

急诊科主任提醒

# 老人夜晚易发4种急症



年轻人沉浸的梦乡，却常常是老年人疾病发作的险境。急诊

科医生介绍，在一天中，老人最易突发急症的时刻就是夜晚，且

一旦发作，通常就是比较严重的病症。

**脑血管病。**一到夜晚，血液的黏稠度就会增加，血流变得缓慢。如果老人本身就血管狭窄，则很容易引发血栓。此外，由于夜晚迷走神经的兴奋，可能会导致血压浮动较大，并因此引发脑出血等问题。老人若在夜间出现肢体麻木、嘴角歪斜、肢体不能活动等症状，应想到脑血管疾病发作的可能。

**心绞痛、心梗、心衰等心脏疾病。**心血管疾病易在夜晚发作的原因，与脑血管病类似，可能会因血液黏稠度过大导致栓塞，也可能会因劳累、气候突变或晚上看电视心情紧张等导致交感神经兴奋，出现血压升高等血流变化，增加心脏负荷，引发心脏急症。

**哮喘等呼吸系统疾病。**夜晚睡觉时，体位的改变可能会加重咳嗽等症；如果在睡眠中张口呼吸，更容易致使口舌干燥，加重病情。迷走神经的兴奋，会导致支气管平滑肌收缩痉挛，这可能是导致哮喘发作的原因。

**消化系统疾病。**虽然现在还不能确认消化道出血易在晚间发作的原因，但从临床来看，类似病症发作的几率确实不低。

医生认为，可能是夜晚迷走神经兴奋时，胃酸分泌增加，再加上胃部清空，进而加剧了消化道的损伤。若本就有溃疡的老人在晚上出现心率加快、四肢冰冷、头晕目眩，甚至咳血、便血等表现，应该尽快到医院就诊。

急诊科医生说，要避免疾病发作，最重要的是做到4个“规

## 孤独让老人少活6年

孤独可能让老人寿命减少6年！这不是耸人听闻，2012年6月期美国《内科学档案》杂志上发表的《老人的孤独：一个失能和死亡的预测指标》，研究得出这一结论。

加州大学进行的研究是对1600名60岁以上老人进行了长达6年的追踪调查，发现经常感到孤独的老人，寿命减少6年。

孤独一种心态，不仅是没伴。“孤独老人生活质量确实不高”，来医院老年科就诊的很多老人都露出活着没意思的念头，医生听了也觉得揪心。

孤独并不仅仅是“没有伴儿”，医生强调，主要是对社会生活没有参与意识、没有交流沟通的平台，就像契诃夫笔下的套中人一样，完全与世隔绝，但很多子女并不知道这点，以为老人衣食无忧就能够生活美满。

很多老人吃喝不愁，但孤独却让他们没心情为自己烹饪美食，要么凑合、要么大吃，不均衡的饮食习惯，以及不愿意外出活动，增加了心脑血管的风险。美国康奈尔大学的科学家研究发现，步入老年后心血管功能开始退化，孤独能加速这过程，可增加心脏病风险。

孤独增加痴呆风险。如果不愿意和外界交流，也会增加罹患老年痴呆的风险，2007年美国《普通精神病学文献》月刊刊登美国芝加哥拉什大学医学中心研究员的发现称，孤独的人患老年痴呆症的几率是正常人的两倍。

尽管老年痴呆病因未明，但此病是退行性脑部病变。脑子是

越用越灵，用进废退，孤独的老人不愿动脑，不愿动手，就会人为造成认知和记忆功能退化。

别让老人寡居。丧偶易导致寡居效应，许多年迈老人在失去伴侣后相继去世，伤心过度会让身体各个器官遭到重创。

医生表示，一般来说，丧偶一年内是道坎，伤身最为明显。因此在此阶段，子女家人要帮助老人，故人的东西可以先收藏起来，不要让老人独处，外出散心、去子女处居住都是办法。如老人的悲痛心情无法释怀，可寻求心理医生的帮助。

**小提示：**  
子女：帮老人找个爱好。不要低估了老人对新鲜事物的接受能力，钱钟书先生说过，老年人恋爱就像老房子着火，其实老年人学电脑的热情也不亚于此，像发微博、qq聊天、写博客，如果能一头扎进去，当然能够自得其乐，还能通过这些和子女沟通，关键在于要把老人领进去。

老两口：绑在一起活动。去年“花甲背包客”的新浪博客让众多网友羡慕不已，这对花甲老人卖房环球自助旅游的行为，给老人摆脱孤独提出了借鉴。

孤独是没有交流，如果以前上班各忙各的，现在待着也是各干各的，一个人出去溜达，另一个还是买菜做饭，这样没有信息沟通，还是会感觉孤独。

老两口要绑在一起找乐，买菜做饭、外出旅游，多“话疗”。此外，现在很多社区都会组织一些老人的互动，可能有不少老人并不知道，可以主动去询问社区。

(魏生)



