

留意! 爸妈这些细节变化透露健康隐患

某一天你突然发现,爸妈老了,背变驼了,上楼变得气喘吁吁,手机上的字越调越大……其实爸妈的衰老并不是突然之间的,而是一个渐进过程。更需要警惕的是,生活中,一些看似稀松平常的细节变化也许和衰老相关,却也可能是老人健康出现问题的预警信号。



看电视坐着就睡着了

有的子女发现,老人常常坐着看电视时就会睡着。其实,老人嗜睡并不是件好事,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。如果老人白天总是昏昏欲睡,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。

另外,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,也会引起精神不振、爱瞌睡等症状。

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。老人白天总瞌睡还可能是血脂异常、甲减等慢性疾病的征兆。

说话爱打岔,答非所问

如果你发现父母最近经常答非所问,交流时爱打岔,打电话时总是抱怨对方声音不够大,那就一定要引起警惕,这可能是听力下降的早期信号。

专家介绍,老年性耳聋的发病率高达30%~60%。导致老年性耳聋的原因,除了听觉系

统的自然老化,还与动脉粥样硬化(导致耳蜗微动脉阻塞)、“三高”、吸烟、噪音以及耳毒性药物等有关。

长期听不清、听不见会让老年人缺乏交流,容易孤独自闭。同时,听力障碍降低了老年人的反应能力和行动能力,加大了意外伤害的风险。

如果已经确诊得了老年性耳聋,就要积极进行治疗。医生会根据病情提供合理的建议 and 治疗方法,一般会用一些扩血管的药物和营养神经系统的药物。

对于中重度的老年性耳聋,与人交流已经有困难了,就需要佩戴助听器。

饭量明显变小了

人上了年纪,饭量会有所减少,但若老人明显饭量变小,可能是口腔和消化系统出了问题。

老人牙齿松动脱落,会降低咀嚼能力,影响食欲和进食,时

间长了老人可能会营养不良。同时也会加快邻牙松动脱落,从而加快掉光速度。专家建议,要定期带老人去口腔科检查,在牙齿刚开始松动时及时治疗,出现牙

齿缺失后及时修复。

如果是肠胃不好造成的不爱吃饭,应尽早调理治疗。老人饭量明显变小后,要注意营养摄入,必要时服用膳食补充剂。

走路开始迈小碎步

如果发现家中老人扣纽扣、穿袜子等动作明显变慢,或者最近总是小心翼翼地迈着慌张的小碎步前行,就要注意了,帕金森病的典型症状之一就是小碎步。

帕金森病患者走路时起步

困难,一旦起步,不容易停下,迈着小碎步越走越快,称为“慌张步态”。专家称,震颤、肌肉强直、动作迟缓和姿态异常是帕金森病常见的四大典型症状。

除了“慌张步态”,帕金森

病患者初期常感到某一肢体运动不灵活,并逐渐加重。解系鞋带、纽扣等动作变得比以前缓慢许多,或者不能顺利完成。静止性震颤是帕金森的主要症状之一,多在静止时、休息时明显,运动时减轻或消失。

同一件事问几遍

同一件事问几遍,买东西忘记找钱,炒菜放了几遍盐……这些场景常被儿女认为是人老了记忆力变差的自然现象,最后才意识到父母可能患了老年痴呆。

老年痴呆早期的一个表现是记忆障碍,表现为丢三落四、总

忘记刚发生的事,经常犯糊涂。当父母出现这些小状况,不能不当回事,应尽早带他们到医院诊断。

虽然目前还没有特效药能够完全治愈,但是能通过改善生活方式以及药物治疗和控制,最大

限度地帮助患者改善认知功能、延缓疾病发展。

老人平时可多进行有氧运动,比如打太极拳,还可多读书看报,接受新的资讯,积极参加社区活动,对延缓脑退化也很有帮助。

老人突然消瘦

家中老人也没有刻意减重,但一两个月内明显感觉到衣服变得肥大,腰带松了,说明老人瘦得太快。突然消瘦,要提防是一些疾病的早期信号。

通常,如果不明原因变得消瘦,还伴有多尿、多饮、多食,可要当心了,或是糖尿病在作祟。如果老人食量没下

降,但体重却一再减轻,同时伴有脖子粗大或出现心慌、失眠等,有可能患上了甲亢。通常,老年人患甲亢不如年轻人容易识别,约1/3的病人无甲状腺肿大,其主要表现就是越来越瘦。

