

冬季心脑血管,最怕这几件事

寒冷可以说是心脑血管的“天敌”。每年11月至来年的3月期间,是心脑血管病人的“多事之时”。而对于一些血管不好的人来说,冬天日常生活中一不小心就可能出现疾病风险。医生建议,冬季少做或不做以下这几件事,有助于预防心脑血管疾病的发生。

忌 清晨猛起床

寒冷的冬天,早晨起床时的几分钟也是老年人的“高危时刻”,尤其是对患有心脑血管疾病的老年人。

建议有心脑血管疾病的老年人,早上醒来后不要猛然坐起、迅速下床,最好能分为几步进行:醒来后,先半卧半分钟,然后在床上坐半分钟,再双腿下垂靠床沿坐半分钟,最后养神3分钟后再下床活动。另外,老人起夜时,也要慢慢起身,在床边坐上几分钟,穿着暖和,再慢慢走向厕所。

忌 晨练过早

清晨人体的冠状动脉张力较高、交感神经兴奋,容易突发心脑血管疾病。尤其是温差大的冬季,气温过低会导致血管收缩明显,老人过早晨练诱发心脑血管疾病的危险事件时有发生。

建议老年人冬天最好在日出之后或者温度较高的午后外出锻炼,还要做好保暖,戴好口罩、围巾,衣物应选择抗风防寒面料。另外,对于老年人来说,应避免较为剧烈的运动,尽量选择一些舒缓的运动,比如慢跑、打太极拳等。在运动前一定要注意做好热身,比如说弯弯腰、踢踢腿、放松肌肉、深呼吸等。

忌 洗澡时间过长

72岁的张大爷,在长时间洗澡后,突然感觉头晕目眩、心悸、胸闷气短,晕倒在地,被紧急送往医院。医生解释,这主要是由于过高的水温和室温使全身皮肤血管扩张,大量的血液集中到皮肤表面,导致心脑血管系统供血不足,轻者会出现头晕、心慌、乏力的症状,重者可能诱发急性心肌梗塞、脑梗塞等。

老人冬天洗澡的水温不宜高过40℃,洗澡时间最好

控制在15分钟左右为宜。洗澡时可在浴室准备一个防滑小板凳,累时可以坐着,既节省体力又能防止跌倒。洗澡时,也可带一杯水进浴室,口渴时及时补充水分。另外,洗澡时最好先吃点东西,避免洗澡时感到过度疲劳。老人洗澡前虽需要补充一些能量,但是饭后却不宜立即洗澡,以饭后一小时为宜。

忌 锻炼时猛扭头

人体密集的神经和血管等组织都在脖子两侧的颈动脉,是重要的“生命线”,这些身体组织为大脑提供了80%以上的供血,大脑发出的信号都要经过颈部下行。冬季气温较低,特别是遇到大风降温天气,寒冷会刺激人体血管收缩。老人锻炼时,如果猛然回头扭动颈部,可能使颈动脉血液产生涡流,造成大脑供血不足或颈动脉硬化斑块脱落,堵塞脑血管造

成急性脑卒中。

建议有高血压、颈椎病、骨质疏松等疾病的老年人,尤其要避免猛转头,减少发生意外的可能。冬天还要避免颈部受寒引发血管收缩和颈部肌肉痉挛,外出时一定要戴围巾或穿高领衫,尤其不要让颈部暴露在外。

忌 排使用力过猛

排便不畅是不少老年人的烦恼。对于有高血压、高血脂等基础病的老年人来说,冬天如厕时用力排便也是生活中的危险时刻。这类患者在用力排便的过程中,腹压升高,引起瞬时血压升高,容易导致脑出血、大面积脑梗塞。患有心血管疾病的老年人还可能会引起心绞痛,严重的还会有心衰、心梗等症状。

建议有心血管病史的老年人,平时应该多喝水、多吃粗粮及水果蔬菜,预防便秘。上厕所时,不要太紧张,更不要太用力。长期有便秘情况的高血压老人,如厕前可先使用润肠药物。上厕所时不要插门,一旦出现问题家属可及时发现。刘威

骨骼肌损失会增加患痴呆症风险

一项最新研究显示,骨骼肌损失是患痴呆症的一个风险因素。

研究人员使用阿尔茨海默病神经成像倡议队列的大脑核磁共振成像(MRI)检查结果,量化了621名无痴呆症参与者(平均年龄77岁)的颞肌变化情况。颞肌位于头部,负责移动下颌。研究表明,颞肌厚度和面积可作为全身肌肉损失情况的指标。

结果显示,较小的颞肌总横截面积与痴呆症发病风险较高相关。在调整了其他已知的风险因素后,骨骼肌较小的老年人患痴呆症的可能性要高出约60%。

研究团队认为,借助大脑MRI开展早期检测,可及时发现肌肉损失迹象,并采取相应干预措施来预防或减缓肌肉损失,从而降低认知能力下降和痴呆症风险。这些措施包括加强体育锻炼、进行阻力训练,以及提供营养支持等。刘霞

“糖人”遇上疱疹 怎么办

李大爷平时身体硬朗,几天前还在公园里锻炼,这两天突然感受着如同“刀割”“火烧”“电击”一样的疼痛,这让他吃不下、睡不好。彻夜疼痛的李大爷在家人陪同下就医,经医生确诊为带状疱疹。医生告诉李大爷,他不仅患带状疱疹,还患有糖尿病。糖尿病患者患上带状疱疹,不光痛感强烈,还很有可能发生带状疱疹后神经痛。

