

老人身上有异味要注意了

这可能是疾病征兆

你是否注意过,父母年龄大了之后,身上的味道也加重了呢?这种特殊的气味,通常被称为“老人味”。专家称,“老人味”由多种原因形成,除了衰老因素外,它的出现也可能是某些疾病的预警信号,不要疏忽了。

可能因衰老和清洁不及时

人的皮肤有天然抗氧化的能力,随着年龄增加,老人的皮肤抗氧化物质变少,再加上激素变化,导致更多的游离脂肪酸发生氧化,包括造成特殊气味的壬烯醛堆积。已有研究表明,“老人味”跟年龄增长是有一定关系的。

人体的气味是多种因素造成的,除了汗腺,还有体表微生物群,比如细菌、真菌等微生物分解产生气味。随着年龄增长,人体新陈代谢也变得缓慢,皮肤表层容易产生死皮。如不及时清理死皮,让它们堆积在身体上或衣物上,久了就会产生气味。有些老人上了年纪,就懒得常洗澡了,贴身衣物换得也少。这样的话,“老人味”会变得更浓。

老人年老体弱,消化、泌尿、生殖等各项功能都在走“下坡路”。如一些老年女性患有尿失禁,男性存在小便淋漓不尽,裤上沾有尿渍,也会产生异味。

糖尿病可能会出现烂苹果味

不少中老年人患有糖尿病,当身体血糖超过正常范围后,患者体内蛋白质、脂肪等分解速度变快,易产生酮体。而且伴随着酸酸的烂苹果味道,从而导致老人身上出现了异味。

如果是糖尿病引起的“老人味”,需要引起重视,及时到医院检查血糖水平,同时注意在医生指导下规范治疗。

呼吸道疾病可能出现腐味

一些上呼吸道疾病也容易让身体产生不好气味。例如鼻窦炎、咽喉炎和扁桃体炎。这些患者会因发炎分泌出大量黏液,这些黏液含大量蛋白质,除一部分形成鼻涕排出体外外,剩下的会最终被咽下,这些可部分黏附于舌根或者口咽部,产生腐味。

慢性消化道疾病会有酸臭味

老年人消化能力大多下降,如果又爱吃肉、海鲜等高蛋白食物,就容易出现消化不良,导致口气臭秽。

胃幽门部狭窄或梗阻时,食物在胃内留置时间过长,也会产生酸臭腐败气味,通过口腔散发出来。反流性食管炎等胃病还可导致病理性口臭,黏附在口腔、咽喉部位的呕吐物不停释放“酸气”。

牙周问题会致口腔异味

老人牙周病较多,牙齿间缝隙偏大,食物碎屑易残留其中,形成口臭。因此,有牙周病的老年朋友,生活中除了刷好牙,还要定期洗牙和检查牙齿,不仅可以避免掉牙,还能减轻口腔异味。

戴假牙的老人最好每次饭后都摘下假牙清洗,每晚都把它放在专业清洁液里浸泡。另外,老人还可以多吃些橘子,橘子中的柠檬酸能带走口腔里的味道。

据《银川晚报》



链接

这些方法帮老人减轻异味

以下几种方法可以帮助老人减少因清理不及时导致身体上发出的异味。

- 1.每天坚持淋浴和盆浴,可以减少皮肤上的细菌。
- 2.洗澡后把脚彻底擦干,因为微生物喜爱脚趾间的湿润环境。
- 3.所穿的衣服尤其是袜子,尽量选择棉和羊毛的材质,避免选用人工合成纤维。在运动和大量出汗的时候,选择防潮易干的运动装。每天至少换一次袜子。
- 4.穿透气的鞋子。天然材料能让双脚保持通风和干燥。同时,记得轮换穿几双鞋子,让它们有足够的时间风干。
- 5.能光着脚的时候就光脚,或者偶尔脱下鞋子。
- 6.改变饮食习惯,有些辛辣食物会让汗水的味道变得更重。
- 7.经常清洗晾晒床单、被子,房间内要保持通风,尤其是早上起床后记得开窗换气。

晚综

健康生活

保持一颗童心助长寿

人到老年,不应暮气沉沉。有了更多时间做自己感兴趣的事,老年朋友不妨在生活中培养一颗“童心”,日子将变得有趣而美好。

玩游戏 玩游戏可不只是小孩子的“专利”,老人玩游戏不仅能增进人际沟通,还能保持活力,锻炼头脑和身体功能。给老人推荐两个玩法:1.套圈夺宝,把易拉罐摆成3排,在一定距离处用塑料圈套易拉罐,套中者加分;2.名字串烧,老人们围成一个圈,第一位老人说出自己的名字,第二位先说第一个名字,再加上自己的名字,第三位先说前两人的名字,再加上自己的名字,由此类推,直至最后一位成员说出所有老人名字。

看动画 优质动画片画面精致,蕴含人生哲理,有丰富的想象力。老人挑选观看优质动画片,是晚年不错的调剂,其活泼生动的风格,能帮老年朋友开怀。动画片也是和孙辈交流的一项谈资,能拉近祖孙感情,让家

