

呼吸道疾病 心脑血管疾病 胃肠道疾病 一氧化碳中毒

# 数九寒冬,老年慢性病患者谨防4种疾病

“一九二九不出手,三九四九冰上走”,眼下正是一年中  
最冷的时候,稍不注意就会诱发疾病。安徽省针灸医院  
脑病三科主任柳刚提醒,寒冬时节,老人尤其是慢性病患  
者一定要谨防四种疾病,谨记八项注意,平安度过寒流袭  
击。  
□ 王津焱 记者 马冰璐 文/图

## 一、谨防四种疾病

### 呼吸道疾病

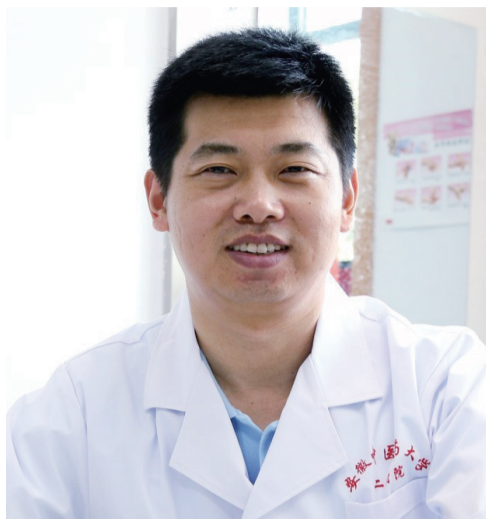
1.有呼吸道感染、慢阻肺、哮喘、肺气肿等病的老人,要注意保暖,尤其是头、颈部、手、足等部位。外出时备一件外套,便于随时使用。2.保持室内空气新鲜,经常开窗通风。每次通风时间不宜过长,以15至30分钟为宜。如果家中有暖气或空调,最好能使用加湿器,使用时间要根据具体湿度而定。3.加强锻炼,增强体质,饮食清淡。适当进行耐寒训练,如慢跑、骑脚踏车、登高等,多吃一些富含维生素丰富的水果和蔬菜,如苹果、橘子、西红柿、卷心菜等。4.有哮喘的老人,平时要注意远离花草、油漆等过敏源,若在大雾天气出门锻炼,最好是能戴上口罩。免疫功能低下者,应及时进行流感和肺炎疫苗的接种,尽量避免去人口密集场所。

### 心脑血管疾病

1.有冠心病、心肌梗塞等病史的老人,外出时最好能随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物,若出现突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木、胸闷、心悸等症状,请及时拨打120,以免延误病情。2.合理饮食,少吃“三高”食物。老年人平时要注意少吃油腻食物,坚决戒烟、限酒,并提倡低盐低脂的饮食,可选择吃一些大蒜、燕麦、黑木耳、银耳等高纤维食物。3.适当运动,每天可做30分钟的有氧运动,天冷时应尽量减少晨练,最好在上午10时以后锻炼。若老人有高血压或冠心病,建议以慢走为最佳。4.避免疲劳紧张,保持平和心态。

### 胃肠道疾病

1.不要吃过冷、过烫、过硬、过辣、过粘的食物,切忌暴饮暴食,可多吃些新鲜水果和蔬菜,少吃含高脂肪、高胆固醇的动物内脏及肥肉、奶油、油炸食品。2.要特别注意胃部保暖,胃病患者一旦遇到突发剧烈腹痛,不应马上服止痛药,吃药前要先分清其性质,最好能在医生的指导下进行。3.一般来说,烧心、反酸、腹胀、上腹部疼痛等症状,多是功能性消化不良、胃食管返流或胃、十二指肠溃疡等疾病的表现,如果出现此类剧痛,请及时到医院检查治疗,以免延误病情。



### 一氧化碳中毒

1.睡前最好能检查煤气开关是否关好,室内要保证通风。2.一旦发生一氧化碳中毒,应立即打开房间所有门窗,关掉煤气开关,不能开灯、打开抽油烟机等。将中毒者移至空气新鲜处,松开衣领,注意保暖,密切观察其意识状态。有呕吐现象的患者,请将其头转向一侧,抠出口腔内呕吐物,并对呼吸、心跳停止者应立即进行心肺复苏。3.在发生一氧化碳中毒事件时,应及时拨打120急救电话。

## 二、谨记八项注意

- 1.保暖:居家卧室、卫浴与客厅要做好防寒与安全措施。处在低温或外出时,也要做好保暖,尤其头颈部、四肢末端,善用围巾、帽子、口罩、手套及防滑鞋等。
- 2.暖身:刚起床后活动勿过于急促;先补充温开水,身体活动以温和渐进方式慢慢增加。
- 3.避免大吃大喝及情绪起伏太大:勤喝温开水,避免血液过度黏稠,多摄取蔬果等高纤食物,以预防便秘;节制饮酒,避免突然用力、紧张、兴奋及突然的激烈运动。
- 4.避免在饭后或喝酒后立即泡澡:泡澡温度勿超过40度,最好在饭后2小时后再进行为宜,也不宜在太饥饿状态下泡澡。
- 5.避免加重身体压力:规律运动,但最好避开酷寒与早晚的高风险时段。且晚餐后不要立即运动,应至少隔1个小时待食物消化。
- 6.妥善控制病情:“三高”患者应规律服药、定期回诊,戒烟、控制体重、均衡饮食、规律运动及不酗酒。
- 7.外出要随身带着紧急用药。
- 8.一旦发生疑似卒中或心肌梗死时,一定要及时拨打120立即就医。

