

老年人高血压、糖尿病如何护理?

◎侠克

老年人群高血压、糖尿病以及呼吸系统疾病如何管理,记者近日采访了相关专家。首都医科大学附属北京友谊医院老年医学科的专家表示,高龄高血压患者常常伴有脑卒中、心力衰竭、冠心病、心肌梗死等并发症。我国高龄老年人高血压的患病率是56.5%,控制率是11.5%,高龄高血压患者如不进行治疗,心脑血管风险会增加,因此,80岁以上的高血压患者仍需要进行降压药物治疗。

医生说,80岁以上的高龄患者如果血压超过150/90mmHg,建议启动降压药物治疗。首先,要将血压控制在150/90mmHg以下,如果耐受性良好则可进一步将血压控制在140/90mmHg以内。对于衰弱的高龄老人,血压管理可以适当宽松,建议血压超过160/90mmHg时开始应用降压药物治疗,收缩压控制目标为150mmHg以下,尽量不低于130mmHg。

对于老年糖尿病患者的管理,老年医学科糖尿病健康管理医师介绍,吃太多精制米面等食物确实会使血糖升高,但并不意味着不吃主食或吃得少就能起到降血糖的效果,长期不摄入主食可能会引起“饥饿性酮症”,在主食的选择上建议选择粗细搭配,可以将精制米面等主食换成薯类、玉米、糙米等。

“有些水果含糖量确实比较多,我们可以选择一些含糖指数比较低的水果。”医师说,“建议每天少食多餐,将水果总量控制在200克左右。”

老年人常因合并脑血管疾病、帕金森病或使用镇静药等存在吞咽困难或长期卧床的情况,这种情况下咳嗽反射降低,导致各种异物容易进入肺部,造成吸入性肺炎。医

生介绍说,吸入性肺炎是指吸入异物或口咽分泌物移位,进入下呼吸道而导致的肺部炎症,最常见的吸入物是口咽分泌物、胃内容物,主要发生在伴吞咽功能障碍的年老体弱者,患者表现咳嗽、气促、发热等症状,严重者可出现呼吸困难,甚至呼吸衰竭。

“吸入性肺炎的治疗包括氧疗、抗感染、支持对症治疗等。而高危

人群应以预防为主。”医生说,老年人应保持良好的生活习惯,戒烟酒,保持口腔卫生,积极治疗易导致误吸的原发疾病。对于有吞咽困难者,食物应以半流质或浓稠软食为主,汤和水等流食易引起呛咳、误吸。进食时最好采取坐位或半卧位,保持低头或头转向一侧,可抬高床头30至45度,每次吞咽少量食物,减少误吸。



带状疱疹需积极治疗

◎齐海梅

带状疱疹俗称“缠腰火丹”“串腰龙”“缠腰龙”,是水痘-带状疱疹病毒在体内再激活所引起的感染性皮肤病。有数据表明,90%以上的成人体内都潜伏有水痘-带状疱疹病毒,大约1/3的人在一生中会患带状疱疹。

带状疱疹和水痘的“元凶”都是水痘-带状疱疹病毒,只是在不同时期,表现为不同的疾病。儿童时期,感染水痘-带状疱疹病毒后,通常会患水痘。水痘痊愈后,病毒依然会潜伏在体内。当然,也有些人感染后并不出现水痘,只是隐性感染,甚至根本不知道体内已经有了

水痘-带状疱疹病毒。在高龄、免疫力低下、外伤、劳累等因素的刺激下,体内潜伏的水痘-带状疱疹病毒可能会被再次“激活”,引发带状疱疹。

年龄是带状疱疹最重要的诱发因素。50岁以上为易发人群,年龄越大越容易患病,病情也更严重。即使身体健康的人群,50岁后患带状疱疹的风险仍会陡然增加。据统计,我国50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万例。

带状疱疹的主要症状如下:早期患者可能出现轻度乏力、低热、食欲不振等全身症状,患处皮肤有灼热感或神经痛。典型皮损表现为沿皮肤单侧分布的成簇性水疱伴疼痛,患处先出现潮红斑,很快出现粟粒至黄豆大小丘疹,呈簇状分布,继而变为水疱,疱壁发亮,疱液澄清,外周绕以红晕。严重时可能出现大疱、血疱、坏疽等表现。皮损沿某一周围神经区域呈带状排列,多发生在身体的一侧,一般不超过正中线。疼痛为带状疱疹的主要症状,神经痛是其最常见的并发症。带状疱疹相关性疼痛可以表现为3种形式:持续性单一疼痛,表现为烧灼痛或刀割样痛;放射性、撕裂性疼痛;触发性疼痛,表现为异常性疼痛(即

