

关爱老年人健康过秋冬

本报记者 魏 濛

10月8日,寒露。寒露是我国传统二十四节气之一,它的到来预示着天气将越来越寒冷,秋风秋雨、草枯叶落,“肃杀之气”易侵入机体,所以古人称秋冬交替之际是个“多病”的时节。

研究表明,冠心病、脑出血的发作以秋冬多见;支气管哮喘最易在秋冬交替时节发作;溃疡病、老年寒腿也多发于秋冬季。对于老年人来说,在“多病”的秋冬季里更要注意保健和养生,以防疾病,安然度过。

那么,老年人该如何安然度秋冬,保持“元气满满”的身体呢?记者采访了盐湖区人民医院老年病科主任马运贤,盘点了这个阶段老年人的多发病、常见病、易发病,同时送上预防宝典。

降温警惕高发病

秋冬季节对老年人极不友好,在低温条件下,老年人体温受外界干扰的程度较常人要严重得多,不仅仅是因为老年人更容易感觉到寒冷,而且很多老年人在这个阶段就容易触发一些疾病,危及身体健康。

“一场秋雨一场寒,十场秋雨要穿棉”。在深秋季节,冷空气势力将逐渐加强,气温明显下降,昼夜温差增大,不少老年病人心血管病发作,还有因为冷空气刺激导致“老慢支”、腰痛腿痛等疾病频繁发作。

心脑血管病多发。家住凤凰社区的金蝉今年65岁,患高血压多年,尽管平时控制较好,但前些天连续下雨,气温骤降,血压突然升高,入院进行治疗。马运贤说,秋冬季节是老年人心脑血管疾病高发的季节。

心脑血管疾病在老年人群中具有发病率高、复发率高、致死率高、致残率高及并发症多的“四高一多”特点。秋冬季节气温低,老

年人的体质和免疫力相对于年轻人来说更为脆弱,尤其是心脑血管方面,很多老年人都患有各种心血管相关的慢性病,例如高血压、高血脂、高血糖、动脉硬化等。当气温骤降时,低温会刺激人体血管收缩,血压因此升高,心脏负荷也会随之增加,这时候就容易引发心肌梗死或脑血管破裂等风险。临床显示,脑血管、冠心病的发病人群占全年发病人群的比例高达69.5%,一半以上的脑中风发生在深秋到冬季。

警惕急性心梗。秋冬季急性心梗发病率高,老年人应该积极预防,特别是急性心梗。急性心梗的出现和寒冷刺激有关,如果天气变化没有做好保暖工作,在寒冷刺激下血管收缩痉挛,提供给心脏的血流量减少,容易心脏血液供应不足,出现心肌梗死这种情况,严重时心梗就会出现。急性心梗发病期间患者会有胸口疼痛、心律失常等情况,需要认真预防,以免严重的心梗威胁老年人身体健康。

流感和感冒易发。秋冬季节气温下降,气候干燥,老年人往往容易患上呼吸系统疾病,如感冒、流感、肺炎等。感冒和身体受到寒冷影响有关,受寒冷刺激之后抵抗力变得薄弱,风寒感冒入侵身体会有不良症状,例如头痛、咽喉疼痛、流鼻涕、打喷嚏,这些都是感冒的症状。流感的最大危害是引发并发症,普通性感冒如果治疗不当,也容易发展成支气管炎肺炎。年老体弱者、患有慢性病者和免疫力低下的人容易被流感或感冒“找上门来”。

“老慢支”急性发作。每年入秋后,老年慢性支气管炎的患者都会随着气温逐渐变冷而增多,由于气候转凉,早晚温差大,各类呼吸系统疾病的病人也开始明显增多,除了“老慢支”外,还包括哮喘发作、慢性阻塞性肺炎等。感冒是诱发慢性支气管炎的最大诱因。

胃肠疾病复发。秋冬季节交替时,人的肠胃系统容易出现功能失调的状况,原有胃溃疡的患者以及原本肠胃功能就差的人容易出现胃部不适、消化不良,甚至会引发胃出血。还有一些老年人喜欢吃火锅或是辛辣食物,在胃肠抵抗力下降的情况下,刺激性和未煮熟的食物都会引发胃肠道疾病。

天寒老人有“三怕”

过了霜降就是寒露,天气会越来越冷,寒冷

的天气对老年人的身体是一种考验。一起来看医生怎么说!