## □ 心理健康

### 压力无处不在 学会面对和释放

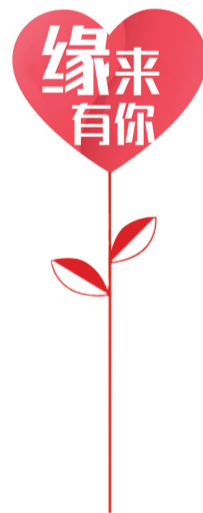
星报讯(记者 马冰璐) 生活中压力无处不在,事业受挫、情感受伤、学习任务重、缺乏关爱等,几乎每个人都或多或少地面对着压力,只是表现的方式不一样。如何调节情绪,正确释放压力呢?听听心理专家怎么说。

专家表示,在我们每个人身上,都存在一种神奇的力量,它可以使人容光焕发,也可以使人精神不振,可以使人理智冷静,也可以使人暴躁易怒,这种神奇的力量就是情绪。当自发或外界的要求不适合自我处理的能力时,产生的内心感受及身体反应,就是人们经常感觉到的压力。

生活中没有固定的模式可以免受压力,也没有人可以不产生情绪,而且每个人面对的压力和产生的情绪也是不一样的,因此必须要了解我们产生情绪和压力的源头,去纾解和平衡它们。

专家建议,面对压力时,可以转换思维,将压力分解成若干个问题逐一解决,做适合自己的事情在合适的时间里去做合适的事情,当下解决不了的问题,可以放一边,出去跑一圈让身体放松,再以良好的姿态和持久力来释压。

面对情绪时,情绪虽然不可以掌控,但可以先让自己安静下来,冷静的分析问题,找些事情做,转移注意力,下棋、看书、散步都是不错的方法,即使自己的心情很不好,还是要尊重他人,避免情绪进一步恶化,关爱自己,充实自己,凡事多往好处想想,心也会越来越宽。



●M.5657 男,合肥省直事业单位处级领导,50岁,1.78米,大学,离单,品貌好有修养富内涵重情爱家,车房俱全,经济优。诚觅一位45岁左右,1.62米以上,温柔善良,秀丽端庄的女士牵手,永沐爱河。

●M.8692 男,合肥公安干警,27岁,1.78米,本科,未婚,英俊进取,独子,经济优越。诚觅一位25岁以下,大专以上,文静娴雅的白领未婚女孩爱心永结。

●M.8746 男,合肥某重点大学博士在读,25岁,1.73米,未婚,英俊进取,兴趣广泛,知识家庭。诚觅一位年龄相仿,1.60米以上,本科及以上,温柔娴慧,富内涵的未婚女孩相爱约。

●F.9013 女,合肥省直公务员,26岁,1.68米,本科,未婚,高雅苗条白皙,气质古典与现代相糅,高知家庭,经济优越,车房俱全。诚觅一位35岁以下,1.73米以上,沉稳重情,修养好富内涵的真诚先生永爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之侣婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之侣办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详情(合则免费安排约见)。红娘热线:18919622249(微信同号)



## 坚持泡脚,暖暖促进睡眠

星报讯(记者 祁琳) 合肥瑶海区市民江奶奶,今年67岁,看上去却一点也不老,别人看到她都说“你怎么这么年轻”。其实,江奶奶除了爱好文艺活动之外,还有一个入冬后就雷打不动的习惯,就是冬夜泡脚。

自己怕冷,泡脚会暖和,后来渐渐发现泡脚有很多好处,她还加一些艾叶草包,有时会换成生姜,“据说能促进血液循环,放松全身。”江奶奶说,事实上,她也深刻地体会到了泡脚的好处,的确会促进睡眠,暖暖的很容易入睡,“常说睡眠是最好的美容品,也许就是这个作用吧。”

江奶奶说,自己泡脚养生已经有很多年了,起初只是

## □ 饮食健康

### 炸春卷、糯米饭虽美味,但不宜多吃

星报讯(时阳 张向阳 孙雨静 记者 马冰璐) 大寒时节,民间素有吃炸春卷和糯米饭的传统习俗。专家提醒,糯米黏性大,易导致消化不良,老人、儿童应少吃,炸春卷是油炸食品,热量高,也不宜多吃。

中医认为,糯米有补中益气之功效,在寒冷的季节吃糯米饭最适宜。但专家提醒,糯米黏性大,老人和儿童如果吃得多了,极易造成消化不良,以及由此

产生的胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状,因此少吃为宜。

“我特别喜欢吃炸春卷,可家庭医生说,老年人少吃为宜,是这样吗?”家住合肥市立雪轩小区的吴阿姨很疑惑。对此,专家表示,春卷经油炸后热量高,摄入过多的话,不容易被人体消化,易致消化不良,还容易引发上火,便秘,因此少吃为宜。