



天热了,老人出现这些情况要当心

已过夏至,天气逐渐炎热,日常生活要注意防暑降温,清淡饮食,避免过度贪凉。特别是老年人,要多掌握一些心脑血管疾病的防治知识以及心理健康方面的知识,在炎炎夏日中保持身心健康。

日前,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍时令节气与健康(夏至)有关情况。国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强在会上介绍,6月23日到29日是“全国老年健康宣传周”,今年的活动主题是“银龄健康,从心启航”,关注老年人身体健康的同时,也更要关心他们的心理健康。

关注夏季老年人心脑血管健康

夏季心脑血管疾病发病风险增加,中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明表示,在夏季,中老年人要警惕如下几个信号:一是脑部信号,突然出现头晕、言语不利索,或者面门不对称、流口水、一侧肢体无力、偏侧麻木等症状,说明有脑卒中的风险。二是,突然出现胸闷、憋气,休息后不能改善,或者是夜里突然憋醒,坐起来后呼吸才顺畅,这些症状可能存在心血管疾病的风险。吉训明提醒,一旦出现这些问题,

要及时拨打120或者在家人陪同下到最近的有救治能力的医院进行救治,特别是脑血栓的病人,要及时接受溶栓治疗,这样可以减少或者避免残疾。

在生活起居方面,吉训明表示,老年人要保持足够的睡眠,建议中午适当休息,但时间不宜过长,20分钟为宜。每天要保持适量运动,但最好在早晚天气相对凉爽的时候。运动的形式也推荐太极拳、八段锦之类较舒缓的运动为宜,不要过度出汗,微出汗即可,心率不要超过110次/分。

“在老年人用药方面,一定要按照医生的医嘱用药,不可以自己擅自调药或者停药。”吉训明提醒老年人要注意定时检测血压、血糖、血脂,一旦有异常,要按照医生的指导进行药物调整。他表示,老年人要做好自己健康的第一责任人。

夏日当心老人“抑郁”

一入夏,不少老人易产生疲劳感,吃得少睡不好,可去了医院又检查不出问题。对此,北京大学第六医院研究员王华丽表示,这些情况其实是老年人抑郁的一种躯体化表现。她表示,有研究显示,约有半数的老年抑郁症患者,到医院就诊的首次症状,并非心情不好等典型的抑郁表现,而是以各种各样的身体不舒服为理由前往就诊。尤其是独居、丧偶,或者患有慢性疾病的老年人,表现的身体不舒服会更为明显。通常这种情况下,老年人会觉得“身体语言”更容易理解,也更愿意倾向于用身体不舒服来表达自己的心理状况。王华丽表示,这种情况特别容易导致疾病的识别困难、诊治延误。

“抑郁症其实不是意志薄弱,也不是人们想象的只能表现为情绪不好”,王华丽提醒,抑郁是一种常见的心理障碍,是可以评估、诊断、治疗的。如果家里老人有各种各样的不舒服,在排除身体疾病之后,一定要关注其心理健康状况。比如,了解一下老人近期是否闷闷不乐,对事情兴趣不高,或缺乏愉快的体验等

情况。老年人的抑郁症,有时候也会表现为反应变慢、思考吃力、入睡困难,有的人会表现为嗜睡、食欲不好、体重减轻等。遇到这些问题,就应该及时去就诊,得到干预。“我们要正确识别‘身体假象’背后的心理实质,这样才能帮助提升老年人的生活质量,让他们的晚年生活更加幸福。”王华丽表示。

老年人过渡沉迷短视频,可能影响身心健康

越来越多的老年人通过看短视频、刷短剧、看资讯来丰富生活,缓解孤独。然而,王华丽提醒,过度使用手机,可能对老年人的身心健康带来一定影响。

王华丽表示,在身体方面,老年人长期刷手机,盯着屏幕,可能会造成眼肌疲劳,影响视力。长期低头看手机,可能也会加重颈椎、肩颈的负担,会引发颈椎病、肩周炎等。有的老年人长时间刷手机,非常疲劳也不停下;当不刷手机时,反而觉得特别烦躁,生活特别空虚,甚至影响情绪,烦躁,引起失眠。王华丽提醒,出现这些现象就要特别警惕,此时的老年人可能已经出现了医学上所称的“行为成瘾”的特征。而且,有些手机APP会向老年人推送一些负面不良信息,造成老年人误判误解,对其身心健康产生不好的影响。“建议老年人在使用手机的时候,内容上的选择要有所节制,也要加以辨别。作为家人,可以帮助老人设置一些提醒,关闭一些无关紧要的推送,可以帮助他厘清很多信息的正确性。”

王华丽也鼓励老年人要到户外,参与一些与人交流的活动。这可以让老年人保持一定的人际交流,使其生活节奏保持在一个健康的水平。“如果老人出现了明显的情绪困扰或者心理烦躁的现象,也不要太紧张。这个时候,可以带他去精神科或心理科进行评估、咨询,必要的时候也可以得到一些治疗。所以,我们每个人都应该关注身边的老人,让他们在使用手机的时候,享受的是健康生活。” 来源:人民康养



吃鸡蛋可以增强老年人的记忆力吗?

