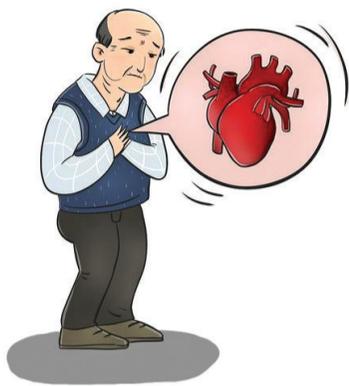


老年心衰怎么预防



心衰不是一个独立疾病,而是心脏疾病发展的最后阶段。据统计,目前我国有超过1100万名心衰患者,70岁以上的老人中,每10人就有1名心衰患者,心力衰竭已成为21世纪心血管疾病面临的最严峻的挑战之一。数据显示,约有50%心力衰竭患者在诊断5年后死亡,生存率次于多种癌症。

心衰是各种心脏疾病的严重表现或晚期阶段,是指多种原因导致心脏结构和(或)功能的异常改变,使心室收缩和(或)舒张功能发生障碍,从而引起的一系列复杂的临床综合征。冠心病是目前心衰发生最常见的原因,特别是陈旧性心肌梗死的患者。另外高血压、心肌病、心肌炎、肺部疾病、心律失常、心脏瓣膜病等疾病,也是心衰比较常见的病因;另外,长期酗酒和某些药物的应用也会导致心脏严重受损,从而诱发心衰。

心衰是一种进展性疾病,是可防可治的。平日怎样预防心衰呢,我们有四次机会。

第一次预防 指在没有患任何相关疾病前,

养成良好的生活习惯。包括不暴饮暴食、不摄取过多盐分、不吸烟、多运动、控制体重、避免紊乱的生活习惯。

第二次预防 如果已经由于吃得过多、动得少导致了肥胖,且患上了高血压、糖尿病、高脂血症,心肌梗死等心脏疾病就已经在向你招手了。但此时还不算太晚,只要在得上心脏病之前,改掉不良生活习惯就可以了。减肥、降压、控糖和降血脂,可以降低脑卒中和心肌梗死的患病风险。

第三次预防 由于未能充分改善生活习惯,患上心肌梗死、心律失常或其他心脏疾病后,你需要注意的是预防心肌梗死的反复发作,以免病情进展为心衰。因为患上心肌梗死等心脏疾病的人,并非都会成为心衰患者。高血压患者须遵医嘱坚持服用降压药,稳定血压;曾经心肌梗死发作的患者须按时服药、定期复查、坚持锻炼,同时避免过度劳累及情绪过于激动等。

第四次预防 通常来说,急性心衰多是在其他诱因下突然发作,患者会突然感觉呼吸困难,甚至出现心源性休克。若能在急性心衰未发作前,做好日常预防,即便已经患上心衰,也可能避免最严重的后果。这一阶段的关键是阻止病情急性恶化,必须严格按医嘱服药,避免一切不利于心脏健康极有可能引起心衰发作的因素。但是需要注意的是,急性心衰第一次发作时还有抢救成功的可能,经过住院治疗,大部分人的病情都能在一定程度上得到改善。然而,这不是治愈,而是变成慢性心衰,一旦病情再次恶化会极为凶险。 李荣



膝关节损伤 慎练太极拳

60多岁的赵先生最近迷上了打太极拳,每天早上都要去广场上练习,一练就是两三个小时。可是练太极拳后,赵先生的膝盖越来越疼,最后疼得不能动了,不得已去看医生。很多老年人在选择锻炼项目时首选太极拳,认为太极拳动作缓慢、运动量小、危险性也小,可实际上,很多老年人都并不适合练太极拳。

调查发现,在练习太极拳后,42.3%的人有腿部肌肉、关节异常疼痛的现象;除去有些中老年人在练习前腿部就有不同程度的疼痛现象,其中58.7%的人是在练习之后产生腿部肌肉或关节疼痛的;有些练习前腿部已有损伤的练习者,在练习后疼痛感增加。

随着年龄的增长,膝盖内的半月板和软骨会出现不同程度的退化,经常弓腿、扭动等动作都会加重膝关节的磨损。太极拳中很多动作都是对膝关节损伤较大的,如标志动作马步蹲裆需要弓腿,还有很多需要金鸡独立的动作。有资料显示,人体屈膝30度,膝关节承受压力和体重相等;屈膝60度,膝关节承受压力为体重的4倍;屈膝90度,膝关节所承受的压力是体重的6倍。所以,对膝关节损伤大的运动都是应该避免的,包括太极拳、登山、举哑铃等,经常上下楼梯也要尽量避免。

