

同一天,我市同一个小区,两位老街坊相继离世,死因相同:脑血管病。

对老年人来说,冬天是一道坎儿,特别是对患有慢性病的老年人来说,要当心、再当心。

冬季对老年人最大的健康威胁是什么?该如何应对?一到冬天,老年人选择“候鸟南飞”靠谱吗?来听听专家怎么说。

冬天还没走 扛不住的老人悄悄走了……

□记者 崔宏远 通讯员 梁秀梅 牛然 梁靛

●受访专家:

孙玉杰 洛阳市疾控中心
健康教育所所长
梁 军 洛阳市老年病研究所所长
康艳丽 河科大一附院新区医院
全科医学科主任

1 同一小区 两位老人相继离世

“脑出血,怎么就落在她身上了呢?”老伴儿离世后,70岁的朱女士躺在床上,一直咂摸着苦滋味。

院子里,年纪相仿的老伙计们聚在一起,唏嘘不已。

“夏天,我这血压控制得很好,可天一冷就‘下’不来了。”

“秋末的时候,我还能小跑,前两天起个床差点儿中风了。”

“仔细想想,每年过完冬天,总有一些老朋友悄悄地走了。”

……

2 室内外温差最要命

“对老年人而言,冬天确实比较容易患病。”孙玉杰介绍,前段时间,市疾控中心发布的2015年居民主要死亡信息报告显示,在65岁以上人群中,脑血管病、心脏病、呼吸系统疾病最要命,也是冬季威胁老年人健康的常见病。

“脑血管病危害最大,已经成为老年人过冬的‘头号杀手’。”孙玉杰表示,老年人过冬难,巨大的“温差”是始作俑者。老年人血管的弹性较差,在低温环境下或是从室内有暖气的房

3 小病也会闯大祸

感冒着,感冒着,心梗来了。摔倒了,卧床了,肺栓塞来了。

梁军说,对老年人而言,抵抗力弱,有时一场小病就可能要命。以冬季最常见的感冒来说,老年人患病后,如果治疗不及时,很可能引起多个脏器系统疾病,如心肌炎、肺炎等,还会加重心脑血管病、肺病等基础疾病。雾霾等因素,也有可能加大老年人患呼吸

道疾病的概率,如哮喘、急性气管炎等。天寒地冻,老年人容易出现骨折的现象。如果需要长期卧床治疗的话,容易造成泌尿系统感染、褥疮等并发症,严重者还会形成深静脉血栓,进而导致肺栓塞,危及生命。

●医生建议:

室内温度以保持在20℃左右为宜,并注意增加室内湿度。外出时,穿好御寒衣物,可在楼道里适当停留5分钟,适应一下外界温度。

积极治疗高血压、高血脂等基础性疾病,密切监测血压,及时调整药物,早晚多喝水,避免血液黏稠形成血栓。

●医生建议:

小病莫小看,要积极治疗感冒、扁桃体炎等冬季常见病,并注意加强耐寒锻炼,可以每天用冷水洗脸、热水洗脚,每天上午10点后,坚持参加一些慢运动,如散步、打太极拳等。有基础疾病的老年人,选择治疗药物时,要遵医嘱,避免药物之间相互作用,影响药效或产生副作用。

4 “候鸟南飞” 要量力而行

一到冬天,老年人选择“候鸟南飞”是不是就可以避开那道坎儿?

康艳丽说,老年人选择去南方享受“暖冬”,对一些慢性病的治疗大有帮助,不过并非人人适宜。

毫无疑问,温暖的气候,血管舒张,血压相对会降低,呼吸系统疾病的患者可能感觉舒服一点儿。再加上南方饮食清淡,果蔬、海产品丰富,对心脑血管病患者的康复大有益处。

不过,凡事有利就有弊,花粉、海鲜等是常见的过敏原,会加重哮喘、鼻炎等疾病的症状,过敏性疾病患者“南飞”时要谨慎选择。此外,一些风湿病患者,最好不要选择海边或潮湿的环境居住,避免加重病情。

●医生建议:

老人选择“候鸟南飞”要根据自己的身体适应能力而定,突然的气候改变,有时会让身体无所适从,反而加大患病的概率。



生命周刊微信平台

本刊热线:13693830143

导
读

B02……拔牙会变笨?其实是谣言
B03……被刺扎了脚 竟然要截肢?
B08……夺命白血病 你给我站住