

老年人何为易贫血

贫血是指循环血液单位容积内血红蛋白浓度低于正常值(男性低于120克/升,女性低于110克/升),或红细胞压积减少(男性低于40%容积,女性低于37%容积)。贫血只是一种症状,可能是血液病,也可能是其他系统疾病的表现。老年人贫血主要有以下原因:

1.造血功能衰退。骨髓是成年人的主要造血器官,老年人骨髓的造血功能和其他器官一样会逐渐衰退。

2.酶活性减低。老年人体内的各种代谢酶活性降低,红细胞膜代谢所需要的酶同样发生改变,红细胞寿命有所缩短。

3.激素水平下降。老年人激素分泌减少,激素刺激造血的作用也随之下降。

4.营养不良。老年人消化功能减退,牙齿松动脱落、咀嚼能力差、吸收功能下降,容易导致贫血;还有些老年人长期严格限制动物性食物的摄入,容易导致造血原料,如铁、叶酸及维生素B12摄入不足,造成贫血。

5.患有多种慢性疾病。老年人常患有多种慢性疾病,如慢性肾脏疾病,会导致促红细胞生成素分泌水平下降,使红细胞生成不足;自身免疫性疾病会导致不同程度的贫血;各种慢性感染会造成铁代谢紊乱;中晚期恶性肿瘤常合并贫血等;治疗慢性病的药物,可能抑制红细胞生成从而导致贫血。

老年人防治贫血,要积极

治疗原发病,如肿瘤、感染、肾功能不全等;同时进行适当的体育锻炼,增加机体氧耗量,延缓造血机能老化。

在老年人中,营养性贫血发病率较高,主要是由体内铁、叶酸及维生素B12缺乏造成的,需要通过合理饮食来改善,老年人贫血日常饮食需要注意以下方面:

多摄入优质蛋白质,以刺激人体免疫系统细胞,提高抗病能力;摄入适量脂肪,以增加能量来源;摄入适量维生素(特别是维生素C及B族维生素),以促进红细胞生成;摄入铁元素,以促进血红蛋白合成;纠正不良饮食习惯,如偏食、素食等。具体来说,水果、蔬菜、肉类、动物肝脏含有较多叶酸;肉

类、鸡蛋、牛奶和其他乳制品中维生素B12含量较多;柑橘、柠檬、柚子、猕猴桃、辣椒、西红柿、油菜、卷心菜、菜花和芥菜等果蔬中维生素C含量丰富;动物性食物如动物血、牛肉、鱼、肝、蛋等,植物性食物如芝麻、黑木耳、芹菜、菠菜、大豆、谷类、桃、杏、葡萄干等的含铁量高且易被吸收。

需要提醒的是,老年人贫血不是吃点补血的营养品或食品如红枣、阿胶等就可以解决的。事实上,即便是营养性贫血,也不可能仅靠食补治愈。老年人贫血的背后,可能隐藏着危险。老年人贫血要早诊早治,防止发生更严重的并发症。

中国医学科学院血液病医院贫血诊疗中心 张凤奎

得了高血脂 喝水有讲究



对于高血脂患者来说,尤其要多饮水,因为水分可以调节身体里的血液浓度,让血脂的水平有所下降。所以掌握科学的饮水方法是每一个高血脂患者必备的知识。

1.晨起饮水预防疾病。每天早上起床以后,空腹饮1杯水,能够及时改善生理性失水,同时能降低血液黏稠度,增强血液循环,加速粪便和尿液的排出,有效防治便秘。同时,晨起饮水对于脑梗死、脑血栓、高血压等疾病具有一定的预防作用,还可以避免泌尿系统结石、尿路感染等。

2.睡前饮水预防脑卒中。为了避免起夜带来的麻烦,很多人睡前都会选择少喝水,其实,睡前适当喝一点水,有利于预防脑卒中。在晚饭后到第二天起床这段时间,老年人长时间不饮水,血液容易变得黏稠,起床前后易引发心脑血管疾病。

3.餐前饭后多喝水。一日三餐之前1小时,最好饮一定量的水。餐前饮水可以提前调动胃的消化功能,使得进食时消化能力达到高峰状态。同时,水进入胃部短暂停留后,会迅速流入小肠中,对血液起到稀释作用,水分随着血液流遍全身,可增强新陈代谢。同时,饭后适当饮水,有助于增强胃肠的消化能力。

