

保健有方

# 积极应对老年综合征

张欢欢

忙碌了半辈子,每个人都对晚年生活抱有很大期望。旅行、唱歌、跳舞、陪伴家人……年轻时没时间做的,都希望能够一一实现。

然而,尽管大多数老人的愿望都很简单,却并不容易实现。病痛不适使他们无法达成自己的目标,而其中最常见的是四大障碍:疼痛、疲劳、缺乏精力或睡眠不足、平衡能力差、气短和头晕。

在老年医学领域,上述各种症状统称为老年综合征,主要是随年龄增长,身体会出现生理上的自然衰老,带来一系列健康问题。长期吸烟、喝酒、不良姿势等不健康的生活习惯,也会对身体造成伤害。另外,高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的积累,会导致多种合并症的发生,损伤身体健康。遇到上述障碍,不要过于悲观,积极应对,能让晚年更有活力。

**疼痛** 慢性疼痛普遍存在于60岁以上的老年人中,这主要是由于老年人骨质疏松、骨性关节炎、肩周炎、糖尿病性周围神经病变、痛风、癌症等比较常见。同时,年龄相关的认知障碍、沟通困难导致对老年人疼痛强度的评估比较困难,且老年人生理、心理的改变以及药物相互作用也会影响治疗的效果等,造成很多老人认为年纪大了,疼痛是正常的,只能忍,不用治。

忽视疼痛是错误的,应在寻求医生帮助的同时,尽量避免受凉、劳累,注意饮食,改变不良生活习惯,保持精神愉快,避免精神刺激,加强相应的功能锻炼等。

**疲劳** 有些老人常常觉得累,走几步路就需要坐下休息一会儿、眼睛一闭就打了个盹儿,想做点什么却总觉得缺乏精力。

衰弱、共病、药物滥用、睡眠不足等多种因素都会

引起疲劳,使人运动量降低,中枢神经系统缺少兴奋感,肌肉也会变得虚弱,人会感到更加无力、疲劳,形成恶性循环。因此,建议老人积极治疗慢病带来的不适,坚持适当锻炼,提高身体活动能力,提升睡眠质量;注意健康饮食,蛋白质等各项营养素不能缺乏,以保证机体正常运行。

**平衡差** 肌少症是老年群体中最常见的症状之一,肌肉质量减少、力量不足,支撑能力变差,使很多老人走路时颤颤巍巍。另外,多种慢性病的发展易引发神经病变等合并症,导致老人的平衡感降低,走路不稳。因此,行动困难的老人更加不爱出门,每日的运动量更少,健康状况也越来越差。越是感觉走路不稳,越要积极锻炼肌肉力量,增加平衡力,但在身体状况能接受的范围内,缓慢增加训练强度,防止发生损伤。

**头晕气短** 衰老或疾病导致的贫血、心肺功能下降、消化不良、慢性炎症性疾病、高血脂、脑血管供血不足等问题,会引起气短、头晕等症状。有时,这个症状是暂时的,歇一歇就好了,但有时却可能预示着疾病。老人一旦出现气短、头晕等症状,一定要及时到正规医院进行检查,对症治疗,减少不适感,更能避免其发展成心梗、脑梗等危险疾病,以防延误治疗。

老人患病是常态,只要没影响身体的基础功能,积极生活就仍然是延缓衰老的良药。



误区警示

## 让老年人动起来

周颖

自行吃饭、洗澡、穿衣、上下床、上厕所是5项基本生活能力,就算只丧失其中一种,也意味着老人可能需要他人照顾。

老人尽量自己行动,多做生活琐事,使其协调能力、平衡能力、肌肉力量等得到锻炼,有助于保留自理能力、推迟功能丧失。

给老人最大程度的自由,让他们做力所能及的事,或者协助他们完成想做的事,能让老人感觉被需要、被理解、被支持,有助减少负面情绪。

有目标的老年人,不管目标远大或微小,都比没有目标的老人更长寿。老人们每天有“岗位”要坚守,对未来抱有期望,就有了实现自我价值的动力和精神。

不应把认知障碍患者和失能老人当作只需要照顾的对象,而应关注他们的个人经历和长处,将这些利用起来,帮老人再次建立人与人之间的联系,重新找回存在的价值,这才是真正意义上的“自立支援”,同时也是护理的核心目标。

