



健康学堂

养生有方

冬季老年人如何预防心脑血管疾病?

专家支招教你做好冬季保健

进入冬季,天气多变,早晚温差大,对于老年人,尤其是患有心脑血管疾病的老年人来说,若忽视养生保健,易诱发高血压危象、心绞痛、急性心肌梗死、脑血管意外等急症。据珠海市人民医院干部保健老年科主任赵瑛介绍,心脑血管疾病在生活中是非常常见的,尤其是老年患者,具有高患病率、高致残率和高死亡率的特点。

文/本报记者 高松 见习记者 王晓君



专家介绍:赵瑛,珠海市人民医院干部保健老年科主任,中国老年学学会老年医学委员会委员,珠海市医学会骨质疏松分会副主任委员,珠海市医师协会老年分会副主任委员。从事老年病临床工作20余年,擅长各种老年常见疾病的诊治及老年人的预防保健,从事省市级各类重大医疗保健工作,有丰富的内科临床经验。

专家答疑

1. 冬季预防心脑血管疾病老年人该怎样吃?

答:维生素C有助于防止心肌梗死、脑卒中的发生。研究发现,体内维生素C水平低下会增加老年人脑卒中的发生率。维生素C是一种活性很强的物质,参与机体的生理氧化还原过程,是机体代谢不可缺少的。所以,冬季老年人应多吃富含维生素C的食物,还应多吃蛋白质含量较高的食品,如豆类、瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品等。

2. 老年人冬季运动应该注意什么?

答:老年人冬季运动需注意“四个不”:不可以剧烈运动,选择一些缓慢放松的运动,如太极拳、慢走、徒手操等;不在日出之前运动,日出前气温低、空气差;不能在运动后立刻大量饮水或洗澡,大量饮水会破坏体内水分、盐分的代谢平衡,饮用适量淡盐水最宜,运动后出汗较多,马上洗澡也是不宜的;不可以空腹运动,运动需要能量,所以,运动前需适量补充能量。

冬季,对心脑血管疾病老年患者是一个考验,但只要做好冬季保健,安全过冬有保障。

学一招

如何预防心脑血管疾病?

冬季,老年人如何预防心脑血管疾病?赵瑛给出了建议:

1. 忌着凉

冬季是心脑血管疾病的高发期,气候寒冷常常引起老年人血管收缩,导致血压升高、心肌缺血,诱发高血压危象、心肌梗死、心衰等,所以,患有此类疾病的老年人外出时要注意保暖。

2. 忌过早外出

冬季的清晨是室外温度最低时段,且太阳没出来之前,空气的含氧量过低,外出锻炼会造成血液供氧

不足,诱发或加重心脑血管疾病。在冬季,老年人最好选择上午10时以后、太阳出来了再到室外活动。

3. 忌活动过剧

冬季人体消耗的能量会增加,如果再剧烈运动,需消耗更多的能量,而能量的供给依靠血液,这样就会增加心脏的负担,对于心脏不好的老年人来说是致命的危险。所以,冬季老年人不宜做剧烈运动,可选择散步、打太极拳等运动方式。

4. 忌洗澡时间过长

老年人怕冷,洗澡时

常偏好较高的水温,较高的水温会产生大量的水蒸气,造成空气中氧含量不足,心脏不好的老年人血液会供氧不足,从而加重心脑血管疾病,甚至有可能发生心脑血管疾病意外事件。所以,洗澡时间宜控制在10-20分钟,最好有家人陪护。

5. 忌情绪大起大落

许多疾病的发生、发展和恶化与人的心理状态息息相关,老年人应避免忧郁、焦虑、紧张等不良因素的刺激,保持情绪乐观、精神愉悦。

小百科

心脑血管疾病那些事

心脑血管疾病主要有:

冠状动脉粥样硬化性心脏病、心绞痛、心肌梗死、脑梗死、脑出血、短暂性脑缺血发作等。

心血管疾病常见症状:

心慌、胸闷、情绪激动或劳累后胸闷加重,严重时出现胸前区疼痛、胸骨后压榨感等。

脑血管疾病常见症状:

头晕、头痛、反应迟钝、记忆力下降、手指麻木等,严重时出现语言障碍、意识改变、肢体活动障碍等。

养生小百科

口中有异味 脏腑恐失调

在日常生活中,经常会有一种奇怪的现象,即使没有进食,口腔有时还是会出现莫名其妙的味道。中医认为,这种异常的口味,很可能是脏腑功能失调或疾病的征兆。

口甜

口甜常和消化系统功能紊乱引起的各种消化酶分泌异常有关,原因是唾液中淀粉酶含量增加,刺激舌上味蕾而感到口甜。中医认为,“脾热口甘”,口甜反映脾脏有热,其中有实热与虚热之分,实热者口干喜饮、便结尿黄,虚热者食纳减少、神疲乏力。因此,饮食上,实热者应

忌燥热辛辣,可多吃一些清热泻火的食物。

口苦

口苦与胆汁代谢失常有关,说明体内肝胆郁热、痰热内扰,饮食宜忌食辛辣、油煎、烧烤等食物,可多喝清凉汤水。

口酸

口酸是脾胃气弱、肝经有热的典型表现,有时还伴有性急易怒、头痛眩晕、小便黄、大便干等症状。可食用生鱼片枸杞汤、甘菊粳米粥、海带明子汤等寒凉药膳进行调理。脾虚不足者宜进食健脾暖胃的食物。

口咸

如果口中常有咸味,可能是肾液上乘所致。从临床来看,过劳、年高体衰、久病均可导致肾虚。因此,提醒肾阴虚者少吃辛辣燥热的食物,可常吃一些滋阴补肾的菜肴。肾阳虚者不宜吃寒凉生冷的食物。

需要注意的是,消除口腔异味关键还是在于治疗原发病,建议使用上述调理方法前,先去明确诊断。若患有龋齿、牙周病者,应先治疗患牙,残根残冠应予以治疗或拔除,尽快消除不良修复体。坚持每天早晚刷牙、饭后漱口。

(人民网)

日常保健

天冷鼻过敏? 试试按这些穴位

气温下降,“老鼻炎”们鼻子开始有了各种症状。南方医科大学中西医结合医院护理部周瑾主任向大家介绍了几个简单的中医穴位按摩手法可缓解症状。

按摩穴位

迎香穴:位置在鼻翼外缘中点旁边,当鼻唇沟中。用手指在鼻部两侧自上而下反复揉捏鼻部5分钟,每天手指推迎香穴36-100下。

印堂穴:两眉之间,每天按压50次。

肩井穴:两手交叉搭肩,中指尖下处,每天用手抓住两侧肩部向上提拉30次、按压50次。

注意饮食

周瑾提醒,过敏性鼻炎患者应

避免吃冷饮,食用过冷食物会降低免疫力,并导致呼吸道过敏。同时,食用刺激性食物易刺激呼吸道黏膜;牛肉、羊肉、海鲜等容易过敏的食物也要谨慎食用。

日常护理

1. 生活环境空气清净,避免接触灰尘及化学气体。

2. 及时治疗相关疾病,如鼻中隔偏曲、扁桃体炎、鼻窦炎等。

3. 加强锻炼,增强机体的免疫力。

4. 慎用鼻黏膜收缩剂,尤其不要长期、不间断使用(如滴鼻净、麻黄素、呋麻滴鼻液等)。

5. 纠正不良习惯,用手挖鼻孔、拔鼻毛或剪鼻毛都会对鼻子十分不利。(人民网)