

频繁干咳 查查心功能

78 岁的朱先生患冠心病多年,平时用药物维持,病情稳定。近一周来,他总是无缘无故地咳嗽,没有痰,也不发热。晚上睡觉时,咳嗽症状会明显加重,必须坐起来,才感觉好受一些。

起初,朱先生以为咳嗽是感冒所致,便吃了些消炎药。不料几天以后,他的咳嗽不仅没有好转,反而越发严重,晚上一躺下就咳嗽,只能坐着。家人连忙陪老人去医院就诊。经检查,医生诊断朱先生患了左心衰,经抗心衰治疗后,咳嗽缓解了。

心脏病也会引起咳嗽

心衰分左心衰(左心功能不全)、右心衰(右心功能不全)和全心衰(左、右心功能不全)。

左心衰早期主要表现为频繁咳嗽(多为干咳)、胸闷、气短,活动后尤其明显,这种咳嗽在临床上被称为“心源性咳嗽”。

心源性咳嗽与体位关系密切,卧位时症状加重,坐位时症状减轻,且常在夜间发作。除合并感染外,心源性咳嗽一般无发热或脓痰,抗生素疗效不明显。然而,由于老年人常合并患有多种慢性呼吸道疾病,如慢性支气管炎、肺气肿等,故当左心衰以呼吸道症状为主要表现时,常被误认为是支气管炎或哮喘发作。

7 大特征帮助识别心衰

1.稍活动或劳动,就感觉心慌、胸闷、气促。

2.尿量减少,短时间内体重明显增加。若无肾脏疾患,多提示心脏功能已处于失代偿状态。

3.夜间突然憋醒,或伴有呼吸急促、喘息,坐起来后症状很快消失。

4.不能完全平卧,平卧后即感到胸闷气短,需垫高枕头或取半卧位才舒适。出现这些症状时,说明心衰症状已进一步加重。

5.咳嗽、咯少量白痰。当发生急性左心衰时,主要表现为咯大量白色泡沫或洗肉水样痰,并伴有口唇或面色青紫、大汗淋漓、喘息等。

6.心衰发生以后,因大脑供血不足,不少老年患者会出



现精神症状,如心情烦躁、焦虑、恐惧、嗜睡等。

7.当患者发生右心衰或全心衰时,因全身静脉回流不畅,会出现颈部血管明显充盈或怒张、肝脾肿大、下肢或全身水肿等静脉淤血症状。此时,患者可能感觉不适症状较以前有所好转,但实际上却是病情加重的表现。

孙文/文

手脚无力 可能是缺钾了

黄女士今年 65 岁,身体一直比较硬朗。然而,就在前不久,她突然感到头晕、手脚无力、发抖,甚至还晕倒了。检查之后,才发现原来是因为缺钾。

有些慢性病患者胃肠功能不好,食欲差,长期吃得少,或者是患有慢性腹泻,排便次数增多,又或者长期服用利尿剂(高血压用药),这三种情况都会导致身体里钾的流失。

钾是身体里一种很重要的元素,当体内缺钾时,轻者会出现恶心、呕吐、腹胀、胃肠蠕动减慢及疲乏、软弱、乏力,严重者会出现全身性肌无力、麻木、疼痛、肢体软瘫、心跳减弱、头昏眼花、肠麻痹、厌食、呼吸肌麻痹等,甚至危及生命。

有基础病且长期用药的老年人最好定期到医院做检查,了解体内钾元素电解质是否平衡,如果出现偏低的情况,一定要及时补充,防止缺钾的症状出现。

一般来说,海藻类食品,如海带等含钾量丰富;含钾量较高的蔬菜有菠菜、苋菜、香菜、芹菜、青蒜、莴笋、土豆、毛豆以及大豆及其制品等;粮食以荞麦面、红薯含钾量较高;水果则以香蕉含钾最丰富。

广州医学院第三附属医院老年医学科主任医师 钟向红

原发性低血压病

医学研究表明,血压偏低的老年人可因血流缓慢,无力,造成供血不足,致使脑部缺血、缺氧而诱发缺血性中风。所以,对低血压病绝不能大意。老年人平时要加强体能锻炼,注意劳逸结合、保持良好的心理状态。还要戒烟烟酒,但可酌饮咖啡(有升高血压作用)。值得一提的是,不能坐着和趴着睡觉,起床时动作要从容、缓慢,以免发生意外伤害,还应避免长时间低头或下蹲。慎用镇静安眠药及扩张血管药。

