

77岁的她,有一肚子健康经

□洛健融媒记者 程芳菲

每年这个季节,由于气温波动、昼夜温差增大等,到医院心内科、神经内科就诊的患者会增多。对患有高血压等心血管疾病的77岁市民吴女士来说,这些年能平平安安过秋冬,就是因为她和家人做好了一件件跟健康相关的“小事”,一起听听她的“健康经”吧!



习惯 量血压这件事,她坚持了8年

9年前,吴女士发现自己患了高血压。“刚开始吃药、量血压都不规律。”她说,吃了几周降压药后,觉得自己好多了,听医生说要长期吃药,预防心脑血管疾病,她觉得小题大做,高血压怎么会跟心脏病、脑梗扯上关系?之后有段时间,她瞒着家人停了药,哪天难受、血压高了,再赶紧吃药。

意外说来就来,不久,吴女士因心慌、胸闷入院,被查出患上冠心病,而病因正和她没有好好控制血压有关。出院后,她开始重视健康问题,每天按时吃降

压药,早晚量血压,定期去医院复查。

“最近8年,我每次测量都连测三回,然后取平均值。”吴女士说,最初家人会帮她把测量数值记录下来,后来换了智能血压仪,测量数据能传到女儿的手机里。坚持测血压,不仅能了解自己当天的血压情况,还能总结血压变化的规律。“我的血压一般在入春和入秋时容易出现波动,每年到对应的季节,我都会特别注意。前几天降温后,我的血压出现波动,医生让我加了半片药。”她说。

起居 防寒保暖别感冒,这很重要

“想要健康过秋冬,一定要注意保暖,别感冒。”吴女士说,对有基础病的老年人来说,每一次生病对身体都会带来不小的打击,哪怕只是感冒,可能年轻人不吃药就能扛过去,但对老年人来说,如果不及时治疗,很可能发展成更严重的疾病。

“我有个邻居,那年就是因为降温后洗澡着凉,几天后就诊时已经发展成了肺炎,住了一个多月院才康复。”她说,每年一立秋,她就不穿凉鞋,也会把凉席收起

来,“我们家每年五一后才会收薄点的羽绒服,以防突然降温”。

“入秋后容易突然降温,我每天睡觉前都会看看天气预报。早晚防寒、及时添衣很重要,这样能预防血管突然受到冷刺激。”她说,老年人要多留意自己的身体变化,觉得哪儿不对劲儿了,就去医院看看。有一年冬天,她发现自己的腿有些肿,血压也高,到医院检查,发现患了心衰,好在就诊及时,病情很快就被控制住了。

饮食 少盐控油,肉蛋奶不能少

“自从我发现患有高血压,女儿做饭时都很注意,少油、少盐。”吴女士说,刚开始她吃不惯,觉得没味道,总想就口咸菜,但想想只有自己身体好了,家人才能过得更好,她便努力接受了。

牛奶、鸡蛋、蔬菜、主食,这是吴女士跟家人几十年来雷打不动的早餐内容;蒸鱼、红烧大

虾、可乐鸡翅、蒜香排骨、青椒肉丝、醋熘白菜……为了让她身体好,女儿每天中午变着花样做饭,保证她每天都能摄取到充足的蛋白质。

吴女士说,很多老年人爱吃面食,觉得肉不好消化,但其实只要不过量吃,选对做法,肉类也是有利于健康、长寿的。

■ 临床提醒

脑梗后吞咽难,做做这项测试

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

在脑梗后遗症中,吞咽障碍、认知障碍、言语障碍、肢体障碍……各种功能障碍都会让患者及家属深受困扰。“尤其是吞咽障碍,吃不好,身体怎么可能好?”近日,在洛阳市第三人民医院(原铁路医院)康复医学科,脑梗后遗症患者孙先生的家人正在跟其他患者分享他的治疗经验。

脑梗后,孙先生出现了吞咽障碍、认知障碍、言语障碍等多种功能障碍,来该科接受康复治疗时,他还插着鼻饲管。“那时候他非常急躁,很不配合,经常去拽鼻饲管。”孙先生的家人说。

该科康复治疗师程明琼表示,对孙先生进行整体评估后,医生为他制订了专属的康复治疗方案,在吞咽功能方面,针对他在吞咽过程中不同时期的功能障碍,建议他进行不同的锻炼,如口唇

舌运动训练、感觉刺激法、门德尔松手法等。

“最重要的是,我们给他做了容积-黏度测试,对他吞咽的安全性和有效性进行了风险评估,这对他循序渐进接受摄食训练提供了依据。”程明琼说,这项测试帮助受试者选择适合吃什么稠度的食物、一口吃多少剂量的食物;摄食训练可以帮助患者尽快自主、安全地经口进食。

接受系统训练后,孙先生的进食方式先从鼻饲管到间歇性经口管饲,从开始只能一口摄入5毫升高稠食物,慢慢过渡到一口能摄入10毫升低稠食物。

经过两个多月的系统康复治疗,目前,孙先生已经可以正常经口喝水、吃饭,享受美食了。

“专业的吞咽功能康复治疗能让脑梗后遗症患者得到更好的营养保障,而且,想吃啥就能吃啥的状态,也会让他们的生活质量得到显著提升。”程明琼说。

颈动脉出现斑块,到底要不要治

□洛健融媒记者 谷伊珂 通讯员 高鸽

检查发现颈动脉出现斑块,是及时干预,还是观察一阵再说?最近,63岁的市民周先生和老伴儿对此意见不一。

“我听说颈动脉斑块很危险,他查出来这个之后,我就催他到医院治疗,但他说没有不舒服,不想来。”周先生的老伴儿说,他爱抽烟,还患有高血压,经过老伴儿多次劝导,周先生只好来医院就诊了。

“颈动脉在脖子两侧,用手就可以摸到,全身的血液都会流经这里。相较于其他大动脉,颈动脉靠近头颈部,有一个‘Y型’分叉,分叉处会承受更多压力,因此,颈动脉更容易出现斑块。我们可以从颈动脉斑块的大小,来判断脑血管、心脏冠脉血管的情况。”洛阳市中心医院神经内科二病区主任医师王会林说。

根据相关调查,在我国40岁以上的人群中,颈动脉斑块的检

出率超过40%;45岁以上的中老年人群中确诊为脑卒中或短暂性脑缺血发作的病例,颈动脉斑块的检出率接近80%;60岁以上的人群中,无颈动脉斑块的几乎没有。

王会林介绍,如果患有高血压、高血脂、高血糖其中“三高”,检查出颈动脉斑块后就应该积极治疗。另外,烟民更容易出现颈动脉斑块。像周先生这样爱抽烟并患有高血压,及时来治疗的做法很对,要为他的老伴儿点赞。因为抽烟、喝酒、久坐、运动少、常熬夜、肥胖以及“三高”,都会加速颈动脉斑块的形成。

如果出现了颈动脉斑块,应该怎么办?王会林说,不要一听到颈动脉斑块就紧张,这样的斑块也可能是随着年龄增加而出现的正常衰老现象,在医生的准确评估下,坚持合理监测和治疗,最终是为了延缓动脉硬化发展,做好脑血管疾病的预防工作。需要注意的是,改善颈动脉斑块,要改善生活方式,控制“三高”,在医生指导下合理使用他汀类药物。