

天气转冷,老年病高发,多加小心哦

主讲人:宁波市第一医院国际保健中心副主任医师 郑一波

秋冬季天气转冷,是老年人慢性病高发的季节,很多老年病,尤以心脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、关节炎这几类老年病发生率非常高,脑卒中、心肌梗死等心脑血管疾病如果骤发甚至会危及老人性命。安全度过秋冬老年病“坎儿”,需要积极做好预防。

晨起一杯温开水 预防心脑血管疾病

60岁以上老年人中很多患有高血压的同时还患有高血糖或高血脂,据国外的资料显示,50%左右的糖尿病人都合并有高血压、高血脂等多种老年疾病。心脑血管病的发病因素很多,寒冷也是诱因之一,所以冬季也是心脑血管病高发季节。

高血压患者进入秋冬季节要更加密切注意血压变化,及时随访,最好能够家里配备血压计,经常测量并有所记录,根据医生的医嘱按时服用降压药,尽量选择24小时平稳降压的药物,使血压平稳地控制,切忌血压波动太大,尤其需要关注清晨以及下午血压情况;建议老年人进行颈动脉超声检查,根据彩超结果请医生指导是否需要服用抗血小板聚集、稳定斑块的药物。

预防心血管疾病首先要规律生活,注意保暖,避免受凉,适当活动,运动最好在早上10点

之后;注意劳逸结合;保持情绪稳定,避免情绪激动以及精神紧张;控制饮食,不要暴饮暴食,尤其是晚餐,要多吃清淡和容易消化,多吃水果蔬菜,结合“低脂低盐,高蛋白高维生素”的原则;保持大便通畅,防止便秘;锻炼前后,晨起最好喝一杯温开水,便于稀释血液。

有高血压、心脏病的老年人最好随身携带速效救心丸这类药物,以备发病时急救。老年人,尤其是有基础疾病的老人,如果有乏力、烦躁、胸部不适,头晕,活动时心悸、气急、心前区胸骨后压迫样不适,以及不明原因的下颌部、左侧肩背部、手臂、上腹部等出现紧缩感、烧灼感以及疼痛需要引起警惕,要及时就医。

注重室内通风 预防呼吸系统疾病

有慢性支气管炎的老人在秋冬季一定要加强个人防护,尽量不要受凉导致老慢支急性发作,老慢支反复发作会导致肺功

能进行性下降,最后引起呼吸衰竭、肺心病等并发症。

即使是没有老慢支的老年人,由于抵抗力差,特别是那些患有冠心病、高血压、糖尿病的老人在季节变化的时候也容易出现呼吸道感染。普通的感冒如果不重视导致病情进一步加重,会诱发哮喘、心衰等,严重者可导致多器官功能衰竭,甚至危及生命。

预防呼吸系统疾病首先要注意保暖,避免受凉,及时跟进气温变化增减衣服;雾霾天气避免长时间室外活动,尽量避免与感冒患者接触,在家时保证室内空气流通,适当开窗通风;户外活动根据自身情况适当进行,避免剧烈运动大量出汗,运动要循序渐进,逐步增量;饮食上避免引起过敏的食物,多进食蔬菜、水果,多饮水;部分体弱多病的老人可以在秋冬季节接种流感疫苗。

每天揉腹300次 预防消化系统疾病

秋冬季气温低,加上冷空

气频繁出现,容易使人体受到刺激后使抵抗力降低,从而导致胃炎、急性胃肠炎、消化性溃疡的发病和原有消化系统疾病的复发。而且老年人整体身体机能退化,一旦出现一个系统疾病往往累及另外的系统,尤其是合并高血压、冠心病、糖尿病、脑中风的老人更容易互相影响。

预防消化系统疾病首先要注意保暖,尤其要注意腹部及下肢的保暖;其次,饮食要清淡,尽量少食多餐,吃些易消化、不油腻的食物,忌酸、辣和生冷,三餐要定时定量,不要暴饮暴食。同时要讲究饮食卫生,不要吃生冷不洁食物以免引起急性胃肠炎,剩菜剩饭尽量不要食用,如果一定要食用也要彻底加热;此外要做到定时排便,大便后用温水清洗肛门及会阴部保持清洁;每天两手相叠揉腹,以肚脐为中心,顺时针揉100次,早中晚各一次,以便促使大便顺畅排泄;还要注意适当运动,增强体质。

记者 鲍云洁
通讯员 俞水白 整理



郑一波:宁波市第一医院国际保健中心副主任医师,主任助理,任宁波市医学会全科医学分会委员、秘书,宁波市医学会老年医学分会委员,宁波市老年大学医学保健系讲师。从事临床工作10多年,擅长老年常见病的综合预防及规范诊治,尤其对于骨质疏松症、帕金森病、老年性痴呆、老年高血压等有丰富的临床治疗经验。

门诊时间:周三上午老年科专家门诊

治疗白内障别被祖传秘方忽悠

60岁的患者于先生今年初患了白内障,经诊断为白内障早期,本想用祖传秘方治病,未料却让眼睛加速失明。医学专家提醒,白内障不可能靠药物彻底治好,预防白内障有三条妙招。

白内障治疗不能靠“灵丹妙药”

