于心梗患者防止复发是十分重要的。”

心梗复发与患者的血管健康有着密切关系。年纪大、高血压、高血脂、高血糖和有吸烟史的这类心梗高危人群的血管往往狭窄,其血管内的不稳定斑块一旦破裂,人体内的凝血机制便会被触发,而血小板的聚集则会加剧血管堵塞。而介入手术只能帮助疏通堵塞处,却无法从根本上解决,降低血栓再次形成的风险。有些心梗患者认为自己已经出院,甚至装过支架、做过搭桥,血管堵塞的问题就彻底解决,没有后顾之忧,就没必要天天吃药。而这恰恰是出院患者容易心梗复发的一大误区。

牢记两个“120”

中国心梗救治日选在11月20日,就是提倡公众要牢记两个“120”。首先是患者或者目击者在症状发作时要第一时间拨打120送医。“与普通的胸前疼痛不同,心梗患者往往有持续性的压迫感、窒息感乃至濒死感。每个得过心肌梗死的人都不会忘记那种感觉”。第二个就是要把握120分钟的黄金救治时间窗。患者一旦心梗发作,时间就是心肌,时间就是生命。目前的临床研究大多表明,如果能够在120分钟内得到治疗,恢复心肌的血液供应,心梗患者的预后会大大改善。

心梗患者出院后做好预防工作十分关键。保持健康的生活方式,远离三高饮食、戒烟限酒、适当运动。同时要坚持规范的抗血小板治疗,预防血栓的形成。合并糖尿病的患者应高度注意血糖的管理,避免高血糖对血管的损伤。综合

小心“一梗再梗”

临床上很多患者会复发心梗,患者一梗再梗的情况并不少见。相关研究显示,心梗一旦复发不仅病情更重,其死亡风险也会更高。再梗患者的1年死亡率升高超25倍,且第一年再梗患者中约有三分之一会在同年死亡。再梗的高发与危害无疑对心梗防治提出更高



“中国心梗救治日”

随着冬季来临,气温逐渐降低,以心肌梗死为代表的心脑血管疾病也到了高发期。11月20日是“中国心梗救治日”,下面这些心梗救治知识一定要知道。

心梗的六个诱因

六个常见诱因包括:过度劳累;紧张、愤怒等激动情绪;暴饮暴食;寒冷刺激;便秘;吸烟、饮酒。

有些急性心肌梗死患者,在起病前1至2天或1至2周有前驱症状。最常见的是原有的心绞痛加重,发作时间延长,或硝酸甘油效果变差;或既往无心绞痛者,突然出现长时间心绞痛。但是也有很多患者发病前并无任何征兆,突然起病,往往措手不及。

九个典型症状

心梗的典型症状是胸骨正中间或中间偏左的地方出现心绞痛,有濒死感、压迫感,可持续5至15分钟或以上。还有人会伴有出汗、恶心等症状。一般来说,普通的心绞痛不会超过5至10分钟,胸痛持续20分钟还不缓解要高度怀疑心梗。

此外,有时心梗还会出现不典型症状,表现为胃疼、牙疼、嗓子疼,十分容易被忽视。出现上述症状时,患者本人

身体机能充分调动起来。

第四,运动中,要量力而为,选择适合自己的运动强度和运动量。运动时如何判断自己的运动量是否达标,可以从四个“微微”来大致判断:微微出汗,微微腿酸、微微心跳加快、微微气喘,当达到这四个“微微”时,说明运动量恰到好处。

第五,运动后,要做缓和运动,并及时补充水和电解质。

关于运动,有一个总结叫“一三五七九”,“一”是指餐后过一小时再运动,“三”是指每次运动要持续三十分钟以上,“五”是指一周最好能运动五次以上,“七”是指运动时的心率应达到170减去年龄,“九”是指要坚持长久。”

除了防范运动损伤,还要注意防范呼吸系统、心脑血管系统等方面的疾病,尤其是老年人,最好在家人陪伴下进行,以免出现意外而得不到及时救治。

吴正彬

声音嘶哑怎么办

近日,女演员秦岚在综艺《花儿与少年》中因嘶哑的声音和卡通的发型,被观众称为“电音朵拉”。据报道,秦岚实际上是饱受声带疾病痛苦,其声带一度无法闭合,慢性咽炎多次复发。

专家提醒,出现声音嘶哑应该及时到医院耳鼻喉科就诊,明确声音嘶哑的原因。如果是急慢性的炎症引起就需要对症处理,消除炎症;如果是由于声带息肉、小结或乳头状瘤引起,可先进行保守治疗,治疗无效则需遵医嘱通过手术治疗;如是因为声带麻痹引起,则需要找到

声带麻痹的原因,从而进行针对性病因治疗。另外,声音嘶哑时都需要噤声休息,尽量不说话或者少说话,同时不要受凉、禁烟酒、清淡饮食、避免刺激性食物。

日常生活中应该如何保护声带?生活中首先应尽量避免不良的用声习惯,如大声喊叫、说话过多、过快、过急等造成用声过度;其次要防寒保暖,防止感冒受凉;不要食用过咸、过甜的食物,忌烟酒,改变辛辣刺激饮食等不良的饮食习惯;避免长期在粉尘环境中工作,远离有害气体、高温液体和挥发性化学腐蚀剂。 廖仕祺

2024《老年生活报》 99元 欢迎订阅

山东省老年国际旅行社 电话:66988553 6698549 55715169 爱达邮轮 MEDITERRANEE 豪华邮轮 地中海号 “吃住玩一站式”和我一起“邮”世界 2023济州、长崎国际邮轮青岛起止首航来了

长了胃息肉 少吃4类食物 赵东兵

老人进补吃蜂胶 提高免疫身体好 0532-80632815 400-6179-028

青島·華廈眼科 鲁医广[2023]第0523-224-3702号 周年盛视 光明巡礼 集团上市·1周年 感恩回馈「惠民爱眼月」2023.11.1-2023.11.30

1 到院即可11元享受眼健康检查套餐一份 价值278元 包含挂号、视力、眼压、电脑验光、裂隙灯、眼综合分析、螨虫检查、欧堡眼底照相8项 2 到院分享活动即得精美冬日暖暖抱枕一个 *礼品以具体实物为准