

# 重阳节,关注常见老年病

本报记者 马媛媛

重阳节悄然临近,在这个特别的节日里,我们除了为老人们送上衷心的祝福,也把目光投向他们的健康领域,关注老年疾病的防治。记者从潍坊各大医院了解到,老年疾病种类繁多,但较为常见的主要有“高血压”“冠心病”“老年痴呆”“糖尿病”和“慢性支气管炎”等,如何防治这些疾病,成为老年人普遍关心的问题。重阳节将至,学习一些简单的老年病预防常识,为老人送上一份秋日的关怀,也算晚辈们对老人的一点心意吧。

## 老人孤独生活 血压易升高

记者从潍坊市人民医院内分泌科了解到,高血压是中老年人的常见病,也是危害人类健康的主要疾病。其发病原因医学界普遍认为是存在一定的遗传背景下由于多种环境因素参与使正常血压调节机制失常所致。高血压既是独立的心血管疾病,又会导致心、脑、肾三个重要的生命器官病变,从而产生冠心病、心力衰竭、脑出血、脑梗塞、

肾功能衰竭、尿毒症等严重的并发症,危害极大。

一份研究表明,长期的孤独感会让人们的血压逐渐升高。50岁以上的人如果生活孤单,那么4年后,无高血压病症的人,血压也会明显升高,而有高血压病症的患者会加重甚至导致并发症。

**防治措施:**老年人应特别注意合理膳食,控制热能和体重,减少

脂肪摄入,多吃蔬菜和水果;严格限制钠盐摄入,每人每日食盐摄入量宜控制在6克以下;每日摄入足量的钾、镁、钙;戒烟酒或严格限制烟酒;根据年龄及身体状况选择慢跑、快步走、太极拳、气功等不同运动方式,控制好血压,减轻体重,增强体力,降低胰岛素抵抗;保持健康的心理状态,注意心理平衡及情绪的调整,减少精神压力。



## 留心冠心病发出的信号

潍坊市第二人民医院心血管内科高瑞杰主任告诉记者,冠心病是由于供应心肌血流的冠状动脉发生硬化,使冠状动脉内腔变窄,从而供血不足,出现胸闷、心前区疼痛等临床症状的疾病。

高主任介绍,冠心病是中老年人最常见的一种心血管病,主要是由于冠状动脉血管病变而引起,病变的根源在于患者平常饮食不合

理,体内脂质代谢紊乱,使得血脂\胆固醇沉积在血管壁上,从而导致冠状动脉血管的硬化、血栓、堵塞,其主要临床表现有心肌缺血、缺氧而导致的心绞痛、心律失常,严重者可发生心肌梗塞,使心肌大面积坏死,危及生命。

**防治措施:**老年人脾胃功能衰退,应慎食或节食油腻、炙燥、辛辣、生冷食物,控制总热量的摄

入,控制高胆固醇、高脂肪食物和食糖摄入,多吃能降脂的蔬菜,如芹菜、萝卜、西红柿、黄瓜、苦瓜、大蒜、香菇、海带等;不吸烟,不酗酒;保持适当的体育锻炼;生活要有规律,保持足够的睡眠;保持情绪稳定,切忌急躁、激动或闷闷不乐;积极防治与冠心病关系密切的老年慢性疾病:如高血压、高血脂、糖尿病等。

## 糖尿病人要护好腰

潍坊市人民医院内分泌科专家提醒市民,糖尿病属于内分泌代谢系统疾病,也是一种常见的老年病。其诱发因素有:感染、肥胖、体力活动少、妊娠和环境因素等,临床上有烦渴、多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦、尿糖等表现,并可在动脉硬化及微血管病变基础上产生多种慢性并发症,如糖尿病性心脏病、糖尿病性肢端坏疽、糖尿病性脑血管病、糖尿病性肾病、糖

尿病性视网膜病变及神经病变等。

专家介绍,很多糖尿病患者容易出现腰部不适,从中医来讲,糖尿病患者多是阴虚燥热之体,而长时间的阴虚燥热会发展为肾阴虚,肾阴亏虚会导致腰痛,以腰膝酸软,遇劳加剧为主,并伴有心烦失眠、口干咽干等症状。因此,糖尿病患者一定要护好腰。

**防治措施:**老年人在合理饮食,适当地吃,科学地吃,严格

控制糖份和脂肪摄入量,少吃油炸食品,减少摄入的总热量;在饮食中增加膳食纤维的量,多吃一些蔬菜、麦麸、豆及整谷,并注意补充维生素和无机盐;经常保持一定的运动量,促进新陈代谢,控制体重;放松心情,因为各种心理不平衡会进一步加强胰岛素抵抗,促使糖尿病的发生,保持良好心态对糖尿病的预防有积极作用。

## 气管炎患者谨防冬季感冒

每年秋冬末初,季节转换,气候变化,是呼吸系统疾病的高发期和易复发期。如支气管炎,常发生于寒冷季节或气温突然变化时,老年人多发为慢性支气管炎。急性支气管炎如未得以及时治疗,经长期感染、反复刺激,便可能转化为慢性支气管炎。据有关数据显示,我国50岁以上中老年人患有此病者高达15%。

潍坊市第二人民医院呼吸科张主任介绍,慢性支气管炎是一种常

见老年病,通常是患者由于感冒、吸烟、机体过敏、气候变化、大气污染等原因,使支气管和细支气管反复受到感染和刺激所致。临床表现有发热、畏寒、身痛、咳嗽、咯痰、喘息等症状,病情严重者咳嗽、喘鸣几乎终年不停,并呼吸困难,继续发展可并发肺气肿,甚至肺心病而危及生命。