于先生从一则广告上看到:外地某门诊部有专家坐诊,采用祖传秘方,白内障8日复明。于先生就诊后没有任何疗效,经过数次治疗最终反而双目失明。

解放军113医院眼科中心李军主任介绍,50~60岁老人的白内障发病率为60%~70%,70岁以上达80%,80岁以上几乎100%;多为双眼发病,一般是一先一后。虽然是一种常见眼病,还有不少患者存在误区,耽误手术。

一些老人患上白内障后听信广告,相信有“灵丹妙药”,过分依赖药物治疗。然而,临床证据表明,没有药物能够解决白内障的根本问题,药物对白内障的效果,目前国内外都处于探索研究阶段。李军认为,一些早期白内障,用药以后病情可能会减慢发展,视力也稍有提高,但这不一定是药物治疗的结果,因为白内障的早期进展至成熟是一个较漫长的过程,它有可能自然停止在某一

发展阶段而不至于严重影响视力;在临床上发现,一些中期白内障患者,用药后视力和晶状体混浊程度并未能够得到改善;近成熟期的白内障,药物治疗更无实际意义。目前治疗白内障唯一有效的方法就是手术。

白内障不必等“熟了”再手术

还有一种常见误区是认为白内障必须等到成熟,完全看不见了才能手术,这种观念的产生是因为以前白内障手术技术的限制所致。随着近年来新技术的出现,这种限制已经被克服。

患上白内障到其完全成熟,需要5~20年的时间。如果等到成熟后再手术,往往患者视力持续下降,中间有很多年要忍受低视力的痛苦。而且,如果等到完全成熟,一些老年人可能已经患有糖尿病、心脏病等,此时进行手术,难度会增加。另外,糖尿病、高血压患者本身就容易造成眼底的病变,白内障发病后会挡住眼底,使病变不容易被医生发现。

科学预防白内障有三条妙招

如何科学预防白内障?李军为老年朋友推荐了三条妙招。

首先,可以戴深色眼镜。研究发现,接受太阳光紫外线照射时间愈长,患白内障的可能性就愈大。外出时戴深色眼镜或戴有檐帽可使眼睛受到的紫外线照射量大大减少。60岁以后视力下降的老年人,如戴上黄褐色太阳镜,可一定程度预防白内障的发生,并阻止视力进一步减退。

其次,要防止脱水。在发生脱水情况下,体内液体正常代谢紊乱,就会产生一些异常的化学物质,损害晶状体,导致白内障发生;而对已经发生白内障的患者,脱水会使病情加剧。因此,一旦遇到各种原因引起的腹泻、呕吐,或在高温条件下大量出汗等,都要及时补充水分,满足代谢的需要。

再者,摄入足够的维生素C和维生素E。人眼中维生素C的含量大约比血液中高出30倍。随着年龄的增长,营养吸收功能与代谢机能逐渐衰退,晶状体营养不良,维生素C含量明显下降,久而久之会引起晶状体变性,导致白内障发生。维生素E是一种脂溶性抗氧化剂,其基本作用是保护晶体膜免受自由基损伤,所以,应摄入足够量的维生素C和维生素E,不仅能减弱光线对晶状体的损害,还能防止视力减退和老年性白内障的形成。

通讯员 冯永明
记者 鲍云洁

老年斑变大不用担心

《台湾新生报》近日报道,一名五十岁男性手臂上原有几颗褐色斑块,但半年来变大且微微凸起,导致这名男性紧张异常,一度抑郁。到医院皮肤科就诊,经医师诊断为老年斑,他才松了一口气。

台大医院新竹分院皮肤科主任黄瑞云医师表示,老年斑在医学上叫“脂漏性角化症”,未必仅见于老人,二十几岁的案例也有,只是常见于年长

者,所以俗称老年斑。很多人都会疑惑,为什么老年斑有时候会凸起并且面积变大。实际上,这是老年斑的正常表现。还有人发现其表面摸起来很粗糙,这也是老年斑的特色之一,其大小从2毫米到几厘米都有可能。老年斑不会恶变,所以一般不用过于担心。如果心里真的很疑惑,可以到皮肤科就诊。

据《生命时报》

●求医问药

很多饮食禁忌没有科学依据

读者李先生:冬令进补的时间到了,最近我正在吃人参增强体质,听说人参不能和茶、豆芽、海鲜等一起吃,不知道有没有这回事?

市二院中医科负责人王军:这些都是没有科学依据的,但人参不能和萝卜、尤其是生萝卜一起吃,这倒是中医学理论所承认的。

有些人很喜欢听信朋友或者网络的说法,这也不敢吃,那也不敢吃,殊不知中药调理对增强体质起的是辅助作用,均衡营养才是身体之本,太多的饮食禁忌只会让营养失衡。其实,网上的很多饮食禁忌说法都是一知半解甚至完全是错误,例如前几天有患者拿着网帖来问

我——小葱里有草酸,豆腐里有钙,两者一起吃是不是容易得肾结石。事实上,这种吃法反而会减少肾结石的发生率。

对于饮食禁忌,大家要记得这两个原则:首先,有严重器质性疾病的患者确实要适当注意,在医生指导下进食;其次,有普通慢性疾病的患者和正在冬令进补的健康人群不要有过多的禁忌,只要在医生指导下健康饮食就行。

您在日常生活中遇到什么养生方面的问题,或者有何医学常识方面的疑问,都可以拨打本报热线 0574-87270000,我们会请医学专家为您解答。

记者 鲍云洁
通讯员 郑 轲