

高血压老人居家保健

◆ 傅骏

日常生活中,高血压老人的居家保健以调整心态为首要。所谓病由心生,长期积累的紧张、焦虑是形成高血压的重要内在因素。老人自由时间较多,要有意识鼓励自己,积极参与有益于身心健康的活动,如种花草、养鸟养鱼、听音乐、学书法、绘画、钓鱼等等,以陶冶性情,宁心怡神,血压自然也就逐渐稳定了。

传统的按摩保健也对降压有益。

一、按摩头部。用两手食指或中指擦抹前额,再用手掌按擦头部两侧太阳穴部位,然后将手指分开,由前额向枕后反复梳理头发,每次5-10分钟。按摩头部可以清头目,平肝阳,使头脑清新,头痛眩晕消减,头部轻松舒适。此外还有擦腰背、点血压点等法。如擦腰背是用两手握拳,用力上下按摩腰背部位,每次3-5分钟,具有补肾强腰,舒通经络,降低血压的作用。血压点在第六颈椎两侧5厘米

处,点穴按压可以通经活络,降低血压。

二、倒捏脊俯卧位。请家属或助手从大椎向腰部方向捏脊。用两手指和拇指沿脊柱两旁,用捏法把皮肤捏起来,边捏边向前推进,由大椎起向尾骶腰部进行,重复3-5遍。倒捏脊法可以舒通肾脉,降低血压。

三、揉肚腹。病人仰卧,用两手重叠加压,按顺时针方向按揉腹部,每次3-5分钟。揉肚腹可以疏通腹气,健脾和胃,调节升降,有益降压。此外,还可以进行日光浴、森林浴、泉水浴等自我保健活动。各项自我保健均应坚持长期进行,才会有明显效果。

另外,洗脚不但能放松身心,帮助睡眠,也能帮助降压。晚上临睡前,用温水洗脚泡脚,洗泡过程中可以揉按脚心涌泉穴,揉搓脚趾。

(作者为青松居家康复护理机构首席讲师)



常吃海带好处多

◆ 蒋家骥

海带通体呈橄榄褐色,干燥后变为深褐色、黑褐色,海带上常附着一层白霜似的白粉-甘露醇,你千万不要以为它是发霉。现代科学研究证明,甘露醇是一种渗透性利尿剂,它对人体具有降低血压、颅内压、眼内压、利尿和消肿的作用,对防止肾功能衰竭、老年性水肿、药物中毒等有一定功效。

海带具有较高的营养价值,被誉为“海上蔬菜”“长寿菜”。在日本,海带配豆腐被认为是长生不老的妙药。据联合国卫生组织统计,日本妇女几乎不患乳腺癌,分析其主要原因就是吃海带多。另据有关专家统计,长年食用海带的老年人,患病率平均低5-8%,平均寿命提高4-8岁。

海带功效

补充碘 海带中的碘含量很高,一般在3-5%,最多可达7-10%,它是合成人体甲状腺素的主要原料,是治疗缺碘性甲状腺肿的最好食物。碘会刺激垂体,使女性体内雌激素水平降低,恢复卵巢的正常机能,纠正内分泌失调,消除乳腺增生等隐患。

降低血粘度 海带中含有大量的多不饱和脂肪酸EPA(二十碳五烯酸),能使血液的黏度降低,减少血管硬化,因此常吃海带能够预防心脑血管方面的疾病。

降血压 海带中所含的昆布氨酸,是一种特殊氨基酸,具有降低血压和预防脑溢血功效。

清除放射性废物 海带所含的胶质能与包括放射性物质在内的一些废物结合,随同大便排出体外,从而减少放射性物质在人体内的积聚,也减少了放射性危害。

控制血糖 海带中含有丰富的岩藻多糖,是一种不能被人体消化的膳食纤维,能延缓胃内食物排到小肠的时间,糖尿病患者食用后,使血糖含量不易很快上升,所以对糖尿病病人有益。

海带还能使免疫力过强者下降,免疫力降低者升高,所以具有双向调节免疫力的功效;还有清除自由基、抗衰老、抗凝血和抗血栓、抗肿瘤、消除胃肠系统紊乱等功效。

温馨提示

干海带含的砷很高,并常常是超过允许安全限量标准的,所以必须先放在水里浸泡24小时以上,让砷大部溶出后再漂洗几次。

海带中含有丰富的铁,所以在吃海带后不要马上喝茶及吃酸涩的山楂、柿子等水果,因为它们都含鞣酸,而鞣酸会与铁结合,生成不能被人体吸收的化合物,白白浪费了铁“资源”。

因海带中碘的含量较丰富,所以患有甲亢的病人不要吃海带,否则会加重病情。

维生素D可预防老人跌倒

◆ 张家庆

影响老人寿命和生活质量的,除了癌症和心脑血管病以外,恐怕要算跌倒最常见了。因为跌倒引起的骨折,尤其是髌部骨折,往往要长期住院和休息,可导致残疾,甚至缩短寿命。据美国统计,老人院中有一半老人每年至少跌倒一次。如何预防老人跌倒呢?