子女：帮老人找个爱好。不要低估了老人对新鲜事物的接受能力，钱钟书先生说过，老年人恋爱就像老房子着火，其实老年人学电脑的热情也不亚于此，像发微博、qq聊天、写博客，如果能一头扎进去，当然能够自得其乐，还能通过这些和子女沟通，关键在于要把老人领进去。

**小提示：**  
子女：帮老人找个爱好。不要低估了老人对新鲜事物的接受能力，钱钟书先生说过，老年人恋爱就像老房子着火，其实老年人学电脑的热情也不亚于此，像发微博、qq聊天、写博客，如果能一头扎进去，当然能够自得其乐，还能通过这些和子女沟通，关键在于要把老人领进去。

老两口：绑在一起活动。去年“花甲背包客”的新浪博客让众多网友羡慕不已，这对花甲老人卖房环球自助旅游的行为，给老人摆脱孤独提出了借鉴。

孤独是没有交流，如果以前上班各忙各的，现在待着也是各干各的，一个人出去溜达，另一个还是买菜做饭，这样没有信息沟通，还是会感觉孤独。

老两口要绑在一起找乐，买菜做饭、外出旅游，多“话疗”。此外，现在很多社区都会组织一些老人的互动，可能有不少老人并不知道，可以主动去询问社区。

(魏生)

## 勤练手指防衰老



年朋友可以经常弹钢琴、弹电子琴、拉手风琴、拉二胡、吹笛子等，这对防止脑衰都极为有益。

**玩健身球——**玩健身球可以对手掌的多个穴位起到良好的按摩作用，对增强腕部功能颇有益。

**套橡皮筋——**在食指和中指上套上一根橡皮筋，使橡皮筋成“8”字形，然后用拇指把橡皮筋移套到无名指上，仍保

持“8”字形。依此类推，直套到小指上以后再返回，反复进行。对大脑有良好的刺激作用。

**握健身圈——**握握健身圈

不仅可以锻炼手部肌肉，活动关节，而且通过五指捏握，圈上的粒状突起可进一步刺激手部穴位，这对促使脑部供血通畅、消除大脑疲劳、增强思维能力有良好效果。

**学打算盘——**算盘在健脑

益智方面，是一种行之有效的工具，它能充分锻炼手指，从而刺

激大脑，其作用远远大于计算

机。(蔡琰)

## 老年精神类疾病重在预防



关注的减少直接导致老人易过分关注自己，从而产生焦虑感。

医生建议，子女要多陪伴父母，要多给予其心灵上的慰藉，生活上要让老人衣食无忧；平时注意观察老人心理状态，若发现老人有情绪上的变化，子女不要因其言行荒谬而与老人理论，而要顺着老人。同时，老人自己也要学会合理安排生活，生活要有规律，每天保证7小时左右的睡眠；尽量多与外界交往，注意培养广泛的兴趣和爱好，如绘画、书法、养花甚至吹拉弹唱等，使生活有所寄托；养成读书看报的习惯，身体许可时也可打打麻将，但时间不宜过长。一旦发现老人有精神上的反常表现，应及时到专科医院诊治，因为发现得越早、治疗得越早，预后就越好。

导致老年人精神疾病患病人数不断上升的原因主要有四点。一是生理上的自然规律导致老人听、视、反应等功能下降直接影响了老年人参加社会活动的兴趣，致使老人人际交往圈子的狭窄，易产生孤独感；二是由于城市建设日新月异，使老人感到陌生和不适应，依赖感滋生；三是内心的压抑、不满足致使脾气增大、性格改变；四是社会

(王慧慧)

近来，用于治疗和改善老年痴呆症状的“音乐疗法”在日本逐渐普及。专家称，音乐对脑波、血流、激素分泌都会产生有益影响。其实，“音乐疗法”并不神秘。老年人唱歌就是在进行“音乐疗法”，要让老年人在身心放松的状态下唱；更重要的是，唱歌时最好配合节拍，有节奏地轻轻晃动身体、拍手点脚，这样有益刺激全身，提高疗效。

理想的音乐节拍

## 做个“沙锤”防痴呆

成了一种能奏出不同音效的沙锤。老人用手摇动沙锤，同时可配合摇头、点脚等动作，边动边唱。

孤独寂寞是导致老年痴呆的主要原因，无论是与家人一起，还是走进公园，带上自制的沙锤，与其他老人一起唱歌、唱戏，其乐融融，是预防老年痴呆的好方法。不过，需要注意的是，沙锤里的填充物不要装得过多，老人在摇动时不要用力过猛，以免沙锤滑落，伤到自己或他人。