怕跌倒。马运贤表示老年人90%以上的骨折由跌倒引起,而大多数老年人都有不同程度的骨质疏松,一旦跌倒,很容易发生骨折。天气逐渐变冷,随着霜降的到来,北方一些地区地面开始结霜,容易滑倒,雨雪天气更是如此。老年人外出一定特别小心,比如穿防滑的鞋子,太阳出来后出门,谨防跌倒。

怕感冒。老年人要“春捂”,但不能“秋冻”!秋冬季是感冒高发季节。老年人抵抗力往往较差,感冒后更容易继发肺炎,肺炎是老年人生命健康最大的威胁之一。老年人要及时增减衣物,外出务必注意保暖,避免受寒感冒。户外锻炼时尽量避免早晨和晚上气温最低的时间段。及时注射流感疫苗,可以有效减少流感的发生。

怕体能下降。有些老年人(特别是高龄老人)天冷不愿出门活动,几个月闷在家中,时间一长体能明显下降,原来能上下两层楼,后来发现自己不能爬楼梯了。老年人在秋冬季也要根据自身情况坚持锻炼,在家做一些适合自己的室内运动,也能起到保持体能的作用。

坚持预防很重要

从中医角度来说,重阳节后,时令也逐渐进入了深秋,气温下降。《内经》讲“秋冬养阴”,就是说秋冬时节要注重将体内的气血、津液、正气等都收藏起来,以适应自然界阴气渐生的规律,从而为来年春天的阳气生发打好基础。如果老年人不及时注重保暖,那么很有可能让疾病侵袭,致使自己的健康受到损伤。马运贤特别建议,对于老年人来讲,如果想要平稳地度过秋冬,保暖是最基本的,除保暖之外,日常坚持这几条非常重要。

务须保暖。秋冬交替之季,添衣也切勿着急,老年人可适时加厚衣服。秋冬气候早晚凉,白天热,要注意别让“背”和“心”凉着,必要时可先穿上夹背心或毛背心。老年人在晚上睡觉的时候最好盖一个厚被子,只有这样才会让自己的腰背在夜里不被冻着,还有就是早晚的时候要注意加一件衣服,预防感冒。

起床慢点。人在睡眠时,血液循环速度通常比较慢,再加上老年人的身体本来供血功能就比较差,因此,老年人若是在刚苏醒过来时就立刻起床,血液就难以及时供应到大脑,容易引起大脑缺血的现象,并可能引发暂时性视觉模糊、晕眩等不良反应,严重的甚至可能因此晕倒在地。老年人从睡眠中苏醒后,别急着起床,先在床上伸伸懒腰,伸展一下四肢,然后再缓慢地起床。

调理饮食。秋冬交替的季节气候是较为干燥的,处在秋冬交替季节的老年人需要注意饮



食调养,多吃一些滋阴润肺的食物(百合、芝麻、银耳等)和水果(梨、石榴、荸荠),避免因身体缺水诱发皮肤干燥瘙痒而带给老年人的困扰。

吃多种多样的食物才能达到全面营养的目的。老年人不要因为牙齿不好就少吃或拒绝进食蔬菜、水果,可以把蔬菜切细、煮软,水果切细,这样更容易咀嚼和消化;摄入适量的粗粮,与细粮相比,玉米、小米、荞麦、燕麦等粗粮含有更多的维生素、矿物质和膳食纤维,因此需摄入适量的粗粮。

