

老人饭后常犯困是生病了吗

长期出现犯困乏力,要排查心脑血管及其他慢性病

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

日常生活中,很多刚刚吃过饭的老人就开始犯困,甚至在饭桌上打起盹来。这是怎么回事,是不是病了?针对很多人的疑问,近日健康周刊记者采访了解放军第187医院老干科主任兼主任医师刘志勇。

单纯的饭后犯困是正常现象

“单纯的饭后犯困其实是正常的生理现象,不光老年人,一些年轻人也存在这样的问题。因为吃饭以后,肠胃立即活跃起来,开始它们紧张的工作——加快蠕动的同时分泌消化液去消化食物,而这些活动就像机械运作需要消耗电一样,需要消耗人体大量

的血液作为动能。所以,饭后人体全身的血液大部分集中向肠胃靠拢,导致大脑此时处于亚健康供血不足的状态,也就是说氧气不够,而二氧化碳浓度增加,自然会出现犯困的现象。”刘志勇表示。

但是,有些老人不仅饭后犯困,平

常也犯困并伴有乏力、症状,如看着电视就睡着,常常是认知障碍症的早期表现。专家表示,遇到这种情况就要注意了,因为这很可能是血压升高,身体发生了病变,如不予以重视,可能引发心脑血管疾病,严重时危及生命。

刘志勇表示,无其他疾病只是单

纯的饭后犯困,最好的处理办法就是让老人睡一会,但时间不要太长,也不要刚一吃完就睡,以缓解大脑供血不足症状,并注意监测血糖变化。但是,如果长期出现犯困乏力的情况,就一定要排查心脑血管疾病及其他慢性病,如慢性肾炎、甲状腺机能减退等。

饮食和锻炼两方面增强老人体质

日常生活中,可以通过饮食和锻炼两个方面来增强老年人的体质,预防老年病的发生。

一是养成健康饮食习惯。老年人在饮食的量上要遵循少量多餐的原则,每六小时一餐,每餐以七分饱为佳,可以防止一次吸收大量的葡萄糖,避免血糖急剧上升和胰岛素大量释放,发生意外情况。在饮食的搭配方面,要遵循多食粗粮的原则,以促进老年人胃肠道消化;少吃或最好不吃油炸食物。因为一次摄入太多的白糖、白面粉和甜饮料等简单碳水化合物,也容易导致血糖突然升高,抑制胰岛素的运转,使过量的葡萄糖堆积在血液里,长此以往,发生慢性胰岛

素抵抗。建议老年人多食复杂的碳水化合物,如大麦、燕麦、藜麦、小麦、糙米等全谷物及蔬菜和水果。以烟熏食物在胃内消化的时间,保证血糖平

稳上升。

二是适当增加肌肉锻炼。肌肉是人体最大的免疫系统,同时也有延缓衰老、延长寿命的作用。人体随着年龄的增长肌肉也会减少,特别是老年人肌肉的减少会导致基础代谢功能降低、关节负担加重,使人易患胃肠、关节疾病,同时也可能累及心脏功能诱发心血管疾病。因此,老年人更应高

度重视肌肉锻炼。

专家建议,老年人平时可以做一些强度小、简单、易学易做的动作。如利用凳子,进行站坐交替式运动来锻炼腰部肌肉;抓住结实稳当的桌子横梁进行下蹲运动来锻炼腿部肌肉;平躺后弯曲双腿,缓慢抬起上半身,来锻炼腹部肌肉。需要注意的是,动作要缓慢,适可而止。一些身体素质好的老人,也可做一些强度较大的运动,如游泳、举重等,以促进肌肉生长,加强肌肉强度。

4个部位晒太阳 补足阳气身体壮

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

常年生活在海南的老年人,因夏季天气比较炎热,经常喝冰镇饮料,吹空调等,很容易患伤阳之病,比如感冒、拉肚子、风湿等。而秋季阳光明媚,晒太阳,不光能够让你有个好心情,还能给你的身体“加加油”,补充阳气。

海口市人民医院中医科主任王德表示,如果在晒太阳的时候结合中医经络,往往能够起到更好的养生保健功效。一般来说,要重点晒以下四个部位:

晒头顶补阳气

中医认为,头为诸阳之首,是所有阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部。百会穴位于头顶正中(过两耳直上连线中点),是晒太阳的重点。

