

老人总是坐着就睡着了 可能是疾病在作怪

对老年人来说,白天打个盹是正常的,但一些老人白天大部分时间总是昏昏欲睡,有时坐在椅子上看书或看电视,就不知不觉睡着了。专家提醒,老人嗜睡并不是好事,也不单单是人体衰老的自然现象,还要提防是不是疾病原因造成的。

总打哈欠可能是脑血管疾病

如果家中老人总是昏昏欲睡,同时伴有记忆力下降、行为异常、反应迟钝等症状,要高度怀疑是脑血管的问题,因为某些部位的脑卒中症状,主要就是嗜睡及反应迟钝。

很多中老年人血管动脉硬化、管腔变窄、脑血流量减少,容易导致脑细胞缺血缺氧,时间长了会引起困倦、乏力、嗜睡等症状。所以,在中老年人原因不明的经常疲倦乏力、老打哈欠,应该警惕脑血管疾病,建议及时做颅脑CT、血糖等检查,同时观察血压。

贫血也可能引起嗜睡乏力

如果老人嗜睡的同时,还有头晕、乏力、面色苍白的表现,应考虑贫血的可能性。

一般过了50岁后,胃肠道功能会减退,吸收减少,再加上不少中老年人追求清淡的饮食,容

易造成营养物质摄入不足。此外,一些老人长期用药,也会影响食欲和营养的吸收,易患上贫血。消化不良、消化性溃疡、消化道出血,以及慢性炎症性疾病的患者均可继发贫血。

得了糖尿病也爱犯困乏力

部分2型糖尿病患者多饮、多食、多尿的症状并不十分明显,而是以全身乏力、精神萎靡、贪睡且难以睡醒为首发症状。”这是由于葡萄糖不能被完全氧化,加上组织失水、电解质失衡等造成。因此,中年人或有糖尿病危险因素的人一定要定期检查血糖,及早发现和

总是睡不醒当心心脏疾病

由于大脑是人体“司令部”,时刻控制着人体的各个器官活动,而脑组织对缺血、缺氧最为敏感。大脑代谢受到心脏收缩功能影响非常大。当中老年人患有心脏病时,心脏向外泵出的血液会减少,大脑就会出现缺血、缺氧现象,从而引起精神不振、爱瞌睡等症状。

还可能是慢性疾病导致

记者了解到,老人总瞌睡

还可能是血脂异常、甲减等慢性疾病的征兆。一些抑郁症的患者夜间睡不好觉,白天又犯困、打瞌睡,也是常有的现象。

因此,如果中老年人在保证夜间正常睡眠的情况下,白天经常出现爱瞌睡现象,应及时到医院就诊,寻找病因后尽早治疗各种相关疾病。

据《银川晚报》

相关链接

老人嗜睡怎么办

- 1.检查老年人服用的药物中是否有安眠嗜睡作用的药物。
- 2.坚持适当的运动。对于老年人来说,适量的运动能促进身体的血液循环,身体体质增强,老年人也能在晚上睡个安稳觉,白天就不容易出现嗜睡的现象。
- 3.注意合理饮食。如果老年人出现嗜睡的症状,要注意饮食清淡,减少高脂肪、高胆固醇、高糖、高盐的食物的摄入量。注意营养均衡,老人的食物尽量多样化,粮谷类、薯类、肉蛋禽鱼、蔬菜水果、豆奶制品都不应该缺少,适当补充含铁丰富食物,如瘦肉、肝脏、大枣、黑木耳等。

老年百科

每天喝够八杯水?

专家:要根据身体情况按需补充

炎炎夏日,人体为了维持自身正常、恒定的体温,必须靠出大量的汗来调节,这就需要及时喝水、补水。对于老年人来说,喝水养生可谓是夏季养生的头等大事,这其中学问多多。

老年人身体机能下降,一旦身体处于缺水状态,容易引发中暑、便秘等诸多健康问题。甚至还会因血液黏稠度大,从而影响到心血管系统,诱发心肌梗死和脑梗塞等。夏季老年人要重视饮水,早晨起床时可先喝一杯白开水,补充一夜所消耗的水分,降低血液黏稠度,促进血液循环。其他时间可根据身体需求进行补充。

按照中国营养学会膳食指南的推荐,人体每天要补充1500毫升左右的水,这差不多是八杯水的量。一些老年人严格按照这个标准执行,反而出现身体不适,这是因为他们陷入了误区之中——每天补充八杯水只是



一个建议,不同情况需要区别对待。普通人出汗后水分流失多,就需要增加饮水量。而对于患有糖尿病、痛风、肾病的人来说,为了避免加重肾脏负担,即使口干也不能喝太多水,喝水量最好遵医嘱。