糖尿病患者由于免疫系统功能异常,患感染性疾病的风险,是正常人群的1.5~4倍。高血糖状态导致免疫系统功能失调,一方面引发全身性炎症反应,另一方面导致免疫

细胞功能降低。免疫力的持续下降,最终可能导致患上带状疱疹。研究发现,糖尿病患者罹患带状疱疹的概率高于正常人的2.38倍。除此之外,糖尿病患者患上带状疱疹后,更容易出现带状疱疹后神经痛及血糖控制恶化。

适当的疫苗接种可有效降低带状疱疹的发生率,并且可以降低带状疱疹后神经疼痛的发生概率。由于40岁以上人群是糖尿病和带状疱疹的高发人群,因此建议这类人接种带状疱疹疫苗,对于预防糖尿病引发的带状疱疹具有至关重要的意义。曾庆勇

眼睛干涩如何缓解

冬季气温低,空气干燥,干眼症患者会出现眼睛干涩、异物感、灼痛感等症状。中医认为,干眼症属“白涩症”“神水将枯”范畴,其病机为“燥热为标,阴虚为本”,在治疗与调养过程中,要重视滋阴补肾、养肝明目。

按摩。眼周围分布丰富的血管,按摩眼部与头部可以舒经活络、调和气血,从而达到缓解干眼症的效果。两手手掌互相摩擦至发热,用手心盖住双眼,眼球向上、下、左、右转动。眼睛闭上,两手食指从眉心沿着眉骨轻轻按压,按至太阳穴处,稍加用力,再由太阳穴往下按压下眼眶,直到与鼻梁交界处。两手食指沿着鼻梁、鼻翼的两侧上下来回揉搓,再用力按压鼻翼两侧的迎香穴。

膳食。枸杞蒺藜茶可以养肝明目。枸杞子10克、刺蒺藜10克,用沸水冲泡饮用。决明菊花茶可以清肝明目、益肾。决明子(稍捣碎)10克、菊花5克、山楂15克,以沸水冲泡,加盖焖煮约20分钟即可饮用。枸杞桑葚粥可以养血明目、补肾益气。枸杞15克、桑葚15克、山药15克、大枣45克、粳米50克,清水浸泡15分钟,大火煮开,转小火慢煮30分钟即可食用。

起居。建议每用眼半小时,让眼睛休息一会儿,可以通过闭目养神、远眺等方式,减轻眼睛疲劳。多眨眼,增进眼表湿润。在工作和生活环境中,使用加湿器或放置一盆水,增加空气湿度。平时可以用热毛巾、蒸汽眼罩等敷眼熏眼。宗彼安

1925年,科学家从动物大脑脑苷中分离出神经酸,它是神经细胞和组织进行正常生命活动不可缺少的营养成分,神经酸人体自身难以合成,需要通过体外摄入,中老年人可适量补充。

高含量神经酸加1元送3瓶

益生康年12周年庆,感恩回馈!高含量神经酸9.9元包邮到家。按套装购买加1元再送3瓶,60片大瓶装,加量不加价!本次活动不计成本,不图利润,只为赢得您的好口碑!

神经酸补充大脑营养

神经酸最早发现于哺乳动物的神经组织中,故命名为神经酸。人脑神经酸又称复合神经酸,它是大脑神经细胞和神经组织的重要营养元素,被誉为继胆碱和“脑黄金”DHA之后又一新兴的“营养素”。——摘自《百度百科》

感恩回馈!12周年庆
高含量神经酸加1元送3瓶

为了让更多老人体验到神经

酸的益处,呵护大脑。值此益生康年成立12周年之际,为感谢广大读者的信赖和支持,感恩有您,特举办“高含量神经酸复合片特卖惠民活动”,本报读者打进热线可参与每瓶9.9元包邮到家,加1元就能体验10瓶,加1元再送3瓶,仅100元,老两口就能享用1年。数量有限,活动一年就一次。



益生康年 订购热线 400-1178-566

福利多多!高含量辅酶Q10 12瓶只要99元

值此12周年庆,感谢全国百万会员一路相伴,益生康年“爆款产品限时团购活动”感恩回馈12瓶原价1099元,厂商补贴1000元,仅需99元,全国仅限1000份。仅此一次!

辅酶Q10养护身体,提升免疫力

冬季天气寒冷干燥,中老年朋友会出现四肢寒冷、身体乏力、心脏健康、免疫力低下等问题,除了日常药物缓解身体症状之外,需要为身体补充足够营养和动力,增加身体活力,辅酶Q10必不可少。吃辅酶Q10,养护身体正当时。

12周年庆,辅酶Q10“千元补贴”

身体健康,预防和日常保养是关键,为鼓励全家一起科学进行身体养护,值此12周年庆,感谢全国

百万会员一路相伴,益生康年“爆款产品限时团购活动”感恩回馈!本次正宗高含量辅酶Q10,由厂家原厂供货,12瓶原价1099元,补贴后仅需99元。“千元补贴”就是要让老百姓吃上正宗的放心产品。为防止恶意囤货,每人限购4份。优惠力度大,会员多,团购活动仅限7天,申购从速。

益生康年 订购热线 400-1158-799
普食健广审(文)第260202-09879号 国食健注G20110661