

改善老年人贫血,合理饮食很关键

◎张凤奎 井丽萍 熊佑祯

老年人是贫血的高发人群,尤其营养性贫血较多见。由于存在基础病较多、各脏器功能不同程度衰减、活动量少等情况,很多老年人的贫血不易被察觉。

老年人何为易贫血

贫血是指循环血液单位容积内血红蛋白浓度低于正常值(男性低于120克/升、女性低于110克/升),或红细胞压积减少(男性低于40%容积、女性低于37%容积)。贫血只是一种症状,可能是血液病,也可能是其他系统疾病的表现。老年人贫血主要有以下原因。

1. 造血功能衰退 骨髓是成年人的主要造血器官,老年人骨髓的造血功能和其他器官一样会逐渐衰退,被脂肪和结缔组织代替,代偿能力随之明显下降。

2. 酶活性减低 老年人体内的各种代谢酶活性降低,红细胞膜代谢所需要的酶同样发生改变,红细胞寿命有所缩短。

3. 激素水平下降 老年人激素分泌减少,激素刺激造血的作用也随之下降。

4. 营养不良 老年人消化功能减退,牙齿松动脱落、咀嚼能力差、吸收功能下降,容易导致贫血;还有些老年人长期严格限制动物性食物的摄入,容易导致造血原料,如铁、叶酸及维生素B₁₂摄入不足,造成贫血。

5. 患有多种慢性疾病 老年人常患有多种慢性疾病,如慢性肾脏疾病,会导致促红细胞生成素分泌水平下降,使红细胞生成不足;自身免疫性疾病会导致不同程度的贫血;各种慢性感染会造成铁代谢紊乱;中晚期



恶性肿瘤常合并贫血等;而治疗慢性病的药物,亦可能抑制红细胞生成而导致贫血。

出现贫血怎么办

老年人防治贫血,要积极治疗原发病,如肿瘤、感染、肾功能不全等;同时进行适当的体育锻炼,增加机体氧耗量,延缓造血机能老化。

在老年人中,营养性贫血发病率较高,主要是由体内铁、叶酸及维生素B₁₂缺乏造成的,需要通过合理饮食来改善。老年人可以多摄入优质蛋白质,以刺激人体免疫系统细胞,提高抗病能力;摄入适量脂肪,以增加能量来源;摄入适量维生素(特别是维生素C及B族维生素)和叶酸,以促进红细胞生成;摄入铁元素,以促进血红蛋白合成;纠正不良饮食习惯,如偏食、素食等。具体来说,水果、蔬菜、肉类、动物肝脏含有较多叶酸;肉类、鸡蛋、牛奶和其他乳制品中

维生素B₁₂含量较多;柑橘、柠檬、柚子、猕猴桃、辣椒、西红柿、油菜、卷心菜、菜花和芥菜等果蔬中维生素C含量丰富;动物性食物如动物血、牛肉、鱼、肝、蛋等,植物性食物如芝麻、黑木耳、芹菜、菠菜、大豆、谷类、桃、杏、葡萄干等的含铁量高且易被吸收。

贫血的早期信号

老年人贫血期常常表现为一些非特异性症状,如头晕、乏力、心悸、活动耐力差,易被误诊为心脑血管疾病;也有患者以中枢神经系统症状如淡漠、易怒、幻觉等为首发表现,或出现纳差、消瘦等消化系统症状。以上表现可能是贫血的信号。

老年人,如绝经后的女性、患有缺铁性贫血的男性、近期出现不明原因消瘦的老年人、大便习惯或性状颜色改变的老年人等,一旦发生不明原因的贫血,需高度重视,及时排除隐匿性恶性肿瘤的存在。

夏季养心 心更强健

◎王国玮

中医认为,夏季对应人体五脏中的心,故养心在夏季尤为重要。老年朋友可以通过以下几个方面来养心。

保证睡眠 夏季昼长夜短,人们要顺应自然界阳盛阴虚的变化,晚些入睡,早点起床。夏季,老年人很容易打盹,但注意不要坐着打盹。这是因为睡眠时心率变慢、血流缓慢,坐着睡觉容易引发脑供血不足,醒来后,人们会出现疲劳、头晕、腿软、耳鸣等症状。感觉困倦的老年人可适当午休,以缓解疲劳、恢复精力。午休可采取躺卧的方式。

注意饮食 夏季,人们可以多食绿叶菜和含水量多的瓜果,如苦瓜、丝瓜、南瓜、黄瓜、西瓜等。饮食不要过咸、过甜,少食辛辣油腻之品。在早、晚餐时喝粥或喝汤既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体,符合“春夏养阳”的原则。夏季适合喝绿豆做成的饮品,如绿豆百合粥、南瓜绿豆汤,可以清热解毒、利尿消肿、消暑止渴、清心安神等。

