

# 六种症状 老人要急诊

有些老人很谨慎,咳嗽感冒就去挂急诊;也有些老人粗枝大叶,遇到不适随便吃点药,结果错失抢救良机。老人到底什么情况下需急诊呢?北京《生命时报》报道,中国老年病学会心脑血管病专业委员会委员于俊民指出,出现以下情况时,切不可疏忽大意。

突发高烧。一般的发烧症状,可在用药的同时采取物理方式降温,比如冷敷和拭浴,可用冷湿毛巾敷额,或用75%酒精兑水稀释一倍,擦抹头、颈、腋窝、胸背和四肢。但老人如果突然发高烧,且体温在102.2华氏度以上,常表示病人已有病毒或细菌性感染,尤其是伴有神志改变、呕吐或呼吸困难者,应及时送医院急诊,查血常规,血培养、痰培养等,及时查明高烧原因并给予治疗。

心绞痛。以往无心绞痛病史的老人,突然频繁发作心绞痛,或原有心绞痛史,突然程度加重,并有出冷汗、面色苍白、恶心、呕吐等症状时,要引起重视。休息时或夜间发生心前区疼痛,也要高度怀疑“心梗”发作,不要等“熬到天亮再说”,而应及时就医。但家人应注意,此时不能忙于搬运,让病人就地安卧,保持病人安静和情绪平和,如患者身边有急救药,应及时让其服用,再送医院。



## 防老年痴呆 有“黄金法则”

随着全球人口老龄化的加剧,认知障碍症(老年痴呆症)日渐严重。英国《每日邮报》报道,英国斯特灵大学认知障碍症治疗发展中心科学家表示,吃得好、多锻炼和享受生活,能使认知障碍症危险降低一半以上。以下10条黄金规则,老人尤其需要遵照执行。

- 1.服用维生素B6和维生素E。维生素B6是神经递质生物合成辅酶,维生素E可防止体内过氧化物生成,都有助于缓解大脑萎缩,降低认知障碍症危险。
- 2.补鱼油。加拿大科研人员对70名多伦多老人研究发现,健康老人血液中欧米伽-3脂肪酸含量远高于认知障碍症老人。建议老人常补鱼油或吃富含欧米伽-3脂肪酸的三文鱼、金枪鱼、鲭鱼等深海鱼。
- 3.喝绿茶。日本一项研究发现,每天喝2至3杯绿茶,罹患认知障碍症的几率可减少一半左右。
- 4.喝一杯红葡萄酒。丹麦研究发现,常喝葡萄酒的人认知障碍症危险更小,这与葡萄酒中的关键成分白藜芦醇关系极大。
- 5.不过量饮酒。少量饮酒有益健康,但过量饮酒容易损伤大脑。
- 6.每周快走。波士顿大学研究人员发现,每天快步走是降低日后认知障碍症和帕金森病危险的一大关键。
- 7.享受刺激的生活环境。美好的生活环境,能改善心情,防止认知退化。
- 8.多动脑。研究者发现,学外语、下棋、看报纸等需要动脑的活动能够保持大脑活跃。
- 9.跳舞。英国研究发现,跳舞可加快血液循环,增加老人脑部供血。
- 10.不过分忧虑。研究发现,性情急躁,遇事爱忧虑的人更容易发生免疫力下降、健忘等问题,增加认知障碍症危险。

## 老人吃饭 软、淡、慢

人的消化功能随年龄增长而衰退。台湾新北市中医师公会临床医学讲师林奕良表示,老人常有脾胃虚衰的现象,易导致纳食、消化、运化等功能减弱。老人因此偏食或不吃某些东西,建议老人少量多餐,多吃稀粥。

台湾《新生报》报道,林奕良指出,脾脏有“喜暖恶冷”的特性,饮食应以温热食物为主,食物应以“热不炙唇,冷不振齿”为原则。林奕良说,老人脾胃虚弱,加

中风先兆。临床统计发现,很多老人在中风发作前会突然流口水、眩晕等,却没有及时告知家人,等数小时后发生中风,再送医院,便因错失抢救时间而留下偏瘫、失语等后遗症。老年人不论原来是否患有高血压病,如果出现一过性说话困难、视力模糊、眩晕或站立无力、嘴角歪斜、流口水,都是暂时性脑缺血的表现,可能发展成脑血栓或脑出血,应尽快告知家人,送附近医院急诊。

急性腹痛。急性腹痛是很常见的疾病,一旦发作起来,如果不及及时诊断和治疗,可能危及生命。老人发生急性腹痛万万不可吃止痛药,如腹痛较剧烈、持续时间较长、腹部较硬并有压痛,或伴有发烧、恶心、呕吐等症状时,常为急性阑尾炎、胃及十二指肠溃疡穿孔、腹膜炎、肠梗阻等急腹症引起,且老人急腹症并发症多,病情凶险,应急诊入院治疗。

出血。排除外伤因素,可能导致急性内出血的原因主要是呼吸系统、消化道系统问题。如大量咳血,说明肺出现问题,如肺结核、支气管扩张、肺癌等,血多为鲜红色。患者应立即取头低脚高俯卧位,家人立即抱起患者下身,使臀部抬高45至90度,另一人将患者头部略向背部屈曲,轻拍其

怎么吃更补钙?

