

老年人秋天预防脑出血“三字经”

伍秋英

秋季是各种疾病高发的季节，老年人各项身体机能相比年轻人更差，秋天昼夜温差比较大，老年人体温调节能力下降，容易出现感冒等其他疾病。免疫力的下降，会让很多疾病在此期间被诱发或加重，影响老年人身体健康。秋天老年人容易诱发的疾病有支气管炎哮喘、关节痛、胃病、脑出血等疾病，今天着重跟大家讲讲如何帮助老年人在秋天预防脑出血。总结出好看、好懂、好读、好记的“三字经”，这些“三字经”非常健康科学，对其他部分老年人常发疾病也有一定预防效果。

早发现

及早发现并及时治疗高血压，定期检查，确诊后就应坚持服药治疗，不随意换药。

控三高

控血压：普通高血压者应将血压控制在140/90mmHg以下；对高血压合并糖尿病或肾病者，通常应控制在130/80mmHg以下；老年人(年龄>65岁)收缩压一般应降至150mmHg以下，如能耐受，还可进一步降低。

控血糖：理想水平为空腹血糖小于7mmol/L，餐后血糖控制在10mmol/L以下，注意防止低血糖。

控血脂：血脂异常者主要以低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)作为血脂的调控目标，应将LDL-C降至2.59mmol/L以下。脑梗死患者最好将LDL-C降至1.8mmol/L。

防便秘

大便燥结，排便用力，极易使脆弱的小血管破裂而引发脑出血。预防便秘，多吃一些富含纤维的食物，如香蕉、青菜、芹菜、韭菜及水果等。也可做适当的运动及早晨起床前腹部自我按摩。或用麻仁丸、蜂蜜口服，外用开塞露、甘油。

不蹲便

蹲便时下肢血管会发生严重屈曲，加上屏气排便，腹内压力增高，可使血压升高，就有可能发生脑血管意外。而坐便不会引起血压升高，可减少脑中风发生的机会。

防跌倒

老年人多有动脉硬化，血管壁较脆弱，跌倒后会引发颅内血管破裂的危险。因此，行动时要特别小心，沐浴时水温适宜，还要站稳，避免眩晕跌倒。卧位转为站立位时，动作不可过猛，遵循“三部曲”，即平躺30秒、坐起30秒、站立30秒在行走。一旦发生体位性低血压或体位改变、行走出现头晕、肢体无力等不适症状时应立即就近坐下或搀扶平躺休息。

动左手

多用左上肢及左下肢，尤其多用左手可减轻大脑左半球的负担，又能锻炼大脑的右半球。医学研究表明，脑出血最容易发生在血管比较脆弱的右半球所以防范脑出血的发生，最好的办法是在早晚时分，用左手转动两个健身球帮助右半球的功能正常发挥。

饮足水

多喝水有利于冲淡血液，减少胆固醇的生成，缓解血液黏稠的程度，降低血脂。增加血容量，改善血液循环，逐步降低血压、血糖，减少中风的发生概率。因此，要维持体内有充足的水，使血液稀释。平时要养成多饮水的习惯，特别是晚睡前、晨起时，饮点温开水。

勤体检

定期做专项体检，建议具有卒中危险因素(60岁以上人群，常规体检时增加颈动脉超声，明确有无颈动脉斑块及狭窄)。

控体重

适当运动，控制体重，避免肥胖，也要保证充足睡眠，健康成人每周应至少有3-4次、每次至少持续40分钟中等或中等以上强度的有氧运动，如快走、慢跑、骑自行车或其他有氧代谢运动等，加强体育锻炼，保持正常体重。

适寒冷

冷天是脑中风高发季节，血管收缩血压容易上升，要注意保暖，使身体适应气候变化。还要根据自己的健康状况，进行一些适宜的体育锻炼，如散步、做广播体操等，以促进血液循环。

重先兆

中风会有一些先兆症状，如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥，有的突发肢体麻木、乏力或一时性失明，语言交流困难、缺乏平衡感、步行困难、反应减慢、吞咽困难等，应及时就医检查治疗。血压一直控制不良，也要及时就医。

乐观心

保持乐观情绪，减少烦恼，悲喜勿过，知足常乐，避免让自己陷入紧张情绪的状态，良好的情绪是健康的大前提。

戒烟酒

酒和烟都能使血管收缩、心跳加快、血压上升、加速动脉硬化。吸烟是导致血管发生故障的元凶之一，研究发现，熬夜时吸烟，会使血液的黏稠度比正常时升高8倍以上。饮酒尤其是酗酒可损伤血管。

