

独居老人的五个健康信号

1. 体重是否下降?
不明原因的体重下降可能是某些健康问题的信号,老年人体重下降可能与以下几个因素有关:
做饭困难:老年人操作能力下降,可能他们连做饭都会感到困难,长期饮食质量的下降会导致体重的降低。
味觉或者嗅觉丧失:随着年龄的增加,人们的味觉或者嗅觉也会下降,尤其是在 60 岁之后。另外,疾病或者某些药物也会导致味觉或者嗅觉的丧失。老年人对食物感觉到无味,饭量可能就会下降。

■ 预防 为主 ■

老年人贫血 或为大病征兆

贫血,很多人觉得只是小毛病,以为吃吃补血的食品就能好转。其实不然,如果老人发生了贫血,就要提高警惕了,因为可能隐藏着危险的疾病。
除了因为老人牙齿松动脱落、咀嚼能力差造成的缺铁性贫血外,有些老人由于有糖尿病、高脂血症,长期严格限制膳食中的动物性食品,也容易导致贫血的发生。
肿瘤是老人贫血的重要原因,缺铁性贫血常常是胃肠道肿瘤的首发表现,老人尤其要高度警惕。贫血患者,尤其是中、老年男性或绝经后妇女,应常规做大便潜血试验,如果呈阳性,要进一步做纤维结肠镜及胃镜检查。
失血也会造成贫血,比如十二指肠肠或胃溃疡出血、痔疮出血等。还有各种肾脏疾病晚期造成的肾功能衰竭,由于肾脏产生的促红细胞生成素减少,使骨髓的造血机能减退,引起贫血。骨髓原发性疾病也会产生贫血,像白血病、多发性骨髓瘤等。
老人一旦出现贫血,不要擅自服补血药,要立即到正规医院查找病因。因为许多贫血患者,服用了含铁的药物后,症状在一定程度上会有所改善,掩盖原发疾病,贻误诊断。 作军/文

有时候体重下降是由于严重的潜在疾病问题,如营养不良、痴呆、抑郁或者癌症。
2. 是否可以照顾自己?
注意老年人的表现,衣服是否干净?是否可以照料好自己?每天生活行为如洗澡、刷牙和梳头等是否正常?是否有痴呆、抑郁或者其他异常行为?
也要注意到他们是否正常关灯?房间是否干净?是否会经常发生意外事情?如烧伤等。忽视家务可能是痴呆、抑郁或者其他精神疾病的信号。
3. 家中和周围环境是否安全?

要注意老年人居住的家中及周边是否安全,如楼梯是否狭窄?有没有最近跌倒现象?如果在服药,他们是否可以正常阅读药品说明书?
4. 精神状况是否正常?
注意老年人的情绪并询问他们的感受。如果情绪或者表现异常可能是抑郁或者其他健康问题。询问老人平时的活动,是否参与一些简单的锻炼或者社区娱乐活动?是否与朋友们联系?是否保持着自己的爱好或者其他日常活动?有没有参与一些组织或者俱乐部之类的?

5. 散步是否正常?
注意老年人如何散步。他们是不愿还是不能够走一定的距离?是不是膝关节或者髌关节炎导致的步行困难?他们是否需要拐杖或者扶车帮助步行?肌无力、关节疾病和其他与年龄相关的改变都可导致老年人的步行问题。如果老年人走路不稳,就容易发生跌倒,这是老年人致残的主要原因。
如果独居老人经常出现以上问题,就需要引起警惕了,需要进行有规律的医学检查。 霍靖/文

排尿困难或是药物惹的祸

王先生患感冒出现咳嗽、气喘,自行到药店买了克感敏、舒喘灵等抗感冒、平喘药物。用药后的第二天,王先生感到尿频、尿急,而小便时却射尿无力,排不干净。到了晚上,连一点尿都排不出来了,膀胱胀得十分难受,急忙去了医院。医生诊断,王先生是由于服用药物引起的药源性尿潴留。
克感敏中的扑尔敏以及舒喘灵本身都具有抗胆碱作用,可使膀胱收缩无力,尿道括约肌收缩增强。这样,排尿能力的下降和排尿出口的不畅,加之老年人膀胱的退行性病变和前列腺肥大的影响,就造成了王先生排尿困难,并引起了急性尿潴留,临床称之为药源性尿潴留。