通常认为,无微不至的照顾是对老人最好的照护,

这其实是误解。对老人最好的照顾应建立在“信赖”基础上,即相信老人有照顾自己的能力。照护者应尽可能多了解老人,倾听他们的心声,进而更好地与他们在日常生活里互动,而不是去“支配和管理”。

人的一生充满风险,如果只为了杜绝跌倒风险,或仅仅是觉得老人行动慢,就把他们放在被支配的位置,等于剥夺了老人自理的权利,这不合理也不公平。

房屋的适老化改造应在原有格局基础上进行,尽可能多保留老人熟悉的部分。装修材料最好使用天然木材,能带来温暖感;充分考虑室内家具、物品的摆放位置,创造便于老人移动和照护者操作的环境;不要刻意配太多老人专用用具,尽可能留下他们用惯的东西,这对安定心理有益。

维护健康,不过度依赖医疗。解决年龄增长带来的健康问题不能全靠药物,“足量蛋白质+适度运动”才是减缓衰弱的最好搭档。

蛋白质能增强人体免疫力,运动有助保存基本生活技能,建议视个人身体状态,寻找合适的锻炼方式,若确实锻炼困难,就多做些力所能及的家务。当老人想做超出能力范围的事,不要急着否定他们,可以问问“为什么想做”“我们能帮上什么忙”“如何可以保障安全”等。

经验之谈

## 锻炼身体补短板

张仲杰

老年朋友们锻炼身体的方法,真可谓五花八门。长跑、走步、太极拳、形意拳、抖空竹、大秧歌、广场舞……毫无疑问都能收到很好的效果。但一定要注意,毕竟每一种运动在重复的过程中,只是侧重于我们肌体的某一些部位。时间长了,总有一些功能被忽视了,造成生活中的不便。

我11岁从农村老家进县城读高小时,老师每天清早便领着我们跑步。到太原上学之后,每天的早操仍然是跑步,参加工作之后便坚持下来,一直跑到70岁。为了避免膝关节受损,便改为走步。在跑步、走步过程中,我随着节奏鲜明的步伐,轮替着眨眼睛和叩齿;之后,又将我背诵的诗歌、经典文章、书法法帖及各种书体的口诀等加入进去。我在锻炼肢体的同时,保健了眼睛和耳朵,锻炼了记忆力,收到了事半功倍的效果,我常为之自豪。

但是,当我进入耄耋之年时,却发现身体状况出现了一些不足。当我练太极拳的左蹬和右蹬这两个动作时,发现站立不稳,这个动作完成不了。仔细想来,是由于我长期以来,没有注意站立的活动。为此我便开始了站立的锻炼。站在阳光灿烂的阳台上,一手扶桌边,将右腿抬起。10分钟过去了,放下右腿,抬起左腿,轻松愉快地站着。就这样一复一日地坚持着。有一

天,试着抬起右腿,我的左腿竟然稳稳地站在地上了。再换为右腿站立,也给了我满意的答案。时到如今,不论是练习太极拳,还是站立片刻取物等家务事,一条单腿能站立得平稳了。

有一天进餐时,一只筷子掉在地上,需要下蹲才能拣起。可是僵硬的腿怎么也蹲不下去。我意识到,长期没有锻炼下蹲,必须补救了。从此以后,每逢坐的时间长了,我便站起来,在室内走动。走动之中,面向前方,双手举起,向下蹲去。开始时,只是膝盖弯曲,处于半蹲的状态。慢慢地又加大了深度,逐渐地蹲下去了。开始只下蹲一两次,后来逐步增加。时至如今,下蹲也很随心所欲了。

还有,我每天起床后,总觉得四肢乏力,发僵发硬,走起路来双腿发软。于是,我开始做起了起床之前的床上运动。我每天起床时,坚持做仰卧起坐和伸展运动。在伸展四肢的同时,将双手高举头上,然后向前伸展。随之上体抬起,向前弯腰的同时,双手探向脚尖,完成仰卧起坐的动作,现在坚持到连续做16个仰卧起坐。经过一段时间的坚持,起床之后,也感觉到四肢的活动正常了。