老年性低体温综合征

降低人的体温有延年益寿的作用,但体温过低也会造成危害,其中老年性低体温综



合征就是老年人常见而又易被忽视的一种疾病。

患者表现有畏寒、皮肤苍白、四肢冰凉、不愿起床或有寒战反应及起水泡等。当体温降至 35℃ 时,会出现动作及思维障碍,呼吸频率及咳嗽反射降低,精神萎靡或意识模糊,昏昏欲睡,反应迟钝或不思饮食,不解大便,面部肿胀,心跳缓慢等,甚至突发心房纤颤、不省人事及心跳骤停等危象。老年人要注意防寒保暖,定期测

老年人“三低”不可忽视

量体温。多摄入高热量、高蛋白及高维生素的食物,加强体育锻炼,还要积极治疗原发病等。

老年性低味觉症

有些老年人进餐时,总抱怨饭菜不香、不合口味,甚至有食不知其味的感觉,家人还以为老人太挑食。其实,这是老年人体内缺锌的表现。长期下去,易引起食欲不振,影响营养摄入,造成老年人健康状况下降。人体内锌的总含量虽只有 2~3 克,但锌在人体内无处不在,作用非常大。缺锌会降低味觉敏感度,甚至丧失味觉。因此,平时除饮食要适合老人的口味外,还应给老人多吃些含锌量高的食物,如麦芽及蘑菇等。

常婷/文

保护记忆力试试六种方法

1.早餐吃全麦面包。美国塔夫斯大学的研究人员经研究发现,早上吃全谷类食物的人,其记忆力会高于正常人。

2.进行较高强度的锻炼。研究显示,人在进行高强度运动后,背单词的速度会提高 20% 左右。

3.多做眼操。英国曼彻斯特都会大学的研究人员发明了一套眼操,并指出多做此眼操

操可使人的记忆力提高 10% 左右。这套眼操的操作步骤是:操作者每次下车后,先看看自己的停车位置,然后站在停车的原地,双眼球左右移动,每半秒钟移动 1 次,共需移动 30 次。

4.每天上网 1 小时。美国加州大学洛杉矶分校的研究人员发现,每天花 1 小时上网搜索自己感兴趣的东

西能有效刺激人体的大脑额叶,从而

显著提高短时记忆力。

5.晚餐喝葡萄酒。一项研究成果显示,酗酒会导致人的记忆力下降,而适度饮用葡萄酒则会减慢记忆力的衰退。

6.睡前清洁牙齿。纽约大学的乔纳森博士表示,睡前刷牙或使用牙线清洁牙齿有助于保护大脑的认知功能,从而可间接地保护记忆力。

嘉宝/文

药品说明书 哪些信息必须看

很多人用药从来不看说明书,其实,看说明书对安全用药很重要。我们可以重点看说明书中这些信息。

成分。如果同时在吃多种药物,成分还是看看为好。核对一下几种药之间主要成分有没有一样的,如果有就不要一起吃,因为同一种成分重复吃可能过量,安全性失去保证。

适应证。如果是自主选药,适应证是非常重要的。要仔细核对自己的症状和说明书描述的是不是一样。如果不能确定,最好求助专业人士。

用法用量。注意药的单位,可能是多少片,也可能是多少毫克或毫升,有时候需要自己换算。

不良反应。这一项里包括吃药后可能出现的各种状况。了解了这些,一方面可以预先做好心理准备,另一方面也可以及时发现异常情况,及早处理。

禁忌。如果符合“禁用”的情况,就无论如何也不要吃这个药;如果符合“慎用”的情况,则谨遵医嘱。

贮藏。特别是一些不常用的药或特殊疾病用药,要注意保存环境的特殊要求(避光、冷藏等)。

刘岚/文

多吃三种食物 预防血管堵塞

茄子。茄子含丰富的维生素 P,是一种黄酮类化合物,有软化血管的作用,还可增强血管的弹性,降低毛细血管通透性,防止毛细血管破裂,对防止小血管出血有一定作用。

大蒜。大蒜也是一种很好的清血食物,大蒜可以帮助我们消除寄存在血管中的脂肪,有着明显的降脂作用,是一种防治高血脂和动脉硬化的良药。

黑豆。黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼的作用。

王亮/文

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

中宣部宣教局

人民日报 漫画周刊

中国网络电视台