

老年人起床别“一气呵成”

进入冬季后,中老年人在夜间经常出现尿频、尿急现象,但是起床过快过猛,很容易诱发心血管疾病,严重者甚至会出现心肌梗死。

心脑血管疾病多在深夜和凌晨发作,心肌梗死、心源性猝死和卒中的发病率以清晨为高,冬季又是高发季节。人在睡眠时各项生理机能维持着低速运转,代谢水平降低,心跳减慢,血压下降。人醒后从熟睡状态转换到活动状态时,如果立即下床或动作较大,容易诱发心脑血管疾病。因此,老年人起床时应分几步进行。醒来时,先不要急于坐起来。人躺着时血液循环比较慢,血液黏稠度也高。老年人醒来应先躺一会儿,伸伸懒腰,使血液慢慢流动。然后靠在床头坐一会儿,让心脏有一个适应过程。之后,双腿下垂再等片刻,不要立即站起。坐在床边,觉得自己的反应活动正常了再下床。在这个缓慢的起床过程中,心跳会慢慢加快,让脑供血状况有所改善。另外,老年人起床时还可以做以下几个动作,例如披衣坐起扩胸转腰,双肩下沉,放松背部,扩胸 20 次左右;用腰带动身体分别向左右各转动 20 次。这些活动有助于舒张心肺血管,增强供氧能力。

(耿召华)



抑郁让人老六岁

抑郁症除了让人心情压抑、身体没劲儿之外,还有其他不良影响。近日,美国斯坦福大学研究发现,抑郁症会让人老得更快,容貌变得憔悴。

研究者对一些青少年进行了分析,发现经常受到抑郁情绪困扰的女孩们,其身体细胞里的端粒长度明显比身心健康的同龄人要短,相当于生理年龄比同龄人老了 6 岁。端粒是染色体末端的“保护帽”,端粒长度较短已被证实会增加过早死亡以及成年时患上感染性和慢性疾病的风险。科学家进一步分析说,抑郁情绪会促使人体释放大量皮质醇(压力激素),对免疫系统和包括大脑在内的人体器官造成损害,进而加速衰老。这一效应在女性中更明显。

(黄英)

最美夕阳红

1995 年,刚退休不久的朱静娴被查出患有乳腺癌,经过一番思想斗争,最终她选择了手术治疗。手术后,她想通过积极参加各种活动去转移注意力,但事与愿违,3 年后,没有根治的癌细胞转移到了淋巴,随时会转移到全身。为了能够更好地生存下去,她接受了医生大剂量的放射治疗,最终肿瘤控制住了,可她的整个右手却失去了知觉。原本要双手做的事,只能由左手单独去完成,这给她以后的生活带来了诸多不便。但是她却很乐观地告诉记者:“人生就是这样,哪能没有困难,但在困难面前要活出坚强来。”

2008 年的夏天,她不小心从楼梯上滚落,昏迷了好久。等抢救过来以后,完好的左手也出现了骨折,这对 70 岁的她来说,无疑是雪上加霜。大儿子知道后就把她接到了深圳疗养,当时已经是老年艺术团团长的她,在去深圳之前就设计好了春节时要表演的节目,眼看演出时间快要到了,艺术团的很多成员都认为她在演出前不会再回来。谁曾想,在深圳仅仅休养了两个月,她就瞒着儿子回到了郑州。一回到家,她就开始组织大家排练,尽管身体还没有完全康复,她还是每天加班加点地设计构思,选择什么样的服装,做什么样的动作,如何让动作与唱词协调一致,如何让现场效果更好等等,一切与表演有关的事,她都会提前想好,



朱静娴

然后再教给大家去练。尽管每天汗流浹背,可她从没喊过累,“这是我的事业,也是我的责任,我不能因为自己身体不舒服就随便放弃!”

朱静娴告诉记者,患病的时候,她很低沉,当时有很多领导都去看望她,动员她去参加合唱团。“身为一个几乎没有生存可能的癌症患者,还有那么多领导和同事关心我,我很感动。”出院以后,她时刻怀着感恩的心态去生活,直到现在,可以说这也是她工作下去的动力。

采访临近尾声,记者有幸看到朱静娴和她的合唱团成员又一次演唱起了她喜欢唱的那段京剧,看着老人娴熟的步伐和生动的表情,记者不禁感叹,这位老人不俨然已是“泰山顶上一青松”了吗!

朱静娴：要学那泰山顶上一青松

本报记者 朱晓娟
实习记者 曹聪

她曾经是一名癌症患者,她喜欢唱京剧《要学那泰山顶上一青松》片段,从退休到现在,她从不忘记把自己的精力专注在与大家一起表演节目上,她就是河南省卫生厅合唱团团长、河南省人民医院老年艺术团团长朱静娴。

小心伪颈椎病欺骗老年人

很多老年人脖子一不舒服,就会觉得自己颈椎不好。殊不知,颈椎不是单一的脖子疼痛,不要被伪颈椎病所欺骗。区分非颈椎病与真正的颈椎病,需要医生对患者进行必要的体格检查。

易与颈椎病混淆的疾病

一、一般的肌肉劳损也会造成

脖子疼痛,可能并不是颈椎病。

二、神经系统有异常,患者出现肌肉萎缩、没有力量、麻痹。比如说运动神经元病的早期症状与颈椎病的早期症状就很相似。

三、肩痛和肩部疾患:如肩锁关节炎、肩峰下滑囊炎、肩周炎、岗

上肌撕裂等。但肩部疾患并无颈痛和阳性 X 线征象。

四、冠状动脉供血不足、神经官能症、更年期综合征均可能引起眩晕,应与交感神经型颈椎病相区别。

五、椎动脉粥样硬化和发育异常等疾病也可能引起椎基底动脉供血不足,应与椎动脉型颈椎病相鉴别。

(陈景胜)

卒中并非全是高血压惹祸

卒中并不是高血压病的“专利”。卒中分两类:一类是因高血压病导致脑血管破裂出血引起的,称为出血性卒中,有脑出血、蛛网膜下腔出血等;另一类是由脑动脉硬化引起的,称为缺血性卒中,可发生于高血压病伴动脉硬化的患者,也可发生于只有动脉硬化而无高血压病的患者,如脑栓塞、脑血栓等。

血压不高也会卒中,因中老年

人往往存在脑血管粥样硬化、血管内膜深层的脂肪变性等病变,它们会使脑血管变窄、闭塞。动脉还会因此变得粗细不匀,使血流不畅,导致脑血管阻塞,从而使人出现偏瘫、失语等卒中症状。值得注意的是,有些血压正常的老年人由于心脏功能不全,冠状动脉供血不足,如心肌梗死或心律失常,特别是心房纤维颤动,可造成心脏不能有效地搏血,导致脑血管供血不足,而

发生缺血性卒中。

目前,人们对由高血压病引起的卒中防治比较积极,而血压正常、甚至偏低的人容易掉以轻心。要提醒的是,血压不高伴有动脉硬化的老年性“卒中”,常发生于夜间睡眠或休息时。此外,一些常用药如利尿剂、抗高血压病药、抗抑郁药、抗帕金森病药、安眠药等,会引起药物性低血压。所以,中老年人服用此类药物期间,一定要注意观察有无头晕、头痛、视力改变等症状,对类似卒中症状应高度警惕。

(高兰花)