早送医

发生脑出血症状后立即呼叫急救车，由专业的医生借助专业的医疗设备，进行积极救治，避免脑出血造成严重的后果。

据《贵州健康报》

健康老龄化与老年人合理膳食指南

刘源 刘英华

2023年10月是我国第14个“敬老月”，今年的宣传主题是：实施积极应对人口老龄化国家战略，推进无障碍环境共建共享。

随着经济的发展，生活水平的提高，人的预期寿命越来越长，人口老龄化已成为全球发展趋势，也是我国的基本国情。我们要敬老爱老，关注他们的身心健康和生活状况，帮助老年人不断强化自我保健意识，学习自我监护知识，掌握自我管理技能，让他们度过一个健康安稳的晚年。

【人进入老龄期，会有哪些变化】

一般情况下，进入老龄期，老人的一系列身心功能退化将会发生。

一是感觉器官的改变。视力衰退、食欲下降、味觉改变、嗅觉敏感度减退等都属于感觉器官的改变。例如，有些老年人总感觉饭菜没有什么味道，喜欢吃咸菜，这是因为老年人的感觉器官发生了改变。

二是消化道及消化液分泌的改变。老年人牙齿松动或脱落，唾液淀粉酶分泌减少；各种消化酶分泌下降；肠蠕动减慢，小肠吸收减少，肠黏膜萎缩等，使老年人对各种营养素的消化、吸收、利用能力减退。

三是代谢的改变。老年人的营养状况容易出现两个极端，一方面有些老年人因为食物摄入减少，或者因为消化道的改变，对于营养素吸收、利用不足导致营养不良；另一方面，有些老年人摄入过多，代谢不出去，导致营养过剩，出现糖耐量的异常，血脂、血压或尿酸升高。另外，多重用药对营养素的吸收、代谢也有影响。

出现这些问题，老年朋友应该如何应对呢？

【定期健康体检，做好健康管理】

体检是早发现健康问题并提出针对性的解决方法的最佳途径。目前，我国基本公共卫生的老年人体检服务已覆盖到65岁及以上的老人。

每年参加1至2次体检，以便健康问题的早筛、早治。多参与老年健康科普活动，做好自身健康管理。

【注意不同老龄期出现的身心问题】

老龄期的共性问题为身体机能的退化，与工作、社会、家庭关系之间的脱节造成的心理应激，加之基础性慢病的影响，是造成老年人身心问题的主要原因。不同阶段的“老龄化”问题不同，膳食计划也应根据身体变化适时调整。对于一般老年人，鼓励他们加入家庭膳食制作，经常参加老年人群体户外活动，阅读观看老年人营养膳食科普内容。而对于高龄老年人，则更需要关注他们的需要陪伴心理需求与身体活动、进食的能力。

【监测体重，进行衰弱测评】

高龄老年人更容易发生营养不良，体重下降的营养问题。每个老年人家庭配备体重秤，老年人要经常监测体重，BMI最好保持在20至26.9的范围内。可前往基层医疗卫生机构进行衰弱的测评。

【定期自我监测血压血糖】

测前应当休息5分钟，避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍，间隔1分钟，取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次)。警惕血压晨峰现象，防止心肌梗死和脑卒中；同时应当避免血压过低，特别是由于用药不当所致。

低血压。

老年人应该每1至2个月监测血糖一次，不仅要监测空腹血糖，还要监测餐后2小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时，每周至少监测1至2次血糖。

【老年人合理膳食指南】

1. 食物多样化

老年人要注重食物多样化，包括经常更换主食，如糙米、糙米、小米、玉米、面条等；吃各种颜色的水果、蔬菜；补充蛋白质，摄入鱼、家禽、豆类等低脂肪高蛋白的食物；适量食用坚果，如杏仁、腰果和核桃等。坚果里面含有丰富的不饱和脂肪酸，对神经细胞有益，老年人可以把坚果弄碎后放到酸奶或粥里食用。

2. 低盐低脂

提升食物的口味，可帮助老年人合理充足摄入每日营养膳食，但必须低盐低脂。最新指南建议每日食盐摄入量低于5g/天，低盐低脂并不代表的风味上的损失，可以通过改变食材搭配，加入其它风味食物进行调味等途径，让菜品既“健康”又有“味道”！

3. 注意烹调方法

家庭烹饪主要注意三点：一是做好餐前准备，把食物切成小块或做软，老年人不要食用过硬的食物；二是不要用太多烘、烤或者油炸、油炸等使食物变硬的方式，多用蒸、煮、炖的方式。三是使用新鲜的食材，尽量不要吃剩饭菜等不新鲜的食物。