1.用豆瓣酱代替盐

发酵能使食物中的植酸等阻碍钙吸收的营养物质减少,使钙的吸收率增加。

2.维D食物助吸收

维生素D含量丰富的食物有海鱼、动物肝脏、蛋黄、奶油和干酪等,把它们和含钙丰富的食物搭配着吃,可以增加钙的利用率。

3.焯一下去草酸

食物中的草酸、植酸会与钙结合为钙盐,不利于钙被人体吸收,大大降低了钙的吸收率。开水焯烫能有效去除蔬菜中的草酸。

4.放点醋助吸收

醋酸能将无机钙盐变成醋酸钙溶解出来,从而提高菜肴中钙离子的含量,且便于被人体吸收。

北京《生命时报》

看近处 别戴眼镜

刘小姐做会计工作,需要整天对着电脑。因为眼睛近视,平时总戴隐形眼镜。最近每下班,总觉两眼发花、头昏脑涨,开始以为是工作累的,后来医生告诉她,这些症状和她成天戴隐形眼镜看电脑有关系。

北京协和医院眼科教授李莹介绍,近视眼患者由于眼睛里的晶状体变凸了,看远处不清楚,需要眼镜帮忙;看近处的时候,比如看电脑、看书、写字,眼睛和物体的距离刚好能让成像投射到视网膜上,因此裸眼感觉最舒服。

近视眼患者配眼镜,是为了适应生活和工作中看远处的需要,眼镜能起到辅助调节的作用。可是如果看近处时也戴着眼镜,人的眼肌必须进行调节才能看清,比起裸眼来说累多了。并且,近视的度数越小,戴眼镜看近处就越累。

专家建议,如果工作需整天和电脑或书本近距离接触,最好戴框架眼镜,这样能更好地保护眼睛。北京《生命时报》

背部,以利于血块排出,以防窒息,并立即拨打急救电话。呕血多由十二指肠、胃和食道引起的上消化道出血,或因邻近的肝、胆、胰病和外伤后,血经口腔呕出,也应送医院急诊,防止继续出血。

哮喘。哮喘发病时,家属要镇静,让患者保持坐位或半卧位,解开领扣,松开裤带,清除口中分泌物,保持患者呼吸道通畅。若家中有气管扩张气雾剂,立即让患者吸入若干次,待病情稳定后,用担架或靠背椅,保持病人坐位姿势,将病人安全转送医院。如用自行车转运,也应使其采取坐位,避免病人胸腹部受压。

## 得了牛皮癣 提防慢性肾病

宾夕法尼亚大学的新研究表明:中重度银屑病(俗称“牛皮癣”)患者容易患上慢性肾病。

健康日网站报道,研究人员分析了近14.4万名年龄在19至90岁的银屑病患者数据资料,并与未患有这种疾病的近69万成年人进行了对比。

结果发现,在为期7年的追踪随访期内,银屑病患者比正常人更有可能患上慢性肾病,其中中重度银屑病患者患上肾脏疾病的风险会增加近两倍,今后进展为肾

## 闻花生酱 测早期痴呆症

佛罗里达大学的神经病学家,用让病人闻花生酱气味来帮助诊断早期阿尔茨海默氏病(老年痴呆)。

《医学日报》报道,嗅觉功能会伴随认知功能的下降而衰退,在这项小规模的研究中,病人闭上双眼和嘴巴,分别塞住一侧鼻孔,随后医师检测了病人鼻孔觉察出花生酱气味的能力。临床医

## 塑料盒热饭 增加流产危险

美国生殖医学学会宣布的一项新研究警告,孕期最好避免罐装食物、微波加热食物和暴晒后的瓶装水,原因是某些化学物质会使流产危险增加80%。

英国《每日电讯报》报道,新研究中,斯坦福大学科学家对114名孕妇的流产史、受孕情况进行了研究,并对所有参试孕妇进行了血检BPA(双酚A)测试及流产率对比研究。结果发现,血液中双酚A水平较高的孕妇发生流产的危险比正常孕妇高80%。

新研究负责人,生殖内分泌

功能衰竭的风险会增加4倍多。

此外,研究人员还发现与银屑病相关的慢性肾病风险会随着年龄的增加而上升。年龄在40至50岁之间的中重度银屑病患者中,每134名患者中会有1人患上慢性肾病;年龄在50至60岁之间的中重度银屑病患者中,每62名患者中会有1人患上慢性肾病。

对此,研究人员提醒,银屑病患者需密切监测肾脏功能,一旦出现問題要及时处理,避免疾病进展到需要透析的肾衰阶段。

师手持装了14克花生酱的容器逐渐接近病人的鼻孔,每接近1厘米停顿90秒钟。

研究人员发现,患者的左侧鼻孔觉察出花生酱气味的平均距离为5.1厘米,而右侧鼻孔觉察出花生酱的平均距离为17.4厘米,两者的差距超过了10厘米。在总共24名病人中,有14名病人的左侧鼻孔表现出了这样的功能损伤。

专家露思·拉兹博士表示,食品包装涂料和罐装食品内壁涂层中含双酚A,容易进入食物,加热后双酚A析出更快。塑料制品一旦受热,也更容易释放有害化学物质双酚A。早期动物研究已证实,双酚A明显降低胚胎生存率。新研究结果则表明,孕妇过多接触双酚A会导致流产危险增加。

拉兹士特别提醒孕妇:1.避免罐装食品;2.不要用塑容器加热食品或盛高温食物;3.不要直接接触购物小票(油墨中含双酚A);4.塑料瓶装水被暴晒后,不要饮用。

