



过年期间可别大鱼大肉 这份老年人健康手册请收藏

本报记者 刘 臻 实习生 邹非凡

A 寒冬防感冒,健健康康过大年

春节的气氛逐渐浓郁了起来,许多人都都满载着希望与思念,不远千里赶回家看望父母和亲朋,洗去一年的风尘与疲惫。

的确,过年期间家人团聚是一件幸福、愉快的事,但是每年春节都是“节日病”的高发时间,大鱼大肉、暴饮暴食、活动量减少等等,会让大家感觉到年后身体不适,特别是老年人,他们爆发疾病的风险会比较大。近日,记者采访了衡阳市中心医院老年病科主任覃春莲,为您家里的长辈们平安过年支妙招。

覃春莲说:“感冒是冬季最容易患上的疾病,但切记误以为是小病就漠不关心。”很多老年人在冬天易患上风寒感冒和流感,也常常对咳嗽不放在心里,而咳嗽如果没得到有效治疗,还可能引起声带受损、气管炎、肺炎,甚至可继发风湿病、心肌炎等严重并发症。

覃春莲介绍,老年人患发感冒的原因主要有四个:

1.冬季寒潮汹汹来袭,老人由于机体免疫力的下降易患上感冒。

2.部分老人带有一定的基础疾病,在冬天往往易诱发感冒。

3.季节交换之际,由于敏感度的降低,会出现增减衣物不当的情况,出汗或着凉都易引起感冒。

4.很多老人冬天喜欢常开空调,这往往会因为室内外温差过大而感冒。

覃春莲指出,在流感流行季,人群对流感病毒普遍易感,但老年人感染流感后发生重症甚至死亡的风险更高。流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,传染性强,主要经呼吸道飞沫传播。

流感还容易加重慢性基础病。许多老年人患有不同程度的心脑血管疾病、高血压、肺气肿、慢性支气管炎、哮喘、糖尿病、肝病、肾病或肿瘤等慢性基础疾病。流感容易诱发和加重这些慢性基础病的症状及病情。

更易出现流感重症。轻症流感常与普通感冒表现相似,但是流感的发热和全身症状更明显。由于老年人免疫力较低,更容易出现流感重症。通常流感重症病例可以出现病毒性肺炎、心脏和神经系统损伤、继发细菌性肺炎

和其他病原体导致的肺炎、急性呼吸窘迫综合征、呼吸衰竭、休克、弥漫性血管内凝血、心肌炎、多器官功能衰竭等一系列严重并发症,甚至可以导致死亡。

更容易住院。老年人得流感症状往往较重,患流感更容易住院。有数据表明,15岁以下的儿童和75岁以上的老人因流感及其相关的并发症(包括急性呼吸道感染、肺炎、脑血管病和缺血性心脏病等疾病)的超额住院率最高。相比于其他人群,老年人流感相关死亡风险最高。

对此,覃春莲指出接种流感疫苗,对于老人来说将获益多多。流感疫苗安全有效,老年人接种流感疫苗可以有效减少流感感染和相关并发症的发生,减少流感相关住院及死亡。流感疫苗对老年人预防流感感染的保护效果约为50%,能够减少老年人27%的肺炎住院和48%的死亡。因此,她建议65岁以上老年人可以同时接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

此外,覃春莲还建议从以下几个方面来预防感冒和流感:一是避免前往人口密集的地方,例如超市、火车站、公交车等地方;二是在家一定要保持通风的环境,同时空调的温度不可太高,避免形成较大的室内外温差;三是洗澡切勿过于勤快,同时洗澡的温度不可过高(太烫的水会破坏皮脂腺,导致皮肤的瘙痒),洗澡时也要注意保持房间的通风,万万不可栓门,以避免缺氧昏迷。