摄入牛奶及其制品,牛奶及其制品是钙的良好食物来源,摄入充足的牛奶及其制品有利于预防骨质疏松症和骨折。豆浆的含钙量远不及牛奶,因此,不能用豆浆代替牛奶;适量食用动物性食品,禽肉和鱼类脂肪含量较低,较易消化,适合老年人食用。

多吃蔬菜、水果,蔬菜和水果是多种维生素和膳食纤维的重要来源,膳食纤维可以预防老年便秘;饮食清淡、少盐,选择用少油的烹调方式,如蒸、煮、炖、焯,避免摄入过多的脂肪,减少肥胖的发生风险,少用各种钠含量高的调料,避免摄入过多的钠而引起高血压。

多喝温水。秋冬季养生老年人应注意及时补充水分,多喝水还可促进体内新陈代谢,有助大家秋季排毒养颜。将身体内的废物都排出体外,避免一些结石类的疾病产生。但需注意不要喝过冷和过热的水,老年人随着年龄的增长,对于温度的敏感度会略微降低,过冷的水会伤害肠胃,过热的水会烫伤口腔和喉咙,所以温水最佳。

谨慎锻炼。不管年龄多大,锻炼都是有益身心健康的好事,尤其是老年人,适当的锻炼能够促进新陈代谢,加速血液循环,加强身体的免疫力。但是随着天气变冷,老年人锻炼需要谨慎,很多老年人由于起得早所以喜欢在清晨锻炼,但秋冬季的清晨是一天中温度最低的时刻,这时候进行户外运动让血管一张一缩也会增加损害健康的风险。建议老年人在秋冬季运动选择在傍晚进行,应选择如打太极、慢走等运动,活动开筋骨就行。



儿童如何做好疫情防护

疫苗接种,3岁以上儿童及时接种疫苗,3岁以下婴幼儿新冠疫苗还未覆盖,与孩子共同居住者及时全程接种疫苗,间接降低孩子感染风险。

减少外出,选择人少、通风良好的地方玩耍;外出或到公共场所时佩戴口罩,到医疗机构就诊时佩戴N95口罩(需佩戴儿童专用口罩);养成良好的卫生习惯,勤洗手、不乱摸、不吃手、不揉眼睛。

房间保持整洁,适时开窗通风,保证通风良好。

日常生活用品单独使用。适当科学运动,平衡营养膳食,安排好作息,提高免疫力。

应注意个人卫生,不要对孩子打喷嚏、咳嗽、呼(喘)气,出现发热、干咳、咽痛等症状时,尽量避免与孩子直接接触。

如哺乳期母亲感染,需居家治疗,在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿。

不跟孩子共用餐具,给孩子喂食,不用嘴吹食物,不用嘴尝试、咀嚼完喂给孩子。

家中适当储备适合儿童服用的退烧药等,不建议过多存药。 李古力

小贴士

喝奶茶可能带来身体损伤

加速衰老 奶茶香甜可口,但每天“吨吨吨”可能会让人皮肤变老。这是因为糖最终会在体内分解为葡萄糖,然后才被身体吸收。食物中添加太多的糖,产生的多余葡萄糖就更容易与蛋白质、氨基酸或脂质反应,产生晚期糖基化终末产物(AGEs),而AGEs能糖化胶原蛋白、弹性蛋白,加速皮肤的衰老。

长痘 奶茶大多含糖量较高,可能会引起或加重痤疮。即便是无糖奶茶,含糖量也可能不低。

龋齿 如果喝完奶茶不及时漱口,其中的糖分会给口腔中的细菌提供“舒适”的生长繁殖环境,细菌和糖联手就会逐渐地把牙齿搞“垮”,最后形成龋齿。到那时候,很多美味的食物就只能看看了。

肥胖 奶茶热量高,常喝自然会长胖。奶茶中普遍含有果糖,而蔗糖经过消化也会释放出果糖,果糖能提高肠道细胞的存活率,增加肠道绒毛长度。绒毛长度增加了,肠道的表面积也随之扩大,增加了对高脂食物的营养吸收和脂肪含量。