此外,隔夜水到底能不能喝呢?不少人都有这样的疑惑。水隔夜不是问题,放置时间过长才是问题。水放置时间过长,可能会出现变质或进灰尘的情况。因此,建议水烧开后之后尽快喝完,不要放置太久,尽量避免细菌滋生。

晚综

养生食尚

这四种食物 老年人不能多吃

老年人身体素质和免疫力都不比年轻人,很容易患上各种慢性疾病。因此平时要注意饮食禁忌,以免对健康造成不必要的危害。以下这四种食物,老年人就不能多吃。

银耳 银耳的营养价值非常高的,可以起到补肾、润肺和生津等功效。但专家表示,如果银耳食用太多就会发生肠梗阻,这是因为老年人消化功能比较差,而银耳则是一种不容易消化的食物,如一次吃得太多或者连续多餐食用的话,容易引起肠梗阻。

鱼子 鱼子含有大量的蛋白质和钙磷等微量元素,还含有丰富的维生素和核黄素,同时还富含胆固醇,是大脑和骨髓的最佳补充剂和滋养剂。但老年人不可多吃,因为鱼子富含胆固醇,容易引起高血压等慢性疾病。同时,鱼子很难煮熟煮透,吃下去很难消化,容易出现消化不良的症状,甚至会腹泻拉肚子。

葵花籽 葵花籽营养价值丰富,但老年人并不适合多吃。首先,葵花籽含油量比较高,这些油脂大多数是一种不饱和脂肪酸,吃太多的话,会消耗体内胆碱,导致体内脂肪代谢失调,使脂肪容易沉积在肝脏内,不仅会影响肝细胞的正常功能,造成肝脏功能发生障碍,还

易引起结缔组织增生,甚至增加患肝组织坏死和肝硬化的几率。其次,葵花子在炒制时会用到一些香料,比如桂皮和花椒,这些香料对肠胃都会造成刺激作用,老年人吃多了不利身体健康。

豆腐 豆腐是一种很常见的食品,营养价值是相当高的,但是老年人是不能多吃豆腐。因为豆腐中含有极为丰富的蛋白质,而且还含有植酸和胀气因子,如果一次吃太多的话,不仅会阻碍人体对铁质的吸收,还容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀和腹泻等症状。同时,豆腐制作时会产生皂角苷的物质,能够预防动脉粥样硬化,但还能促进人体碘的排泄,从而导致体内碘缺乏,所以老年人在平时不能一次吃太多的豆腐。

上面介绍了几种老年人不能多吃的食物,老年人在平时应该注意饮食健康,不管什么食物都不要一次吃太多,否则会引起身体出现多种不适症状。

晚综



老年人不宜多吃豆腐

健康生活

老人养生忌“五久”



具,避免摔倒造成骨关节损伤。

站立不能太久 老年人站立时间长了,对腿部血液循环很不利,长此以往的话会造成腿部静脉曲张之类的疾病。尤其对“三高”的老人来说,站久了会导致脑供血不足,很容易摔倒诱发中风。

建议:老年人平时站立时间不要超过20分钟。睡觉前泡泡脚。晚上最好躺着,把脚跟垫高,使腿高于心脏的水平线,利于血液回流到心脏,缓解久站导致的血液回流不畅。

坐着不能太久 久坐会使颈部肌肉和颈椎长时间处于固定的位置,会导致局部血液循环不良,使肌肉劳损,发生头痛及颈椎病,这对于有颈椎病或脑动脉供血不足的老年人来说是雪上加霜。而且老人久坐呼吸平稳,肺活量会减少,呼吸功能会减退。

建议:老人每坐1小时就要站起来走动3~5分钟,伸伸腿和懒腰,活动一下膝关节,减少关节内外组织的粘连。

不能久卧 老年人皮肤本身血液循环不好,久卧容易导致这些部位发红和溃烂,还会因缺乏运动,导致肌肉萎缩和肌力减弱。久卧会使胃肠蠕动功能降低,肠道吸收水分增加,容易引起便秘。久卧使血液流动缓慢,加上老年人血黏稠度高,容易产生静脉血栓和血管的阻塞。

建议:老人每次卧床的时间不要超过1个小时。如老人因身体疾病需要长期卧床,要格外注意发生褥疮。每隔2个小时翻一次身,多拍背,这样可促进身体的血液循环。

用眼不能太久 对老年人来说,如用眼过度,会出现视线模糊、眼睛干涩、晶状体浑浊、视神经受损、黄斑病变等,从而诱发白内障、青光眼、老年性黄斑病变等眼疾。

建议:看电视、看书等都不能过久,每20分钟就要转移一下视线,或者暂时闭一下眼。日常生活中要经常眨眼,使眼肌得到锻炼;还可经常转动眼睛,锻炼眼肌。看书看报时坐的沙发或椅子不能太软,读物距离眼睛30厘米以上,不要过分前倾。多去户外,多看看绿色植物,对眼睛有好处。

据《北京青年报》