同时,多饮温水也是一个很好的方法,冬季天气比较干燥寒冷,皮肤容易缺水,再加上呆在有暖气的房间里,会对呼吸道带来一定的损伤,多饮水可避免气道过于干燥。



衡阳市中心医院老年医学科主任、全科医学科主任

管住嘴、迈开腿,应避免饮酒

很多老年人牙齿松动或脱落,消化功能也有所减退,故应以易咀嚼消化的食物为主,如牛奶、豆浆、稠稀饭、面条、馄饨等软食,避免吃腌制菜、熏菜,更是要防止“饥一顿、饱一顿”或暴饮暴食,胃部血液流动加快会出现餐后低血压。对于家里有那些吃不完的、需要存放的菜,最好是放在冷藏里储存,这样可以减少细菌的滋生,提高安全系数。

在亲朋好友举杯庆祝相聚之际,老人开心时也切记不能饮酒过多,合理的饮酒量为50—100ml一日,饮酒过多,易造成血压、血糖的升高,诱发痛风等相关疾病,有基础性疾病的老年患者应避免饮酒。

良好的饮食习惯,不仅可以延缓老化的速度,还可以降低各种慢性疾病发生的几率,因此过年期间老人们要格外注意自己的饮食。

C 过于“硬核”也不好 合理作息养身体

冬季也是人体抵抗力最薄弱的季节,所以很多人都会开始注重一些养生方式,确保能够更好地抵御严寒。覃春莲表示,对于老人来说,一天6小时左右的高质量睡眠,即可为身体提供强有力的支撑。

在起床时,老人可以采用三个“30秒”的方法,即醒来之后先躺30秒,再起身坐30秒,最后坐在床边脚下垂30秒,这样可以避免体位性低血压的出现。患有有脊椎疾病的,更要注意转头动作一定要慢,保持头与身体水平旋转。

除此之外,很多长辈都有早早起来运动的习惯,趁着明媚的阳光与新鲜的空气,在公园里舒展自己的身体。覃春莲说:“近年来,锻炼猝死事件时有发生,大部分是运动猝死和运动昏厥。我们可以发现,在晨练中猝死的概率比其它时候要高,尤其是寒冷的冬季,晨练时更要注意选对运动方式和时间。”

运动是维持身体健康的合理途径,但在冬天空气寒冷的情况下,应该做到科学和适度,对此,专家建议老人运动要注意以下几个方面:

1.若起床的时间较早,稍晚一会再出去运动。清晨空气寒冷,且氧气浓度没有中午时分高,易诱发呼吸道相关的疾病。

2.冬天可以适当活动筋骨,避免剧烈运动,做些动作幅度相对较小、热量消耗大的有氧运动,这样也能促进体内新陈代谢的运转,同时加快血液循环。

3.冬季晨练,注意保暖。寒从脚下起,冬季特别容易脚凉。双脚一旦受凉,极易引起感冒以及其它疾病。故外出要戴好手套和耳套,避免因寒冷诱发心血管疾病的发作。

4.运动过程中,血液中的游离脂肪酸会显著增加,其过量会成为损害心肌的“毒药”,导致心律失常,甚至猝死。因此,尽量不要空腹进行晨练,可喝一杯牛奶,吃一些营养价值高的食物,然后再进行晨练。

B 心血管也怕冷,三九天更要小心保护

覃春莲表示,高龄是心血管疾病的独立危险因素,随着年龄的增加,心血管疾病对人类的威胁将持续增加。过年期间,老人要格外注意自己的身体状况,在寒冷之中保护好自己的身体。

由于老年心血管病症状常不典型,病变、病情复杂,容易出现其它合并症,因此,覃春莲建议长辈们的饮食从以下几个方面加以控制:

多素菜、少油腻,控盐一定要注意

春节到了,饭桌上自然避免不了肉类,但老人应该多吃新鲜蔬菜,新鲜蔬菜中含有人体所必需的多种维生素和矿物质,同时应少吃过咸、油腻食物。盐的合理摄入量为6克每

日,油的摄入量为50毫升每日,过多的摄入会加重肾脏负担,容易引起高血压等症状的发生,不仅不易于消化,而且所含脂肪高,容易导致老年人冠心病的发生。