如果从小或是年轻时就开始练太极拳,那关节、韧带都舒展开了,身体比较适应,年老了再练问题不大。可是如果之前从来没练过,等到五六十岁了才想起来练,就劝您尽量别练了。如果年龄不是很大,身体柔韧度比较好、适应性强、反应快,并且体重较轻的情况下,可以视情况练练太极拳。需要注意的是,如果膝关节已经有病变或是之前有损伤,要绝对避免练太极拳。 王乔

晨起一杯水这样喝



健康教育

“晨起一杯水,到老不后悔”这句老话儿的意思是,保持早晨起床及时喝水的习惯,能够帮助促进血液循环,清理肠胃,有助于身体健康。但晨起第一杯水,不能随便喝,要注意以下几方面。

空腹喝水才有效。空腹也就是在进食早餐之前,这种情况下喝水,才能有效促进血液循环,清理肠胃,餐后饮水则会影响食物消化和吸收。此时最好空腹饮一杯大约250毫升的水,且为新鲜的凉白开,小口慢饮,切忌速度过快,否则可能会引发头痛、恶心、呕吐、血压降低等不适。

淡盐水不是人人适合。如果水里适量添加食盐,搅拌均匀喝下,能够刺激肠道蠕动,对部分人群预防和缓解习惯性便秘有着良好的效果。不过,高血压患者或者高血压风险的人最好不要尝试,因为人体刚起床后的时间,是血压升高的一个高峰期,盐分的摄入会使血压升高,可能引发突发性心脑血管疾病。另外,淡盐水的摄入无形之中会加重脱水现象,使人产生口干舌燥、烦躁不安之感,因此,喝淡盐水要谨慎选择。

蜂蜜水饮用需谨慎。蜂蜜水中含有糖分,在进入人体后要经过多重代谢和转化,成为葡萄糖后才能最终被人体吸收利用。这样一来,蜂蜜水作为晨起的第一杯水,就不能充分发挥补水、利肠道等清扫身体内脏环境的作用,不但不能有效补充人体细胞所缺失的水分,而且还会增加代谢时间。因此,晨起第一杯水最好不要选择蜂蜜水。但是如果在“第一”时间除外的其他时间适当饮用蜂蜜水,可有不错的养生功效。蜂蜜水中富含多种维生素、矿物质、生物酶等,养颜、通便、润肠等方面的功效一直被广泛推崇,还可以防止中老年女性钙质的流失而引起骨质疏松,改善疲劳,提供人体所需多种营养。蜂蜜应在温凉水中添加、搅拌,温度过高会破坏其中的营养成分,使生物酶活性丧失,也就降低了蜂蜜原本的营养价值。 马睿

高血压患者 要常活动脚踝

据调查,患高血压的人,踝部均有程度不同的发硬现象,经常活动脚踝不仅有助血液流通,缓解高血压症状,还可以强身健体,延年益寿。

强化脚踝

手扶楼梯扶手,双脚的前脚掌1/3站在台阶上,脚掌其余部分悬空,踮起脚放下,再踮起脚再放下,共做10次。

上下活动脚掌

坐在椅子上,一只脚垂直着地,另一只脚拉远、伸直。随着呼吸活动脚掌和脚踝,吸气时脚尖尽量往脸方向勾(往回勾),呼气时脚尖尽量向下压(绷直脚掌)。脚掌动作必须配合呼吸,两脚分别交替做10次。

旋转脚踝

1.取跷二郎腿的姿势,将左腿弯曲,左脚踝置于右侧大腿上,用左手握住左脚踝靠近小腿处,右手握住左脚前脚掌旋转活动脚踝,顺时针、逆时针方向各10次,然后换脚进行。2.坐在椅子上,身体稍靠前,将左膝抬起,左足尖着地转动脚踝,顺时针、逆时针方向各20~40次,然后换脚进行。

拉伸脚踝

取跪位,小腿前面和脚背着地,上身缓缓后仰,尽量伸展脚踝前端的肌肉和韧带,保持后仰姿势约1分钟。要注意的是,活动脚踝时速度不可太快,切忌用力过大、过猛,以防踝关节软组织损伤。 肖云