老年人常常会为自己忘事而苦恼,也会因为忘事而造成不必要的麻烦,那么吃鸡蛋真的可以增强老年人的记忆力吗?

吃鸡蛋有助于增长老年人的记忆力的,这一观点是得到了美国科研机构的认可的,因此来说是真实有效的,鸡蛋中含有的卵磷脂可以有效地帮助老年人对一系列的高胆固醇问题进行治疗的,这样就可以有效地保证老年人的记忆力。

美国营养学家从鸡蛋中提取卵磷脂,让有心血管疾病的患者每天食用,3个月后,患者血清胆固醇含量显著下降;用以治疗动脉粥样硬化,也收到意外疗效。这说明鸡蛋里的卵磷脂对高胆固醇有治疗作用。

胆固醇与蛋白质结合在一起,会形成一种“脂蛋白”。这种“脂蛋白”按其颗粒大小分为极低密度脂蛋白、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白,前两种可沉积在血管壁,而后一种却有清除血管壁上的胆固醇

的作用。这样,鸡蛋里的成分可以相互制约,互相抵消。鸡蛋对人体的营养贡献可以说“功大于过”。

动脉粥样硬化病人血中胆固醇高的原因是多方面的,主要是与饮食不平衡、缺乏某种营养有关,并非就是因吃蛋黄所致。而且长期不进食含胆固醇食品,也会造成营养缺乏。

此外,鸡蛋中的卵磷脂,经人体消化吸收后,还能释放乙酰胆碱。乙酰胆碱是神经细胞中传递信息中的一种化学物质,它在脑中含量越多,对增进记忆力也越有裨益,并可避免60岁以上老年人常患的记忆减退症。同时,对各种年龄的人,均有保持和增强记忆力的作用。

吃鸡蛋虽有益处,但不是吃得越多越好,从需要量和消化功能考虑,老年人以每天吃1个鸡蛋为宜。

通过上面的介绍大家对于吃鸡蛋可以增强老年人记忆力有了一定的了解了吧,但是注意哦,虽然吃鸡蛋有好处但是也不要多吃,要适量!

老年人夏季如何保养皮肤

老年人夏季一般可以通过多喝水、养成良好作息、做好皮肤防晒等方法保养皮肤,有利于皮肤处于健康状态。

1.多喝水

老年人在夏季多喝水,能够起到加快身体代谢,同时还能够帮助身体补水,使皮肤处于健康状态。

2.养成良好作息

老年人在日常生活中养成良好的作息规律,早睡早起避免熬夜,能够起到保养皮肤辅助作用。

3.做好皮肤防晒

在平时及时做好皮肤防晒,避免紫外线直射,能够起到保养皮肤,使皮肤处于健康状态作用。



老人夏季吃什么补身体

通常情况下,老人在夏季可以吃苦瓜、银耳、燕麦等食物补身体,具体分析如下。

1.苦瓜

苦瓜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等营养物质,具有促进消化、增进食欲的作用,还可以促进体内毒素的代谢,在夏季食用可以达到清热解毒、促进胃肠消化的效果。

2.银耳

银耳中含有丰富的胶质、膳食纤维、维生素以及钙、磷、铁等矿物质,可以起到滋阴润肺、养胃生津的作用,而且还可以补充人体所需要的能量,缓解疲劳,增强身体的免疫力。

3.燕麦

燕麦中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维等营养物质,可以有效降低血脂、血糖,还可以起到促进消化、吸收的作用,能够促进身体的新陈代谢,提高身体的免疫力。

除此之外,老人还可以吃山药、西红柿等食物补身体。但是需要注意,食物不能起到治疗疾病的作用,若身体不适,建议及时就医治疗。在日常生活中也要多吃一些新鲜的水果蔬菜,少吃辛辣刺激油腻食物,保证充足睡眠,养成良好生活习惯。