4. 食物细软易消化

老年人的食物不宜太粗糙、生硬、块大、油腻，应尽量选质地松软易消化的食物，如细软的米面制品，软米饭、烂面条、馒头、包子、面包等。

红肉中含有丰富的优质蛋白和铁、锌等微量元素，老年人可以把牛羊肉做成肉丸、肉丝、肉沫，以免塞牙，也可以多吃一些肉质细嫩的鱼虾类产品。

老年人在食用杂粮或粗粮(如糙米、荞麦、燕麦、薏米等)时，要与细粮进行搭配，全粗粮会给老年人的胃肠道造成一定的负担，粗细搭配对健康更有益。食用杂粮或粗粮时，可以加水浸泡2至3小时后再煮，多蒸一会儿，让食物更软烂。

老年人尽量不吃油炸、烧烤、质硬的食物(如烤鱼片、蚕豆、熏鱼等)；高龄老年人的口腔分辨能力减弱，应尽量少选择带刺、带骨的食物，避免发生危险；有吞咽障碍的老年人，要选择黏度适当的流体食物和不易松散的食物，以减少进食引起呛咳、误吸的风险。

5. 合理营养是延缓老年人肌肉衰减的主要途径

在40岁左右，人体开始出现肌肉量下降，在70岁以前每十年丢失8%。老年人首先要保证每日优质蛋白摄入。每日饮用300至500g鲜牛奶或相当蛋白质的奶制品，乳糖不耐受人群可考虑乳糖舒化奶或酸奶。每日三餐均可适宜摄入畜肉、鱼肉、禽类或大豆类食物。

6. 鼓励老年人与家人共同进餐，积极户外活动

营造和谐家庭氛围，多与老年人同餐。在社区开展美食日活动，鼓励老年人参与到每日膳食的制作中来。在确保安全的前提下，鼓励老年人多开展户外活动，尽量选择柔和的运动方式，如快走、太极拳等，鼓励老年人参加集体性的户外运动项目。

据《老人健康报》、“湖南疾控”微信公众号

06
株洲日报

健康
周刊

2023年10月19日
星期四
责任编辑：罗玉珍
美术编辑：王玺
校对：杨卓

老人有吞咽障碍怎么办

研究显示，65岁以上的老年人中吞咽障碍的发生率为15%—30%。而在接受调查的老年人中，其中67%的老年人不能明确说明自己是否有吞咽障碍，还有不少老年人因进食姿势不良，食物选择不正确等造成吞咽障碍。

吞咽障碍有9种临床表现：1.流涎；2.食物从嘴角漏出；3.饮水呛咳；4.咳嗽；5.哽噎；6.吞咽延迟；7.进食费力，声音嘶哑，进食量少；8.食物反流，食物滞留在口腔和咽部；9.误吸及喉结构上抬幅度不足等。

若有吞咽障碍，应改变进食方式，并进行经口进食训练，避免留置鼻胃管，实现自主进食，吃上香喷喷的饭菜。

经口进食的科学方法包括餐具选择、一口量、饮食结构、体位管理、进食速度、进餐顺序、直接和间接摄食康复训练操等。餐具选择应选用轻便容易拿取的餐具，避免小、不容易粘上食物、勺柄长或柄粗、边缘钝的餐具，便于患者稳定握持。其中一口量是指：正常人的一口量为20ml左右，一口量过多，食物会从口中漏出或引起咽部食物残留导致误咽。一口量过少则会因刺激强度不够，难以诱发吞咽反射。伴有吞咽障碍的老人，应根据评估确定最安全的一口量。如：稀液体、果酱或布丁、浓稠状食物、肉团。确定好最安全的一口量后，找到合适的汤勺量取后，固定使用。

这类老人的饮食要根据身体状况来调节，比如食物的稀稠、软和硬，要根据能吞咽的程度来调整。比如降低固体食品的咀嚼难度、降低食物在咽部和食管中流动的速度、避免固体和液体混合食用；喝水时，建议低头用力吞咽喝水；吃药时，避免多片药物一起服用。

另外，需帮助老人进行体位管理。进餐时选择有靠背的椅子，身体内侧距离餐桌边缘一拳距离。坐下时座椅边缘可到达膝关节处，躯干成90度，双脚尽量接触地面。餐桌高度以坐下时可以把肘部放在餐桌上为准。最后，老人进食速度应缓慢，避免干扰。

据《贵州健康报》

2023年敬老月活动主题：
实施积极应对人口老龄化国家战略，推进无障碍环境共建共享

公益广告

株洲市卫生健康委员会提前祝全市老年朋友
重阳安康、和乐吉祥!

——株洲市卫健委 株洲日报宣

设计/王玺