心血管疾病 奶茶中的植脂末含有反式脂肪酸,过多反式脂肪酸的摄入会增加患心血管疾病的风险。

痛风 喝奶茶摄入的果糖会促进尿酸生成,过多糖的摄入还可能会引起胰岛素抵抗,间接减少尿酸的排泄,增加痛风发作风险。

失眠 奶茶的咖啡因含量可不低,有相关研究表明,喝一杯450毫升的奶茶,可能会摄入53.1毫克咖啡因,几乎相当于2小包速溶咖啡了。咖啡因能提神醒脑,特别是晚上喝会让人睡眠全无,难以入睡。 何玉秀

爬楼不伤膝 做到五点

上楼爬楼梯,下楼乘电梯 爬楼不伤膝最好的方法是,上楼爬楼梯,而下楼坐电梯。因为下楼梯时,下肢的承重加大,不断重复这个动作,加大了关节的活动量,受压的强度会急剧增加,关节受到磨损的可能性就会增大。

在爬楼之前,最好热身 爬楼梯前应针对膝、踝关节进行热身活动,避免关节活动损伤的现象发生。平时日常生活中经常做下蹲、起立等练习,使关节得到充分的运动。

爬楼得穿一双舒适的鞋子 想要爬楼梯的时候,换上舒适的鞋,这样可以减少足底的反射刺激,减轻膝、踝等关节的作用力。如果穿的是高跟鞋或不合脚的鞋,建议乘电梯。

爬楼控制速度,量力而行 爬楼梯锻炼要结合自身的实际情况,因人而异,量力而行。对于心肺功能正常的年轻人,可以稍快一点。对于年龄大的人,可以适当放慢速度。刚开始尝试爬楼梯时,应采取慢速度、逐步加长时间的方式。

这两类人不建议日常爬楼 尽管爬楼梯是一项不错的有氧运动,但是爬楼梯属于负重运动,会增加膝盖的压力。对于正常人群来说可以承受,但对于“膝盖有伤的人”和“肥胖的人”来说,可能会对膝盖造成损伤,不建议爬楼锻炼。 鲁洋



健康科普

养好一颗健康胃

随着生活节奏的加快,许多人的饮食变得越来越不规律,胃部不适的问题也越来越多。喝粥虽然能够在一定程度上缓解胃部不适,但却并非万能。以下八个比喝粥还要有效的养胃小窍门能帮大家拥有一个健康的胃。

规律饮食 规律饮食是养护胃部健康的基础。按时用餐,避免暴饮暴食和过度饮食,可以减轻胃部负担,维持胃肠道正常功能。合理分配食物种类,注意膳食营养均衡,适量增加富含膳食纤维的食物,如新鲜水果、绿叶蔬菜和全谷物等,有助于促进胃肠蠕动,改善消化功能。

少食多餐 少食多餐是另一个有效的养胃方法。将每日三餐分为五到六餐,每次进食控制在适量,可减轻胃部负担,降低胃酸分泌过多的风险。同时,避免过度吃辛辣、油腻和生冷类的食物,可以减少胃部炎症和不适的可能。

细嚼慢咽 充分咀嚼食物能够减轻胃部的负担,同时也有助于营养的消化和吸收。建议每口食物咀嚼20次—30次,直到食物变得细腻柔软再咽下,减少对胃部的工作压力,保护胃黏膜有一定帮助。

戒烟限酒 烟草和酒精对胃部健康有害。抽烟会刺激胃黏膜,增加胃炎和溃疡的风险;过量喝酒会损害胃黏膜的保护层,导致胃酸分泌过多。因此,戒烟限酒是保护胃部健康的必要措施。 张杰华

适度运动 适度运动对于促进胃肠蠕动和消化功能的提升很重要。建议根据自身情况选择运动方式,包括但不限于散步、跑步、打球、游泳等。每周坚持运动3次—5次,有助于改善胃部血液循环和代谢,维持消化系统健康。