王德表示,晒头顶可随时进行,平时天气好时,到室外散步,让阳光洒满头顶,可以通畅百脉、调补阳气。

晒后背调气血

人体腹为阴,背为阳。人体很多经脉和穴位都在后背,晒这里能起到调理脏腑气血的作用。

专家提醒,晒腿的时候注意让阳光直射背部,老人在公园锻炼时可特意将后背朝向阳光即可。时间长短自己掌握,以舒适为宜。此外,人的后腰部位有两大穴位,分别是命门和肾枢(分别在腰背的正中部位)。可将衣服撩起来,让阳光晒一下这两个穴位,补充肾气。或者在晒太阳的时候,可配合将双手搓热后摩擦该部位。

晒腿脚除寒气

“寒从脚下起,常容易手脚冰冷的人,多是阳虚体质,这种情况不妨多晒晒脚,驱走体内的寒气。”王德表示,有老寒腿的患者,可以把腿在阳光下晾一晾,能很好地驱除腿部寒气,还能加速钙质吸收,帮助预防骨质疏松。

王德提醒,晒腿的时候要选天气好的时候,将双腿裸露在阳光下,每次至少晒半个小时。晒太阳时,可配合按摩小腿部位的足三里穴(小腿前外侧,膝盖下方四横指部位),对抗衰老延年益寿大有好处。

晒手心助睡眠

“手心最重要的穴位是劳宫穴(自然握拳,中指尖下所指),按揉此穴位有清心安神的作用。”王德告诉记者,晒手心方法很简单,在阳光下摊开双手朝向阳光,或者抬起双手,掌心朝向阳光即可。常晒手掌可舒缓疲劳,促进睡眠。

专家提醒,晒太阳时不能隔着玻璃晒,这样起不到补气的作用,也不要紫外线强烈的时候去晒太阳,容易导致色素沉着。值得注意的是,晒太阳的时间不是越长越好,每次30~45分钟即可。

秋天,老年人要注意预防慢性病复发

■ 本报记者 侯赛

秋季是个“多病”的时节,气温变化较大,空气干燥,过敏原也比较多,“肃杀之气”易侵入机体,可引发多种疾病。海南省中医院保健科专家符光雄表示,老年人秋季自我保健是预防秋季病症的关键。平时衣、食、住、行要合乎健康要求,注意锻炼身体,以增强体质,从而提高对气候变化的适应能力和机体的防病抗病能力。

符光雄表示,积极防治慢性疾病,做到“无病可发”。老年人秋季易患的五种病秋季阳气由升浮逐渐趋于沉降,生理功能趋于平静,阳气逐渐衰退,气候逐渐转凉,是老年人易发病的时令。老年人要注意以下几点:

胃病复发 9~10月是慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡病复发的高峰期。由于气温下降,人体受冷后血液

中的组胺酸增多,胃酸分泌增加,胃肠发生痉挛收缩,抵抗力随之下降,导致胃病复发。

中风 9月末至10月初是高血压病发作的第一个高峰期。据临床统计,90%以上的中风病人有高血压病史。因此,此时的中风病人明显增多与气温低、气压高密切相关,预防中风,要重视高血压等原发病的治疗,做好家庭急救与护理。

哮喘病复发 哮喘病人对10月气温、湿度等气象要素的变化极为敏感,而抵抗力弱容易引起上呼吸道感染而诱发哮喘。另外,食物和空气中的过敏物质大量增加,也是该病易发的主要原因。因此,首先要弄清引起哮喘发作的致敏原,尽量避免与之接触。

肺炎 9~10月,老年人肺炎的发病率 and 死亡率一般会骤然增高。中医认为,这是秋燥伤肺所致。肺炎具有

起病隐匿、症状不典型、病情变化快、并发症多、死亡率高的特点。因此,要早发现、早治疗、早预防。

老年慢性支气管炎复发 10月,由于天气转凉,容易引起上呼吸道感染。据统计,老年慢性支气管炎病人感冒后90%以上导致急性发作。因此,要采取综合措施,积极预防感冒;还要科学调理饮食、合理药物防治,改善居室环境,避免烟尘污染,保持室内空气流通。

为了有效预防慢性病的复发,符光雄提出,老年人秋季养生要以合理膳食,以防燥护阴、滋阴润肺为准则。因此,秋季饮食宜清淡,少食煎炒之物,多食新鲜蔬菜水果,蔬菜宜选用大白菜、菠菜、冬瓜、黄瓜、白木耳;肉类可食兔肉、鸭肉、青鱼等;多吃一些酸味的食品,如广柑、山楂等。适当多饮水,多吃些萝卜、莲藕、香蕉、梨、蜂蜜