奉劝老年朋友们,锻炼身体时一定要全面锻炼,健康快乐地生活。



温馨提示

## 预防脂肪肝 先要管住嘴

郭旭光

由于生活水平的不断提高、饮食结构的变化、酒精消耗量的增加和预防保健措施的相对滞后,目前我国脂肪肝的发病率越来越高,已成为当今社会的高发病。脂肪肝是一种慢性肝脏损害。一般来说,它是体内脂质代谢紊乱的早期征兆,同时又是某些疾病可能来临的警报。医学专家认为,脂肪肝的预防胜于治疗,尤其是饮食预防措施至关重要。因此,大家不可不知,不可不防。

1.不能吃得太多:控制总热量,每餐七八分饱足矣。据统计,肥胖成人若将每天的热量摄入减少20%~30%,每周体重可减轻0.5公斤。

2.不能吃得太好:调整饮食结构,多吃粗粮、蔬菜,少吃油腻、煎炸及动物性食品。

3.不能乱吃:三餐分配应“朝四暮三”,即按早4、午3、晚3的比例分配三餐,做到“早吃饱、中吃好、晚吃少”。重点控制晚餐,不吃夜宵,不吃零食和甜食。

4.多饮茶水,喝咖啡不要加奶和糖,少喝果汁和含糖饮料,不喝酒。

5.睡前别喝奶,以免导致热量过剩,可把牛奶或豆浆放到早餐时饮用,不要把乳品当饮料。

6.水果并非多多益善,不妨用黄瓜、番茄、萝卜等蔬菜代替水果。水果最好在餐前或两餐之间饥饿时食用,且每次只吃一种,尽量选体积小、甜度不是太高的,比如梨、苹果等。此外,吃水果的时机也很有讲究,对脂肪肝患者而言,上午吃是“金”、下午吃是“银”、晚上吃是“铜”、睡前吃是“垃圾”。

教你一招

## 抖一抖更健康

郭华悦

百练不如一走,百走不如一抖,这是有道理的。利用全身肌肉的颤抖,以达到养生健身的目标,不仅简便易学,且效果非凡。

颤抖是一种有氧健身运动,并不如表面上看起来的那么轻松。合理抖动全身的肌肉10分钟,相当于慢跑5公里运动量。长期坚持下来,能增强肌骨功能,疏通经络,有利于气血通达,增强体质。

颤抖这么有益身心的运动,应该如何正确进行呢?

站着抖抖,是其一。全身放松,眼睛微闭,两脚分开与肩同宽,两手自然下垂,手心向内,然后两腿稍用力进行上下颤动,两手和全身跟随腿的颤抖而活动,早晚各做1次。

除了站着抖,也可以躺着抖。喝一杯温开水后,仰卧在床上,枕头不必太高,双手、双脚自然平放,静止1分钟后,双手缓缓向上举起、双脚竖起,四肢与身体成90度角,然后四肢轻轻抖动,每次3~5分钟,早晚各做1次。

同时,抖动的过程中,还可以结合全身的穴位,效果会更好。

比如,采用站立式的时候,双手握拳,拳心虚空,拳背轻贴腰眼,利用抖动按摩穴位,双拳不要故意动,只是利用膝关节的上下抖动来带动双拳进行反复摩擦穴位。双脚随着身体抖动轻微贴起,感觉到腰部轻微发热为止。体力好的,也可用脚尖跳动,但这样锻炼的强度特别大,不适宜老年人。通过全身抖动,能使内脏运动,增强全身气血流通。同时,双拳按摩肾俞,又能起到补肾的作用。

长期从事脑力劳动的人好静不好动,久而久之容易产生乏力、疲劳、健忘等症状。而只要在闲时通过抖动这个方法,每次3到5分钟,就可以缓解长时间脑力劳动的疲劳。

颤抖可以单独锻炼,也可作为其他活动的热身运动。运动强度应适中,速度不宜过快,时间不宜过长,以不感到明显的紧张和吃力为度。