及时补水 少量、多次补充水分,可使机体排汗减慢,减少水分的蒸发。夏季饮料品种繁多,但饮料不能替代水。

避免贪凉 夏季,大家在解暑的同时要注意保护体内的阳气。这是因为天气炎热,人体出汗较多,毛孔处于开放状态,这时机体最易受外邪侵袭。夏季,大家要避免过食冷饮,还要注意不可用凉水冲脚。开空调时,室内外的温差不要太大,以不超过5℃为宜,且室内温度不低于25℃;入睡时,最好关上空调;当在室内感觉有凉意时,一定要站起来适当活动,以加速血液循环;有冠心病、高血压、动脉硬化、关节炎等慢性病的患者,不要长时间待在空调环境中。

适当运动 夏季,老年人不宜做剧烈运动,可在早晚气温合适时散步,每次1000~2000米。

心脏的正常搏动主要依赖心气。心气旺盛,才能维持血液的正常运行,使之周流不息,营养全身;心气不足,可引起心血管系统的诸多病变,如心律不齐、心律失常、心绞痛、心肌梗塞等。因此,有脑血管疾病的老年人在夏季更要注意养生,并遵医嘱按时服药。



做好这些事,血管老得慢

◎汪奇



以下8件事,只要您能做到,就可以让血管的老化慢些再慢些。

关注血脂水平 目前普遍认为动脉粥样硬化的机制是胆固醇学说,其中与之关系最为紧密的就是“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇。动物实验发现,高胆固醇饮食的兔子在早期就会发生严重的动脉粥样硬化,所以,避免长期高胆固醇饮食非常重要,包括动物大脑、动物内脏、蛋黄等都要少吃。另外,临床上家族性高胆固醇血症也不少见,如体检发现胆固醇明显增高合并眼部内眦附近黄素瘤,需提高警惕。这种情况大都与饮食无关,而是因为肝脏对胆固醇的代谢出现障碍,建议尽早进行药物治疗。

一句话,每年体检关注血脂水平,把胆固醇,特别是低密度脂蛋白胆固醇控制在正常范围内非常重要。

控制血压 长期高血压会明显加

快动脉硬化的进展,特别是有高血压家族史的人,需要定期监测血压水平。严重的高血压可能引起脑出血、冠心病、动脉瘤样扩张等严重并发症。

积极控制糖尿病 糖尿病是血管硬化的等危症,言外之意就是得了糖尿病就相当于得了动脉硬化。患者在早期可能没有任何症状,但长期血糖控制不佳,就好像把全身的脏器泡在糖罐子里,会导致大、小血管弥漫性的斑块形成,造成严重的动脉硬化疾病,即使采取介入、搭桥等手术都难以有效治疗。

所以,长期控糖治疗非常重要,要诀就三句话:管住嘴、迈开腿、吃好药。另外,也要定期监测糖化血红蛋白水平。

戒烟 吸烟是诱发动脉硬化最重要的危险因素之一,烟草中的有害物质尼古丁可以诱发血管内皮反复收缩,导致内皮受损,加速动脉硬化进程,引发早期冠心病等动脉硬化疾病。戒烟是最经济的血管保养措施,同时也要避免二手烟。

增加有氧运动 大家一定要改变久坐不动等不良生活方式。适当运动对血管保养至关重要,运动可以增加心血管储备能力,缓解交感神经过

度兴奋,延缓动脉硬化进展。运动方式多种多样,可以根据个人喜好、年龄与心血管能力,选择跑步、游泳、骑车、挥拍类运动等。运动强度可以通过心率来监测,一般来说,把静息心率提高20~30次/分为宜。每周至少运动3~4次,每次30分钟以上为宜。

保证睡眠时间与质量 长期缺乏睡眠会导致交感神经持续兴奋,血液中的炎症介质代谢受阻,加速动脉硬化进展。要尽可能保持正常的作息习惯,保证充足的睡眠。另外,要关注打鼾问题,研究表明,打鼾可能与高血压、房颤、动脉硬化、猝死等有关。

适当减轻精神压力 长期高负荷的工作及易激动生气的脾气,也是血管硬化的危险因素。因此,要做好自我调节,工作生活有张有弛,适当控制情绪,遇事不要太冲动。

控制体重 以腹型肥胖为代表的代谢综合征,容易加重心血管负担,引起高血压、高血脂、高血糖等一系列问题,导致较早地发生动脉硬化。减重是规避这一危险因素的有效手段。

总之,动脉硬化是人体正常老化的一个过程,我们要做的就是尽量延缓这一进程,避免血管老化得太快,防止血管严重阻塞。