等润肺生津、养阴清燥的食物;尽量少食或不食葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等燥热之品及油炸、肥腻之物。

脾胃虚弱的老年人和慢性病患者,晨起可以粥食为主,如百合莲子粥、银耳冰片粥、黑芝麻粥等,可多吃些红枣、莲子、百合、枸杞子等清补、平补之品,以健身祛病,延年益寿,但不能猛吃大鱼大肉,瓜果也不能过食,以免伤及肠胃。另外,要特别注意饮食清洁卫生,保护脾胃,多进温食,节制冷食、冷饮,以免引发肠炎、痢疾等疾病。

秋季天高气爽,是户外活动的黄金季节。符光雄表示,在此季节老年人必须加强体育锻炼,是秋季保健中最积极的方法。秋季要早睡早起,晨起后要积极参加活动锻炼身体,可选择登高、慢跑、快走、冷水浴等锻炼项目。

多种感冒药一起服用可致肾衰竭

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

很多人得感冒了,就随意到药店买点感冒药来吃,一种感冒药不行,多种感冒药一起服用疗效更显著!这样好吗?解放军第187医院消化内科副主任兼副主任医师俞力军给出的答案是:不好!因为一些含有中成药可与复方药同服,但是如果同时服用多种复方药,其中很可能含有相同成分,会对一些敏感体质的患者,特别是肾功能不全的老人造成肾损伤,严重者可能出现绞痛或慢性肾功能衰竭。

年仅26岁的晓莉(化名)就是一个活生生的例子。她平时小病小灾都自己硬扛,好在平常体质还行,除了感冒什么的也没什么大病,能扛则扛,不能扛也忍着,即便得了顽固性感冒也

懒得去买药。朋友们实在看不下去,常常会拿一些自己吃剩的感冒药给她,这个一盒,那个几粒,不同的药物,她从不忌讳一起吃。直到今年6月份的一天在工作中晕倒,被送到医院检查出肾衰竭,无法下床,不能进食,说出一句话,更是无法见到她日思夜想,年仅两岁的女儿,眼中噙着泪花表示出她的懊悔。

“一些既治疗打喷嚏等过敏症状,又可以退热的复合型感冒药,含有阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬、扑热息痛等药物本身对肾脏就有一定损害,若一起服用,无异慢性自杀。晓莉每次严重感冒都混搭药物使用,出现如今的后果在所难免。”俞力军说,“人体有免疫系统可进行自我调节与修复,一般的小感冒可在4~7天内自我修复,一般不建议吃药。

一定要用药物或是顽固性感冒的话,建议患者到医院抽血做血象检查,看是细菌性感染还是病毒性感染而引起的感冒,并遵照医嘱用药,千万不要随意搭配用药。”

那么,是不是服用中成药就一定安全,服用感冒药要注意什么呢?俞力军认为,很多治疗感冒的中成药种也有西药成分,无法避免不良反应,只是不良反应能控制在一定的程度上,只要不吃常吃多吃还是相对安全的。他建议,用药前要仔细阅读药品说明书,服用感冒药时,要注意只选择一种药,不应同时服用作用相同的另一种药,以免剂量过大产生严重的不良反应;同时要注意不能服用滋补性中成药,且在服用感冒药的同时,注意多喝水,保证身体不缺水,使肾脏得到充分的血液供应,也可以避免肾衰。

生活提醒

10个老年痴呆症重要标志 你中招没?

虽然早期老年痴呆症具有隐匿性和可变性,但专家指出,以下10个老年痴呆症重要的警告标志可以提示老年痴呆症的可能:

记忆障碍 痴呆患者早期记忆障碍是轻度的,是对最近发生的事情产生明显的遗忘,对过去发生的事情却可以回忆起来。

执行熟悉任务困难 患者原来会做的事,不做了,倾向于简单重复,或突然忘记为什么要做手头上正在做的事情,比如穿好鞋子,要去哪里。并且可能出现括约肌控制障碍,生活无法自理,若无人照料会污秽不堪。

语言出现问题 患者可能会出现言语障碍,说话错误、含糊不清,或者完全失语。

时间和地点的失定向 在记忆障碍的基础上,发生定向障碍,表现为不知是什么季节,甚至不知上下午,白天黑夜,不知所在地方是何处;不记得常见的人的姓名,严重时连儿、女也不认识,分不出男女性别。

判断能力的下降或缺失 对社会事物的判断力下降,别人说什么就是什么,无法正确地处理人际关系,合理地安排日常生活,计算能力出现障碍,买东西不会算钱,或把钱全送给别人。