健康的身体如果突然出现体重减轻、持续咳嗽或低热、吞咽困难、疲乏无力等不适,

也可能是部分肿瘤的先兆。

据《银川晚报》



养生保健

老人户外运动注意事项

春风拂面,广场上、公园里、小区内,众多的老年人开始了春季锻炼。适量运动能起到延年益寿、愉悦身心的功效,但专家提醒老人春季运动有以下注意事项。

锻炼前应适量进食

老年人身体机能及新陈代谢相对减退,且常常患有多种疾病。锻炼前应适当地进食一些温热牛奶、麦片等食物,既可补充水分及热量,也可使身体协调性得到提高。但进食应适量且进食后先休息一段时间再锻炼。

锻炼时间不宜太早

春天早晨气温还比较低,且往往雾气较大,尤其是雾霾天时空气的质量差,对健康的影响较大。可以先在室内进行放松活动,在太阳出来雾气消散后再进行锻炼。



晨练后不宜马上洗澡

老年人特别是有心脑血管疾病者晨练后不宜马上洗热水澡,应休息放松,待心跳及血压等恢复正常之后再洗澡。过早洗热水澡,会造成体表毛细血管扩张,影响心、脑等重要器官的血供。

注意身体在运动中的异常变化

老人在运动中要特别注意身体的异常变化,如有出虚汗、胸闷、气短、头晕不适等,应立即停止运动并休息观察。并应备好硝酸甘油片等急救药物和糖果等食品。 晚综

老年课堂

手机拍花有技巧

春暖花开,很多中老年人到野外或公园赏花时,喜欢用手机拍花卉发朋友圈。那么用手机拍花咋样拍效果更好呢?



手机拍花通常可以使用三种模式。第一种是“照片”模式,这种模式最适合拍摄大场景,前景、背景的画面都是清楚的,可以拍出大片花海的感觉。使用这个模式拍照,不要调整焦距,否则拍出来的花海照片放大后可能会模糊。

第二种是“人像”模式。使用“人像”模式拍花,可以强调某朵花的细节特点,是特写

的拍摄方式。在这种模式下,照片中的物体前景清晰,背景虚化,前景在背景的衬托下,视觉中心被突出,给人以比较震撼的感觉。第三种是“正方形”模式。使用这个模式拍花,前后景都清楚,能排除画面外的杂物,突出视觉效果。

使用手机拍摄照片后,可直接使用手机修图。手机修图可以调整水平线,修正照片拍摄时水平线歪斜的构图问题。其次,还可以调整亮度和色彩,用后期修图弥补拍摄过程中的不足。 晚综

七嘴八舌

理解“老小孩”

人们常以“老小孩”来形容某些老人,他们身上有孩子心性,会耍孩子脾气。在不少年轻人看来,“老小孩”的许多想法和行为都有些不太正常,更有甚者,将这些看作“越老越糊涂”的表现。实际上,这是对老人的误会。

出现“老小孩”现象的原因有很多。一方面,上了年纪之后,身体机能难免衰退。在这一过程中,一些老年人的心智“返童”。另一方面,当情感需求没有得到满足时,老年人就希望像小孩子一样得到家人的关注、认可和照顾。

不久前,武汉79岁的刘奶奶在住院期间总想“逃跑”,其“逃跑”视频在网上热传,许多网友责备她浪费医护资源、“不懂事”。令人感到欣慰的是,医护人员不仅没有嫌弃“老小孩”刘奶奶,而且像照顾

孩子那样照顾她。在“任性”的“老小孩”面前,医护人员的体贴令人感到温情满满。

在满足了养老的物质需求之后,精神养老越来越受到关注和重视,而关怀老年人的精神健康首先就要了解他们的心理需求。对于老人的一些不合常理的举动,不妨把他们的行为放到孩子的角度去理解,用人性化的方式妥帖安排。在为老服务中,要学会把老人当作孩子一样来耐心照顾,让老人的生活更有尊严。

据《快乐老人报》