美国老年学会于2013年12月在网上发表了一共识,认为血中维生素D[25(OH)D]水平达75nmol/L(30ng/ml)可防止跌倒,特别对虚弱老人。2014年初于《美国老年学会杂志》上发表了详细摘要并作推荐。

维生素D(简称VD)不足可引起老人平衡问题、下肢功能受损、肌肉软弱、骨密度低

及高跌倒率。VD与许多生理功能有关,近年备受重视。绝不仅仅限于骨骼一项。它是由皮肤中的7-脱氢胆固醇受到日光中紫外线B的照射而产生的。在肝脏经过羟化成25(OH)D而贮藏起来,测定也以此为指标。夏天一个室外劳动的工人血浓度可达150nmol/L。再经肾脏及其他器官1-α-羟化酶作用成活性的1,25-(OH)₂D₃而发挥作用。所以其体内来源主要是日光及饮食中含量。但老人经日光合成这条途径减弱,皮肤又有色素沉着,因此产VD少。饮食中VD主要来自海鱼及香菇等。此外,有些工厂在牛奶、酸奶等加入VD强化。据美国统计食物

中VD平均150-225单位/日。所以要靠营养补充剂(我国称保健品)。

美国老年学会提出要达到此浓度,每天应摄入VD总量4000单位。但是不必每个人都测此浓度。社区医师等可估计一下老人经日晒及食物中共摄入多少,即可大致定每天补充多少单位。一般的多种维生素片中含VD为600-800单位,这是不够的,至少应增至1000单位以上。但有些人要测其浓度,如肥胖者(BMI≥30kg/m²或体重≥90公斤),吸收不良综合征、应用某些药(如能与VD肠中结合的消胆胺树脂脂及诱导肝细胞色素P450者如茶茭英及苯巴比妥)。这些人剂量要增加。

他们提出的75nmol/L数字是根据2009年前的循证医学研究结果而得出。几篇血浓度在60nmol/L以上的研究都使跌倒显著减少。2011年美国医学研究院发表了“钙及维生素D每日摄入参考材料”和他们意见基本一致。该材料认为每日摄入VD4000单位,可使血25(OH)D达到≥75nmol/L的人口为92%,如每天摄入1000单位,则只有51%人口达此数字。

油溶性维生素过量可中毒,但VD只要一次摄入不超过30000单位,所以4000单位是安全的。VD中毒主要致高钙血症,所以对晚期肾衰、某些肿瘤、类肉瘤病人应用要注意。

维生素D₂又称钙化醇,D₃又称胆钙化醇,两者药代动力学不一样。后者较稳定,所以同样剂量D₃使血中25(OH)D较高。至于用何种VD、多少剂量、每日一次还是每周、2周、每月甚至每3个月一次可由医师与老人讨论决定。口服VD最好与油脂食物同服帮助吸收。补充VD时应同时补钙,因钙吸收要靠VD,钙约500-1200mg/日。

2010年美国老人因跌倒所致的直接医疗费用达282亿美元。我国人口比他们多,此医疗费用也决不会少。在我国有些城市已经老龄化时,补充VD来预防跌倒,减少医疗费用,是值得有关部门及医药界(包括社区医师)重视的一件事!



冬春橄榄赛人参

◆ 余文

橄榄又称“青果”“白榄”,是入冬后一种常见的果品。橄榄(树)属橄榄科常绿乔木,用播种、嫁接等方法栽培繁殖,果实即橄榄,我国广东、福建出产最多,广西、台湾、四川、浙江亦有产。

有句俗语:“外行人吃橄榄,咬一口吐出来。”意思是说它口味独特,舌头刚接触其果汁,只觉得“涩”,但很快就会转味可口。其实橄榄的营养价值颇高,含有丰富的钙、磷和维生素,其中维生素C的含量是苹果的10倍。

民间有“冬春橄榄赛人参”之说,意思是指其营养有滋补之功效,中医学上更把它用于清肺利咽药。中医学认定橄榄味甘酸,性平,入脾、胃、肺经,有清热解暑、利咽化痰、生津止渴、除烦醒酒之功。天冷气候干燥,如果每天嚼食二三枚橄榄,就有生津润燥、防治上呼吸道感染之功效。

橄榄除了生食,还可煮汤或煮茶饮,均有药用价值。但脾胃虚弱者不宜多食用橄榄。