类似王先生这样的药源性尿潴留并不少见,尤其是年老且患有前列腺肥大的人发生率较高。许多老年人在服药过程中曾经出现排尿困难的情况,但由于认识不足,加之对所服药物成分及药物作用了解不够,因而往往只把尿潴留与前列腺肥大联系起来,较少与用药联系起来,以至于没有给予足够重视,酿成不良后果。
能够引起药源性尿潴留的药物包括抗胆碱药、抗组胺药、拟肾上腺素药、抗精神病药、钙拮抗剂及止咳平喘药等六大类。常用药物有阿托品、山莨菪碱、东莨菪碱、扑尔敏、苯海拉明、安泰乐、麻黄素、异丙肾上腺素、舒喘灵、氨茶碱、



氯丙嗪、奋乃静、多虑平、心痛定、异搏定、西比灵等数十种。
凡是患有前列腺肥大的老年人对上述药物要谨慎使用,一旦在服用上述药物或含有上述药物的复合剂时发生急性尿潴留,不仅要考虑前列腺肥大的影响,还应考虑是否为药源性尿潴留的问题,一旦确诊为药源性尿潴留,就应及时调换药物并对症处理,必要时导尿,以帮助缓解症状,解除患者痛苦。 韩咏霞/文

腹泻会诱发心梗

周女士年近七十,患冠心病十多年。最近,她突然出现腹泻症状,每天拉稀水便十余次。很快,她又出现左胸痛、胸闷、气促、面色苍白、出冷汗的症状,家人立即将其送到医院急诊,被诊断为急性心梗。周女士不明白,拉肚子为什么会诱发心梗?
频繁腹泻引起急性心梗的原因,是由于患者体内水分丢失过多,导致血容量下降。机体缺水时,血液中红细胞、血小板等有形成分的密度相

对增大,血液黏稠度增高,血小板凝聚力亢进,使原来粥样硬化的血管更易产生栓塞。另一方面是因为给心脏供血的动脉血管内膜出现了缺损,血管内膜里的一些脂质就会在缺损的地方沉积,沉积到一定程度后,血管内膜就会形成斑块,斑块一旦脱落,就会堵塞血管,使心脏缺血。
如何预防腹泻诱发心梗呢?建议少吃或不吃生冷、辛辣等刺激性及易产气的食物,以免增加肠胃负担;宜进食低渣食物,如过滤掉纤维的鲜榨果汁、煮烂的瘦肉、煮熟的低纤维蔬菜,以减少进食后给肠胃消化道留下残渣和刺激物质;注意胃肠部保暖,睡觉时适当盖被;进行适量运动来改善胃肠血液循环,以增强身体对温差的适应能力。另外,当出现腹泻等消化道不适症状时,要重视检查心脏情况。 湖南省郴州市第三人民医院 王小衡

四招缓解眼疲劳

击鼓。用手指敲打头部各处,可促进头部血液循环,使头脑清醒,眼睛明亮。
穴位按摩。每日睡醒后,躺着或坐着闭眼,以双手的中指按太阳穴,无名指按鱼腰穴(位于瞳孔直上),小指对准攒竹穴(眉毛内侧边缘凹陷处),适当有节奏地施加压力,按压时略带旋转动作。每次约 5 分钟,能缓解眼肌疲劳。
活动眼球。利用一开一闭的眨眼动作来兴奋眼肌,并上下左右转动眼球,改善眼肌血液循环。
冷热水敷眼。每晚睡前准备一条小毛巾,先浸入温水后放在闭着的双眼上,5 分钟后换冷毛巾,最后再换回热毛巾。 齐翔/文

血糖升高连累胃

胃本是由几层平滑肌构成的囊,可以强力收缩起到研磨作用,使食物由大变小,由粗变细,便于消化。但是,由于血糖升高使胃的肌肉细胞发生变性,因而失去了有效的收缩功能。
另外,糖尿病患者中患萎缩性胃炎的人远比正常人多。还有一个原因是血糖升高,影响肠胃内分泌,也可抑制胃的收缩蠕动。
以上这些问题都会导致胃排空力弱,这种现象在医学上称为胃轻瘫,好像手脚、面部肌肉轻度瘫痪了一样。对于胃轻瘫要积极治疗。胃轻瘫的发生与血糖控制不好有密切关系,而治疗胃轻瘫会使血糖得到良好控制,所以治高血糖与治胃轻瘫应该双管齐下。 李增烈/文



图说
我们的
价值观

祖国是我家
我爱国

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国网络电视台