轻触引起疼痛)和痛觉敏感(轻度刺激导致剧烈性疼痛)。老年、体弱患者疼痛较为剧烈。

除了皮损、疼痛等典型症状外,带状疱疹还有特殊的临床类型,如眼带状疱疹、耳带状疱疹等。

带状疱疹是自限性疾病,有些抵抗力强的患者2至3周后会自愈。尽管如此,患带状疱疹仍需要及时就医、积极治疗,治疗目的是防止带状疱疹后神经痛,一般是给予足够疗程的抗病毒、营养神经及镇痛药物治疗。如果带状疱疹好了之后还感觉痛且疼痛时间超过3个月,就可以被定义为带状疱疹后神经痛。因此,带状疱疹不可怕,可怕的是带状疱疹后神经痛。

目前,带状疱疹后神经痛的治疗主要包括药物治疗和微创介入治疗。药物治疗是镇痛的基础,微创介入与药物联合应用可有效缓解带状疱疹后神经痛,减少镇痛药物用量,减少不良反应,提高患者生活质量。

带状疱疹并非“一次中招,终身免疫”的疾病。曾经得过带状疱疹的人,在痊愈后同样有可能复发。目前,带状疱疹后神经痛的治疗效果有限,接种疫苗是最有效的预防带状疱疹及带状疱疹后神经痛的手段。



常做一动作 心脏膝盖都欢喜

运动与健康息息相关,但在运动的道路上不少人总会遇见各种困难,没有合适场地、没有时间、不能坚持等。今天,为大家推荐一个简单的运动——靠墙静蹲,它不受场地和器械的限制,随时随地都能做。

英国一项研究发现,所有类型运动都有助降低静息收缩压和舒张压,但等长运动下降幅度最大。

等长运动指肌肉收缩时只有张力增加而无长度变化。常见等长运动包括靠墙静蹲、平板支撑、站桩等。

靠墙静蹲怎么做?双脚与肩同宽,双脚向前,不要内外八字;身体靠墙小角度下蹲,膝盖不要超过脚尖;坚持到力竭即可,每天做3~5次。

除了有助于降低静息收缩压和舒张压外,靠墙静蹲还有不少好处。

减少久坐伤害。靠墙静蹲可以帮助活动全身,减少久坐带来的伤害。

有益膝关节健康。靠墙静蹲可以帮助增强股四头肌的力量,缓解膝关节不适。

有益心脏健康。靠墙静蹲时,血液循环加快,全身血液运行通畅,心肺血流量相对来说比较充沛,有益于改善心肺功能。

但专家也提醒,下蹲时有以下表现要当心。

膝盖疼痛。膝盖疼痛的原因有很多,比较常见的原因有膝关节老化、退变;膝关节损伤,如半月板损伤、肌腱损伤、韧带损伤等;各种关节炎,如骨性关节炎、类风湿关节炎等。除此以外,膝关节感染、血管病变、肿瘤等也可能引起膝盖疼痛。

膝关节有响声。生理性的清脆弹响,不伴有疼痛,可能是滑膜增生;膝关节发出“咯吱咯吱”的声音,也就是骨摩擦音,可能是退行性骨关节病、关节炎。据CCTV生活圈

蒸米饭加这四样 更营养

◎唐寒梅 杨正强

日常饮食中,主食要注重粗细搭配。蒸米饭时加这四样,可以起到很好的效果。

大米+小米:健脾安神。小米性凉,有健脾养胃、安神除心烦的作用。大米和小米搭配,尤其适合经常失眠心烦的人。

大米+糙米:通便防肠癌。糙米含有多种生理活性物质,膳食纤维是白米的3倍至4倍。丰富的膳食纤维能加速肠道蠕动,预防便秘和肠癌。

大米+燕麦:降脂控糖。燕麦含有丰富的β-葡聚糖,对于预防坏胆固醇的升高有一定作用,很适合高胆固醇血症、高脂血症的人常吃。燕麦能延缓餐后血糖上升的速度,也有较好的饱腹感,尤其适合糖尿病患者经常食用。

大米+其他粗粮:补充膳食纤维。其他粗粮中含有天然抗氧化物质,如黑米中的花色苷、红豆中的花青素和类黄酮等。