4.老人不能猛喝暴饮。在运动后,很多人会拿着水瓶咕咚咕咚地大喝一通,这样的方式对年轻人来说没什么问题,但如果是老年人,就很可能引发意外。老年人用“急灌式”的喝水方法,会导致体内器官的负荷突然加重,血液浓度骤然下降,从而出现心动过速、头晕目眩等症状,甚至可能会引发心绞痛。因此,即便很渴,运动后饮水也要“细吞慢咽”。

王倩/文

姚乐/文

拉肚子会诱发心梗



天气炎热,稍有饮食不当就会引起拉肚子(腹泻),拉肚子虽非什么大病,但对于有心脏病史的老人却不是小事。

严重呕吐、腹泻时,人体内水分大量丢失,极易造成体内水和电解质的丢失,导致酸碱平衡失调、水电解质紊乱,造成恶性心律失常的发生。由于短期内大量水分丢失,会导致血容量急剧下降,心脏灌注血量减少,血液黏稠度升高,血液在血管内流动速度减慢,容易形成血栓,造成冠状动脉血管堵塞。

腹泻时,老年患者因多次频繁跑厕所而休息不好,极度疲劳,容易导致血压升高和冠状动脉痉挛,诱发急性心肌梗死。当发生急性心肌梗死时,由于有些老人的临床症状不明显、不典型,甚至有的仅仅是上腹部疼痛,这时,急性心肌梗死导致的肚子疼和腹泻引起的肚子疼搅在一起,很难分辨,容易漏诊、误诊,延误治疗时机。

赵民/文

六种方法防治骨关节炎

骨关节炎是老年人的常见病、多发病,骨关节炎主要症状为关节疼痛,特别是负重关节,常发生于清晨,活动后疼痛减轻,如过多活动,疼痛反而加重。另一症状是关节僵硬,常出现在早晨起床时或白天关节长时间保持一定体位后,一般僵硬时间不超过15分钟。关节肿胀、压痛,活动时有关节摩擦感或“咔嚓”声,病情严重者可有肌肉萎缩及关节畸形。

那么,骨关节炎应该如何防治呢?

1.自我行为疗法。自我行为疗法包括:减少不合理的运动,避免不良姿势,避免长时间跑、跳、蹲,减少或避免爬楼

梯;减肥;进行有氧锻炼(如游泳、骑自行车等)、关节功能训练(如膝关节在非负重位下屈伸活动,以保持关节最大活动度)、肌力训练等。

2.物理治疗。物理治疗可以增加局部血液循环,减轻炎症反应,包括热疗、水疗、超声波、针灸、按摩、牵引、经皮神经电刺激等。

3.行动支持。行动支持目的是减少受累关节负重,可采用手杖、拐杖、助行器等。

4.改变负重力线。根据骨关节炎所伴发的内翻或外翻畸形情况,采用相应的矫形支具或矫形鞋,以平衡各关节面的负荷。

“隐匿性”冠心病露出的三个“马脚”

“隐匿性”冠心病也会露出马脚,如果出现以下几种不适,就需要多加注意了,以免造成误诊而延误病情。

1.类似胃部不适的胸腹部不适。与一般胃病不同的是,心脏病引起的胃部不适是一种憋闷、胀满感觉,有时还伴有钝痛、灼热及恶心、呕吐感。

2.非心前区的疼痛。非心前区疼痛是冠心病症状的重

要表现形式,因似与心脏无关常被忽视。这类疼痛可出现在腹背部、颈部、左前臂、腕部、手指、牙床、咽喉,甚至下肢。乍看与心脏毫不相干,实则可能是冠心病相关症状。这类疼痛虽部位各异,但诱因多是劳累、激动等,且呈阵发性,服用硝酸甘油能缓解。

3.疲劳感。疲乏是心肌缺血的另一表现形式。患者多表

现为无任何原因的疲倦,精力不足,在活动后甚至连伸直身子的力量都没有。

突发冠心病的幸存者都曾感觉到,在心脏病发作前几个小时、几天或几周内,身体就出现异样的感觉。所以,大家要警惕这些症状的出现,一旦发生,立即去医院诊治,以防病情加重。

王倩/文

姚乐/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 中国网络电视台