

老年人健康养生最需要弄懂的知识

□周秀林

区老年健康协会积极响应区委、区政府“康养名城 活力姜堰”的战略号召,努力践行“传递健康理念 服务老年朋友”的协会宗旨,计划深入社区、长年开展老年人健康与养生知识方面的宣讲活动。为配合这一活动的开展,现结合有关资料,就老年人健康养生最基本也是最需要弄懂的一些知识,作如下介绍。

中风的预防控制方法

中风即“脑卒中”,预防中风要区别脑出血和脑梗塞等方面对待。简单地说,因为脑出血最主要的病因是高血压,所以控制高血压可以有效预防脑出血的发生。脑梗塞的预防更加重要,占所有的脑卒中的80%,医学上要应用到ASA策略。A是抗血小板治疗;S是他汀治疗;另外的A是降压治疗。如果中风患者合并有高

血压,应该把血压控制在140/90mmHg以下。除此之外,还要针对不同患者不同卒中的危险因素进行相应预防,有糖尿病的患者要控制好血糖,有高同型半胱氨酸血症的患者要降同型半胱氨酸,有高尿酸血症的患者要降尿酸。总之,脑卒中可以预防,主要是药物预防。另外,健康的生活方式也非常重要,要戒烟戒酒。

高血压需要长期服药吗?

因为高血压病不能够解除,是终身存在的疾病,所以高血压患者需要长期规律服药。血压会随着气温变化而变化,寒冷时,血管收缩,血压会增高,需适当增加降压药物;而气候温暖时,血

管舒张,血压会有所下降,需适当减少降压药物,甚至停药观察(血压低于90mmHg时)。一天内,血压变化趋势为勺形血压趋势,建议患者在清晨空腹时服药。

冠心病可以吃三七粉吗?

三七粉的主要作用是活血化瘀,是中成药物,但未经过浓缩、提纯,药力效果有限。冠心病的治疗主要依靠西药,中药三七粉可作为辅助用药。稳定斑块及抗小

板药物是冠心病治疗的根本药物和基础药物,需终身服用。在服用此药物的基础上,服用三七粉可起到活血化瘀的作用,但它不是根本用药,不是必须使用的药物。

心脏猝死最常见的原因

心脏猝死是指因某些急性的心脏疾病突然发作,并且在一个小小时内意识丧失,最后死亡。心脏猝死的病人大部分都患有器质性的心脏病,比如冠心病、心肌炎、非粥样硬化的冠状动脉异常,以及严重的室性心律失常等。另

外,高温环境、工作或者运动时间过长、过度疲劳、大量吸烟、酗酒、暴饮暴食、长期失眠或者长期熬夜,以及精神过度紧张、压力过大等,也会导致患者猝死。如果患者有心脏疾病,应该及早进行治疗,避免发生严重的并发症。

癌症的早期信号

不同的癌症,早期信号是不同的。如果出现刺激性干咳或者是咳嗽、痰中带血,要注意肺癌的可能。如果出现进行性的吞咽困难,要注意食管癌的可能。如果有便血、大便性状的变化,要注意是否有肠癌的危险。如果无明显

诱因出现血尿,要注意是否有膀胱癌。其他如乳腺的囊性增生、慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、家族性多发性大肠息肉、口腔白斑、慢性迁延性肝炎、子宫颈糜烂、各部位长期不愈合的溃疡和瘢痕等,要及时治疗,防止转化成癌症。

降血脂的食物

降血脂的食物有山楂、燕麦等,但其降脂幅度非常有限。防止血脂升高要靠平时清淡健康饮食,即饮食多纤维素、多粗粮、多杂粮、多蔬菜、多水果。同时,要避免食用升高血脂(包括甘油三酯、胆固醇)的食物。如减少大

米、馒头、植物油等升高甘油三酯食物的食用量;避免食用肉类、水产品、动物内脏等升高胆固醇的食物。

另外,运动减肥能降甘油三酯。在血脂过高的情况下,必要时还是需要通过降脂药物来控制的。

糖尿病要早发现、早诊断、早治疗

糖尿病早发现、早诊断、早治疗对于控制血糖、改善症状、预防并发症是极其重要的。尤其对于年龄≥40岁、肥胖、久坐、糖尿病家族史及患有高血压、血脂异常、动脉粥样硬化等高危人群,

要定期进行血糖检查。对于出现多饮、多食、多尿、体重减轻等“三多一少”有疑似糖尿病临床表现的患者,更应该及时就诊,以明确诊断,进而获得规范有效的治疗。

什么是亚健康?

中华中医药学会发布的《亚健康中医临床指南》指出,亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。根据亚健康状态的临床表现,将其分躯体亚健康、心理亚健康、社会交往亚健康几类。

躯体亚健康:以疲劳或睡眠紊乱或疼痛等躯体症状表现为主。

心理亚健康:以抑郁寡欢或焦躁不安、急躁易怒或恐惧、胆怯或短期记忆力下降、注意力不能集中等精神心理症状为主要表现。

社会交往亚健康:以人际交往频率减低或人际关系紧张等社会适应能力下降为主要表现。

人体处于亚健康状态的时候要及时给予正确的干预。

痛风能根治吗?

痛风是一种由于嘌呤代谢紊乱导致尿酸增加而引起组织损伤的一组疾病,现在的医学不能根治痛风。痛风患者一定要清淡饮食,要忌酒,尤其是啤酒。平时多吃一些新鲜水果蔬菜和米饭、馒头、面条等含碳水

化合物的食品,忌辛辣油腻刺激性的食物,不吃海鲜、羊肉、螃蟹、浓肉汤、浓鸡汤及动物内脏等含高嘌呤类的食物。另外,要多喝水以利于尿酸的排出,适当锻炼身体,避免过分劳累,放松心情。