## 你身体的老化程度有多少

### 不倒时间——测老化程度

科学家提出一种简便易行的“人体老化简易自测法”。

**具体方法：**自测者双手下垂紧贴身体两侧，闭上眼睛，用一只脚站立，然后根据保持站立姿势的不倒时间来判断自己的老化程度。

**判断标准：**9.9秒，男性生理年龄为30~35岁，女性生理年龄为40~49岁；8.4秒，男性生理年龄为40~49岁，女性生理年龄为50~59岁；7.4秒，男性生理年龄为50~59岁，女性生理年龄为60~69岁；5.8秒，男性生理年龄为60~69岁，女性生理年龄为70~79岁。未达到标准者，老化程度偏快，即生理年龄高于实际年龄。

### 腰臀比——测脂肪指标

腰臀比(WHR)是反映身体脂肪分布的一个简单指标。标准的腰臀比为男性小于0.8；女性小于0.7，测量时一定要采取站姿。据美国运动医学学会1997年推荐的标准，男性腰臀比>0.95和女性腰臀比>0.86是心血管疾病的危险性数据，要引起高度重视。

### 屏气时间——测肺脏功能

深吸一口气，然后屏气，时间



越久越好(一个年满50岁的人，约为30秒左右)，再慢慢呼出。

### 脉搏——测心脏功能

将3次脉搏数相加，减去200再除以10，即(A+B+C)/10，若所得结果为0~3，说明心脏功能强壮；3~6，说明心脏功能良好；6~9，说明心脏功能一般；9~12，说明心脏功能差；12以上，应及时找医生诊治。

### 仰卧起坐——测体力

30岁的健康人在1分钟内仰卧起坐的最佳次数为40~45次；40岁的健康人在1分钟内仰卧起坐的最佳次数为35~40次；50岁的健康人在1分钟内仰卧起坐的最佳次数为25~30次；60岁的健康人在1分钟内仰卧起坐的最佳次数为15~20次。

### 爬楼梯——测体力和腿力

如一步迈两级台阶，能快速登上5层楼，说明健康状况良好；一级一级登上5层楼，没有明显的气喘现象，说明健康状况不错；如果气喘吁吁、呼吸急促，说明健康状况较差；登上3楼就又累又喘，意味着身体虚弱，应到医院进一步查明原因，切莫大意。

## 隆庆祥：传奇就是这样炼成的

经过多年的创新经营和持续发展，目前隆庆祥已发展成为以“量身定制”西服、中山装、衬衫为主营业务，兼营多种服饰用品，集研发、设计、生产、销售于一体的服装服饰企业集团。

在面料的选择上，隆庆祥精选意大利、澳洲等地珍贵的羊毛为原料，原料中含超细小羊驼绒质，柔软和弹性程度远远超过羊绒；亦有以每根纤维细度为15微米的健康羊毛纤维织成，其触感柔滑、光泽自然；在工艺上，隆庆祥以独特的皇家定制文化中的尊崇、名贵、私享、品位为载体，每一道工序都是一次全身心投入的“精雕细琢”，力求运用经典手工工艺辅以现代高端机器，打造极致板型；在裁剪上，隆庆祥衬衫遵循传统定制的独立裁剪原则，由

高级缝纫师手工画样，“一剪呵成”，单板单裁，使得衣物更加舒适完美；在板型上，以优雅的一粒扣、两粒扣为主，注重领、袖、手臂和双腿等细节的展示。

隆庆祥量身定制的产品因用料考究、体量准确、工艺精湛、交易快捷，款式新颖、板型庄重典雅，曾先后获得中部经济论坛暨中部最佳投资城市“唯一指定市长用装”、“乙丑年黄帝故里拜祖大典唯一指定贵宾服装”等多项荣誉称号。随着隆庆祥企业产品和服务的不断完善，隆庆祥又先后荣获“中国职业装十大领军企业”、“中国消费者满意十佳品牌”、“亚洲影响力品牌”和“中外新闻社指定为记者采访外国政要和国际友人的指定用装”等多项称号，并通过ISO9000质量体系认证。

(马红丽)

## 老人滋阴补肾常搓脚

盆中，浸泡至双脚发红，然后擦干，再按“干搓”的方法搓脚。

### 3.干搓

取30克左右的白酒，用手蘸少许白酒，然后按“干搓”的方法搓脚。如在搓脚时把酒蘸干了，可再蘸少许白酒继续数次即可。(徐江)



下面介绍3种有助老年人滋阴补肾的搓脚方法：

### 1.干搓

用左手握住左脚背的前部，右手沿着脚心上下进行搓动100次，用力要适中，搓至脚心发热为止。再换另一侧脚。

### 2.湿搓

把双脚浸泡在温度适中的水