抽象思维有问题,图像和空间的障碍 失去了空间立体感,对镜中的镜像很迷惑。

乱放东西 不记得东西放在哪里了,常以为丢了或被偷了。

情绪或行为变化、有强迫和仪式行为 痴呆早期性发强迫的特点和仪式行为,其本质或基于脑损害所致的刻板 and 僵硬行为,或源于强迫性人格。

个性的变化 没有明确原因的沮丧、烦恼、恐惧或急躁。可有性格的改变,变刻板、固执。妄想出现在记忆障碍的基础上。妄想的来源归因于对环境的错误解释,幻觉带有器质性特征,大多是简单刻板、平庸和带有家务性的被害观念,寻常的迫害者为邻居、家人或其配偶,自己的东西放错位置,认为被人偷去,或怀疑配偶对其不忠。幻觉可使病人心烦,明显影响其日常生活。

社交障碍,主动能力的缺失 患者对于和他人打交道缺乏兴趣,拒绝群体活动。(宗文)

老人要提防这些“视力小偷”

老人出现视力模糊、眼部不舒服,可能不仅仅是人老眼花,而是患上了眼病,且呈逐渐加重的趋势。目前医疗手段对晚期的眼睛病变治疗效果不佳,因此,老人要对这些偷走视力的疾病及早了解和预防。

白内障 目前影响老年人视力最常见的眼病。对老年性白内障,目前尚无特效药,手术摘除并放置人工晶体仍是唯一有效的方法。一些早期白内障通过用药可以减缓病情,提高视力。

对中期老年性白内障,用药基本是没有效果的。目前,基本认为只要老人感觉已经较严重影响了自己的生活质量,就可以手术。绝大多数病人手术效果是很好的。

青光眼 这是高血压引起的视网膜神经纤维损害及视野缺损的一种眼病。眼压长时间升高,会压迫视神经,不及时治疗会失明。随着年龄的增大,人体的眼球晶状体核会逐渐硬化、变大,眼前房变浅,造成房水引流通道的阻塞,从而导致眼压升高。通常表现为眼睛胀痛、视力下降、同侧偏头痛等。

老年性黄斑变性 黄斑位于眼底视网膜上的一个特殊区域,负责掌管精确视力、色觉。光线的长期照射,外界不良刺激的慢性积累,会让黄斑的感光细胞发生变性,影响视觉功能,导致视力下降。

视力不是检验眼睛健康的第一标准,老人有些眼病的发展必须通过专科医生的专门检测才能及早发现。建议45岁以上的人每年定期检查一次眼底和眼压,有眼病家族史的人还需检查视网膜电图、眼电图等。发现问题后,别轻信广告,要到正规医疗机构就诊检查,以免延误病情。(玫文)

中老年易出现足跟痛 3种引发原因需对症治疗

许多中老年人常常出现足跟痛的症状。足跟痛也叫跟痛症,主要是由于组织变性容易导致韧带松弛,使跟骨的受力点发生变化,在新的受力点发生损伤和产生无菌性炎症时出现疼痛。专家表示足跟痛基本由以下三种原因引发,不同症状的治疗方法也不尽相同。

跟骨骨刺引起足跟痛 症状表现:可在X光片中显示,跟骨结节处有大小不一的骨刺形成。隆起的骨刺部位容易使局部组织受到摩擦、劳损,产生无菌性炎症,从而导致疼痛感产生。足跟疼痛的程度与局部炎症反应轻重有关,与骨刺大小并无直接关系。

治疗方式:可切除骨刺,但只有少数人足跟痛消失,大部分人仍遗留足跟痛。怀疑与长期牵拉刺激有关。

筋筋膜止点炎引起足跟痛 症状表现:维持足弓的韧带在脚后跟的止点处由于长期的站立或因扁平足等原因,长期处于紧张状态,反复牵拉发生充血、渗出,时间长了以后部分发生骨质增生。

治疗方式:首先改善站立行走的习惯,另外及时就医检查是否存在扁平足畸形,可以尝试使用矫形鞋垫,必要的情况下需要用药治疗。

跟骨下脂肪垫炎引起足跟痛 症状表现:足底脂肪垫萎缩使足跟缓冲震荡、防止摩擦的作用减弱,局部更容易受到损伤而出现疼痛。

治疗方式:休息,减轻负重和行走,多用热水泡脚,注意穿着软鞋,必要的时候可以使用一些口服或外用的药物。(桑文)