注意保暖 胃部受凉会导致胃黏膜和血管的收缩,影响胃部的正常功能,易发生胃部的不适和疾病。所以,要注意胃部保暖,尤其是在季节交替、气温变化较大的时候,注意适时增加衣物,避免胃部受到寒冷刺激。每天在睡前用温水泡脚,也有助于促进血液循环,并通过脚的穴位影响整个身体的健康,比如帮助消化系统“放松”,舒缓胃肠道不适。

调节情绪 情绪波动对胃部健康有直接的影响。长期的焦虑、压力和紧张状态容易导致胃病的发生。因此,合理调节情绪,保持心情舒畅,可以减轻胃部的负担,起到养胃的作用。

规律作息 规律作息有利于维持身体的稳定状态,包括消化系统的正常工作。合理安排睡觉和起床时间,保证每日睡眠时间充足,睡眠质量良好,有助于胃部的健康。

除此之外,定期进行胃体检是预防和发现潜在胃病的重要手段。胃炎、溃疡等胃部疾病在早期阶段常常没有典型症状,只有通过专业检查才能得知真实情况。建议每年进行一次全面体检,包括胃部的内窥镜检查,及时发现和治疗潜在胃病。 张杰华

如何挑到好吃的柚子

看品种和全果的可食率 市面上的柚子品种较多,可食率有差异。有研究对比了水晶蜜柚、琯溪蜜柚、西柚、红玉香柚4个品种柚子的差异。

4个品种柚子的全果的可食率:琯溪蜜柚>西柚>水晶蜜柚>红玉香柚,琯溪蜜柚皮重占单果百分率最低,可食率最高;水晶蜜柚和西柚的种子数较少,一个果只1粒—3粒种子,琯溪蜜柚次之,红玉香柚的种子数最多,每个果实种子数平均有108粒;口感上西柚甜度最低、酸度最高、苦味最浓,但含汁量最丰富;琯溪蜜柚甜度最高;水晶蜜柚风味最浓郁、果实肉嫩、酸甜适中,综合口感最好;单果重量上西柚最小。所以综合来看,如果想买又甜又大的柚子,就选水晶蜜柚或琯溪蜜柚;如果喜欢个头小又口感偏酸的就买西柚。

看外观 选果形端正无畸形,表皮光滑且颜色深的,成熟度更高,苦味更轻。

闻气味 熟透了的柚子,味道芳香浓郁。

掂分量 挑重不挑轻。个头差不多大的柚子,选分量较重的,说明水分含量更充足,也更新鲜,汁多鲜美;个头大但分量轻的柚子,可能内囊爆裂,肉质干涩无味。

按压外皮 轻轻按压外皮,看是否有凹陷,果皮弹性是否良好。如果凹陷较大且弹性差,说明质量较差。 薛庆鑫

暖心法赶走“不开心”

走进自然 增加户外活动,走进大自然,户外活动既能运动,也增加晒太阳的机会,一举多得缓解抑郁情绪。

规律运动 坚持适量运动,每周3天—5天,每天锻炼30分钟以上,对于预防和缓解焦虑抑郁更为有效。运动尤其是有氧运动时,大脑释放的化学物质内啡肽,又称快乐激素,可以帮助调节情绪。太极拳、瑜伽等注重觉察和调整自身呼吸的运动有助于平静情绪,缓解焦虑。

多晒太阳 很多人有这样的体会,天气阴沉时心情低落,艳阳高照时心情则会好很多。灿烂的阳光可以帮助机体释放5-羟色胺,还可以改善褪黑素的释放。每天抽出一段时间晒晒太阳,有助收获好心情和好睡眠。

听听音乐 音乐有调节情绪的作用,听一些欢快的音乐有助于赶走抑郁情绪。

经常绘画 绘画作为一种情感的表达工具,被广泛用于心理咨询与治疗中。常常无法用语言表达出心里的感受,而绘画却可以越过语言直接将内心的情感表达出来。 陈薇



本版责编 魏濛 美编 冯潇楠
校对 李静坤