**防治措施:**老年人在气候变化大的季节应特别注意预防感冒,感冒后要及时就医;平时应少吃或忌

食生冷、过咸、辛辣、油腻及烟酒等刺激性的东西,减少或避免对呼吸道的刺激;多吃止咳、平喘、祛痰、温肺、健脾的食品,如白果、枇杷、栗子、百合、海带、紫菜等增强免疫力;居住的室内要经常开窗,保持空气流通,床单、被褥、衣物要勤于更换和清洗,减少过敏源;适当进行体育锻炼,以利改善呼吸系统的机能,增强对寒冷和疾病的抵抗力。

## 老人应防痴呆“突袭”

近来国内多家媒体呼吁消除社会歧视,为“老年痴呆症”正名。今年10月10日“世界精神卫生日”将关注老年人心理健康作为活动主题,卫生部新闻发言人当天表示,老年痴呆症的规范名称是“阿尔茨海默病”,国内已有专业机构启动了申请更名工作。

但是,对于“老年痴呆症”的关注不能仅停留在正名。我国60岁及以上人群老年痴呆患病率为4.2%。该病已成为危害老年人心理健康第二位的疾病,仅次于抑郁症,是继心血管病、脑血管病和癌症之后老年健康的“第四杀手”。专家介绍,老年痴呆症是一种由于大脑器质性损害而引起的脑功

能障碍,可使记忆、理解、判断、自我控制等能力发生进行性退化和持续性智能损害。免疫功能低下者、情绪抑郁者、患缺血性脑血管病或有长期高血压、高血脂、心脏病等病史者易患此症。老年痴呆症早期通常只是出现记忆力减退、健忘等症状,常被误认为是正常的衰老现象,使病人错过最佳治疗时机。

**防治措施:**如60岁以上的老年人常常出现健忘现象,应及时到神经内科检查就诊;有高血压、高血脂、心脏病、糖尿病、中风、缺血性脑血管病等疾病者应早发现、早治疗;多吃鱼类、蛋类、瘦肉、菌菇类食品及水果和蔬菜等,帮助增

加抵抗力、提高记忆力;避免过度喝酒、抽烟和操劳,保持良好的睡眠习惯;勤动脑并多参加社会活动和体育锻炼;心胸开阔,处事乐观,避免精神抑郁和紧张;经常做和手指有关的活动,如用手指旋转钢球或胡桃,手工艺、雕刻、剪纸、弹奏乐器等,促进血液循环,增进脑力灵活性,延缓脑神经细胞老化。

防治老年病,提高老年人的生活质量和健康指数,不但是老人自身的责任,更是每一个年轻人,每一个为人子女者应尽的职责。在重阳这个温馨的时节,让我们一起为老人们的健康,投入更多的关注和关爱。

## 老年人健康现代标准

怎样才是健康的老人?腰不弯背不驼、无病无痛就是老年人的健康吗?

据世界卫生组织对健康的定义,社会医学家认为,对老年人的健康评价应包括以下基本内容:

**日常生活能力:**首先指可以自理,如洗澡、穿衣、进食等,不需要别人监护。当然也包括老人操持家务能力,如打电话、购物、自理经济、做一点家务等等。

**精神健康:**主要指没有精神障碍和精神症状。由于老年人的神经系统发生了生物学改变,信息加工速度减慢,认知功能会出现不同程度的衰退,容易出现焦虑抑郁、固执、疑心、自私和偏执等心理障碍。

**躯体健康:**传统习惯所说的健康,多指躯体健康而言。躯体健康不佳,可表现为多种器质性疾病和症状,如高血压、冠心病、气管炎、糖尿病及肿瘤等。

**社会健康:**是指个体人际关系的数量和质量及社会参与的程度。如家庭居住情况,婚姻状况,与亲属、朋友、邻里关系,与社会组织关系,职业状况等等。一个老人如果长期独自呆在家里,不与人打交道,不能进行社会参与,就不能算一个全面健康的人。

李昌国

## 六大饮食 有助老年人健康长寿

在诸多饮食中,主食、水果、蔬菜、水产品、豆制品和茶等6类饮食有助于老年人健康长寿。

日前,北京大学和中国老龄科研中心在一项中国老年健康长寿影响因素研究项目中,对全国上万名80岁以上高龄老人进行跟踪调查后发现,把杂粮作为主食的高龄老人其健康状况好于吃大米的高龄老人,而吃面粉的高龄老人其健康状况又好于吃杂粮的高龄老人。

研究发现,经常食用新鲜水果的高龄老人其健康状况好于不经常食用新鲜水果的高龄老人。这与新鲜水果含有大量的维生素和纤维素有关。此外,经常食用新鲜蔬菜的高龄老人其健康状况好于不经常食用新鲜蔬菜的高龄老人,是因为新鲜蔬菜富含叶绿素和维生素,有助于健康。

研究表明,与高龄老人的健康状况显著相关的饮食因素还有是否经常食用鱼类水产品。越经常食用鱼类水产品,高龄老人的健康状况就越好。鱼类水产品的蛋白质含有人体所必需的9种氨基酸,且易于消化,87%至98%可以被人体吸收。

豆制品是与高龄老人的健康状况显著相关的又一饮食因素。高龄老人食用豆制品越频繁,其健康状况越好。豆制品含有丰富的植物蛋白,还含有较大比例的亚油酸,且不含胆固醇,这些都是对高龄老人的健康有帮助的。

茶也是与高龄老人的健康状况显著相关的饮食因素。经常喝茶的高龄老人其健康状况好于不经常喝茶的高龄老人。茶含有500多种化学成分,其中具有营养作用的有蛋白质、氨基酸、多糖、维生素和无机盐,此外还含有丰富的生物活性物质——茶多酚,这些都有助于高龄老人防治多种疾病,因而有助于健康。

刘玉冰