

■ 预防 为主 ■

冬季老年人心慌别大意

■ 专家提醒 ■

皮肤瘙痒 不能一味忍耐

冬季不少老年人会突然觉得心跳变快、胸口发闷,甚至感觉心脏“咯噔咯噔”跳得没规律,这就是常说的“心悸”。其实这不是巧合,主要和冬天的特殊环境、老年人身体特点有关。

首先,低温是“头号诱因”。天冷血管收缩,血压容易升高,心脏得更用力泵血才能满足全身需求,负担加重,就易出现心悸。

其次,冬季感冒、肺炎高发,老年人免疫力弱,感染后发烧、缺氧,会直接刺激心脏,诱发心慌。还有,冬天日照少,老年人户外活动减少,血液循环变慢,加上饮食可能更油腻(比如多吃肥

肉、火锅),血液黏稠度增加,也会让心脏“累到心慌”。

另外,部分老年人有高血压、糖尿病、冠心病等基础病,冬季病情容易波动,这也是心悸的重要原因。

很多老年人觉得“年纪大了,偶尔心慌正常”,其实有些情况可能是身体发出的预警,一定要分清。需要警惕的心悸表现:一是心悸频繁发作,比如一天好几次,每次持续超过10分钟;二是心慌时还伴有胸痛、胸闷、呼吸困难,甚至头晕、眼前发黑、手脚发麻;三是平时

血压稳定,突然出现血压飙升(超过160/100mmHg)或下降(低于90/60mmHg),同时心慌;四是夜间睡觉时被心慌憋醒,需要坐起来喘气才能缓解。

如果只是偶尔一次心慌,持续几秒就消失,没有其他不舒服,可能是情绪波动、喝了浓茶或咖啡等引起的,不用过度紧张,但也要留意。

一旦出现心悸,别慌也别乱动,按这几步来:
立刻休息。马上坐下或躺下,减少活动,减轻心脏负担,千万别硬扛着走路或做家务。
调整呼吸。用鼻子慢慢吸气,屏住2秒,再用嘴巴慢慢呼



气,重复5~10次,能平复心跳。

及时就医。如果心慌持续不缓解,或者伴有前面说的胸痛、头晕、呼吸困难等症状,一定要马上叫家人送医院,或者直接打120,别拖延!尤其是有高血压、冠心病、房颤等基础病的老年人,更不能大意。

复旦大学附属中山医院青浦分院 李娟

三类人腹痛 留神胰腺炎

提到胰腺炎,人们首先想到的就是腹痛难忍,病情重,甚至危及生命,但是仅仅凭“腹痛”的症状,还不足以诊断胰腺炎。

胆囊结石及饮酒是胰腺炎最常见的两大病因。其他病因包括高脂血症、经内镜逆行胰胆管造影术后、十二指肠降段疾病以及服用唑塞米等药物因素等。此外,高脂饮食同样是诱发急性胰腺炎的重要原因。

因此,如果以下三类人群出现类似疼痛,就要高度警惕胰腺炎:1.有胆囊结石的人群;2.长期饮酒的人群,出现难以缓解的中上腹痛;3.高脂血症患者。

中国医科大学航空总医院 消化内科 张建国 惠宇航

爬楼梯锻炼身体 易伤关节

膝关节是人体最大、最复杂的关节,也是最大的承重关节。随着年龄的增长,膝关节的磨损是不可避免、无法逆转的,并且磨损程度和承受重量成正比。膝关节承重越大,关节软骨磨损的概率越大,关节周围的肌腱越容易劳损。上楼梯时,膝关节承受着正常压力3倍的重量的重量,下楼梯时则是4倍,比上楼梯时承重更大,损伤也更大。因此,上下楼梯锻炼身体的方法不科学,最好选择对关节损伤小的运动,如快走、游泳等。

赵亮/文

牙痛逐渐自愈 当心牙神经坏死

最近,50岁的郭女士发现自己有牙齿小块儿脱落的现象,于是到医院检查。医生询问发现,郭女士以前经常牙痛,但时间长了,牙痛竟然好了。

像郭女士这样的情况在老年人中很常见。很多老年人牙痛时不愿意去医院,认为忍忍就好了。但经过剧烈、慢性的疼痛后,牙神经慢慢坏死,这时牙就不痛了,很多老年人误以为自己的牙病好了,其实,事实并非如此。

牙神经坏死后,牙齿没有了血液供应,会因缺乏营养变得非常脆,出现小块儿掉落的现象,最后只剩下牙根,有些

老年人甚至会出现满嘴残根的现象。

牙神经发炎主要表现为对温度特别敏感,用常温水刷牙、喝热水,牙齿都会很不舒服。在冬季,有些人甚至吸一口冷空气牙齿都受不了,严重者还会出现剧烈阵痛,夜不能寐。

牙神经一旦坏死,牙齿对温度刺激就不敏感了,但炎症会向牙根深部扩散,导致牙根尖周围发炎,会出现肿胀、不能吃东西的现象。

老年人出现牙痛问题和不重视口腔卫生有很大关系。一些老年牙痛患者,乍一看牙齿没有任何问题,但是仔细检

查、拍片后发现,两颗牙之间的牙缝部位已经烂了。老年人牙床萎缩,牙缝比较大,用普通的牙刷难以清理干净。而且,牙齿龋坏初期很难发现,等到牙痛时到医院就已经晚了。建议老年人除了用普通牙刷刷牙,还要用牙缝刷清洁牙缝,并根据自身情况选择适合的牙缝刷型号。

老年人应该每半年检查一次牙齿,发现问题及早治疗,这样不仅省时、省力、省钱,而且痛苦小,治疗效果也更好。

河南省中医院口腔科主任医师 刘爱群

八类人易患动脉粥样硬化

以下八类人群容易患动脉粥样硬化:

1.高血压患者。高压血流长期冲击动脉壁造成血脂沉积,形成斑块并导致动脉狭窄。如果不控制血压,心肌梗死的发生率会提高3倍,脑卒中中提高约4倍。

2.高脂血症患者。血液中脂肪量过高容易在血管内形成斑块,造成动脉狭窄。

3.糖尿病患者。糖尿病患者容易出现脂肪代谢问题。血液中的脂蛋白产生变性,在运送过程中脂肪容易沉积在血管内壁形成脂肪斑块。

4.抽烟者。香烟中的尼古丁、一氧化碳等会损伤动脉内壁,受伤的动脉内壁会卡住胆固醇,引起血小板堆积形成脂肪斑块。同时,抽烟也会引起冠状动脉收缩痉挛,减少血流量。

5.缺乏运动者。运动可以增加高密度脂蛋白,减少低密度脂蛋白,把身体中多余的胆固醇从胆道和肠道中排到体外,避免过剩胆固醇沉积在血管内壁。此外,运动可以促进血液循环,增强血管弹性,降低血压,消耗过剩热量,降低身体的脂肪比重。

6.肥胖者。体重过重的人,

心脏负荷也会加大,血脂不正常的概率也较高,从而增加动脉粥样硬化风险。另外肥胖易诱发高血压、糖尿病、高脂血症。

7.压力过大者。压力会增加肾上腺素的分泌,造成血压升高、心跳加快,伤害动脉血管内壁。

8.有家族史者。基因上的因素使某些人早期就患上动脉硬化疾病,其原因仍未明确。有的是出现严重的高胆固醇血症,有些人是早发性高血压,有的人则是发生血栓,进而导致动脉粥样硬化。

李博/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