庭氛围更融洽温馨。

找伙伴 一些老人退休后有孤独失落的感觉,不爱与他人接触,久而久之影响身心健康,也会让子女很担心。因此,建议老人多出门找找伙伴,有助于重组人际关系,让生活更充实、快乐。老人不仅可以找年龄相仿的伙伴,如果能有一些“忘年交”,一起打打球、聊聊天、下下棋,更有助于保持年轻状态。

爱学习 “守旧”“固执”不应成为老年人的标签。像孩子一样保持好奇心和求知欲,主动学习和接受新事物,积极探索了解世界,对老人来说很重要。也有研究证明,好奇心强的老人更长寿。保持学习,锻炼认知,能增强幸福感以及自我认同感。学电脑、摄影、绘画、外语等都是不错的选择。老人也可咨询就近的老年大学,申报相应的兴趣班,让自己快乐地学习吧。

据《生命时报》

老年百科

深秋天寒

注意给眼睛保“暖”

秋风起,气温下降,空气也逐渐干燥起来。老年人,特别是有高血压、糖尿病史的老人,秋季应特别注意给眼睛保“暖”,以防诱发眼底疾病急性发作而致盲。

眼睛变得干涩、酸痛,眼部炎症频发、眼部不适感变强……这些都可能是季节变换捣的鬼。秋天除了干燥、昼夜温差大,还是蚊虫高发的季节,这些都会对眼睛造成影响,本来就有眼部疾病的,也会发作得更明显。因此,秋季护眼很重要,应注意多远眺、多转动眼球,还可以尝试用手“熨目”,即用温暖的手心轻轻给眼部加温。

老年人尤其应注意在秋季给眼睛保“暖”。老年人眼部血管更为脆弱,特别是有高血压、糖尿病的老年人,寒冷可能诱发眼底疾病急性发作,导致视网膜病变、视网膜脱落等,影响视觉质量甚至致盲。

秋季老人应定期检查视力和眼底,及时发现和治疗眼病。对于老年人而言,尤其要警惕三大“视力杀手”:白内障、青光眼、老年性黄斑病变。如果能早期发现,及时进行合理正规治疗,绝大多数患者的病情可以得到控制,并能维持良好的视功能,避免致盲。

据新华社

养生食尚

把握餐后养生黄金期

“药补不如食补”。一日三餐,不少人都会很注意,务求吃得健康。而健康生活并非只有一日三餐的营养饮食那么简单,巧妙利用餐后的黄金时间,可以事半功倍地达到养生健体的效果。

饭后休息十五分钟后,老人可以听一些柔和的音乐,喝一些茶,这样有助于食物消化、延年益寿。之后可以散一会儿步,在散步的过程中要调节呼吸,尽量

平稳而有节奏,这样更有利于肠道胃的消化和吸收。此外,老人晚饭后或晚上睡前半小时饮用一杯温热的羊奶,可镇静安神。因为羊奶属温性食品,不易上火,还有暖胃益肠的作用。羊奶接近母乳极易消化,晚间饮用不会成为消化系统的负担,也不会造成脂肪堆积。中老年人常喝羊奶,不仅可以补钙,还能提高免疫力。

另外,中老年人群肌肉减少

的问题越来越严重,除了锻炼之外,摄入足够的卡路里和高质量的蛋白质可以减缓肌肉损失的速度。对中老年人来说,饮食方面第一位就是补充蛋白质,特别是乳清蛋白,其次是注意补充维生素D、钙和一些特殊的抗氧化物等物质。老年人中肌少症的发生率很高,锻炼是预防和逆转肌肉减少症的最有效的方法,但单靠有氧运动是不够的,一定要配合营养补充。

晚综

养生小窍门

晚上捶背好入睡

由于黑色素分泌不足,加上环境等原因的影响,很多老年人都有失眠症状。不妨试一试晚上捶背法,即睡前捶背,能有效改善睡眠,让你快快入睡。

中医认为,人体背部有督脉和足太阳膀胱经循行,适当捶打背部,可以振奋阳气,疏通经络,

促进气血运行,调和五脏六腑,起到消除疲劳、宁心安神作用。捶背通常有拍法和击法两种方法,均沿脊柱两侧进行。

拍法用虚掌,击法用虚拳,通过压缩空气而产生震动力;手法均宜轻不宜重,两侧掌根、掌侧同时用力,节奏均

匀,着力富有弹性。可自上而下或自下而上轻拍轻叩,速度以每分钟60~80下为宜,每次捶背时间以20分钟为限。

需提醒的是,患有严重心脏病、尚未明确诊断的脊椎病人,则不要捶背,以免加重病情或引发意外。据《皖北晨报》

中药泡脚辅助降压

高血压患者可选用草决明15克,菊花10克,枸杞10克,丹参10克,煎煮或用热水泡后代茶饮,可以起到控制血压、保护心脏的作用。

也可进行中药足浴:取天麻10克,钩藤10克(后下),川芎10克,菊花10克,牛膝10克,夏枯草10克,放入锅中加水2000毫升,煎煮15分钟后,倒入泡



脚盆里,泡至身体微微发热,刚要出汗但还没出汗的状态就可以了。

晚综