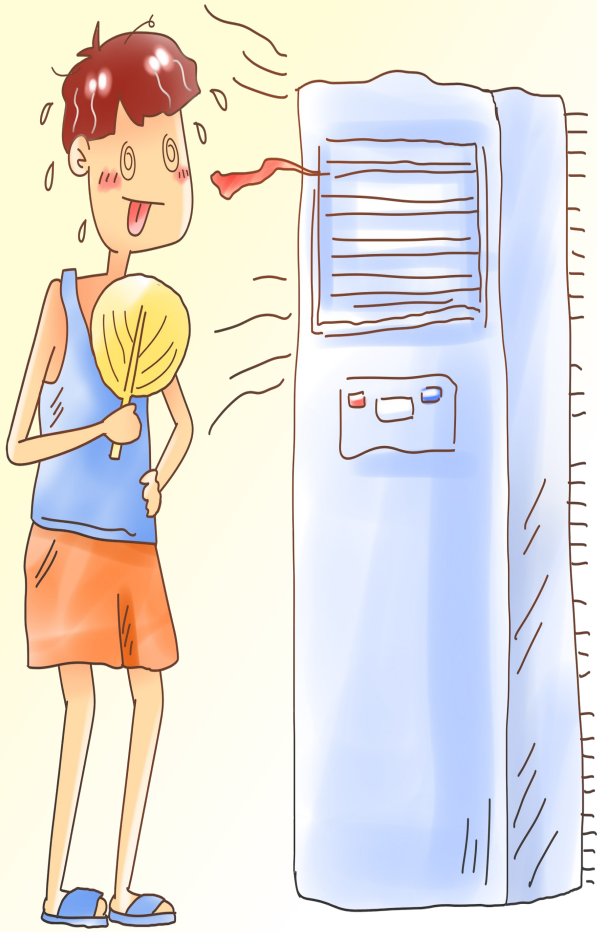


老年人如何健康吹空调

夏日炎炎,空调成为人们消暑避热的重要工具。然而,对于老年人来说,如何安全、健康地使用空调,避免患上“空调病”,成为一个不容忽视的问题。近日,中医专家针对这一健康问题,为老年人提供了一系列专业建议。



空调吹出风湿关节痛

专家指出,空调房内的低温环境,会导致关节周围血管收缩,血流减少,从而使体内代谢废物堆积,刺激神经引发疼痛。尤其是本身患有类风湿关节炎、痛风、骨关节炎等人群,更容易受低温刺激诱发炎症,令关节疼痛加剧。此外,关节囊内的滑液分泌也会受冷刺激影响而减少,骨摩擦感增强,常表现为晨起或久坐后出现关节僵硬或活动时“咔嚓”作响。

从中医角度看,空调的冷风属于风邪、寒邪,与暑天湿热之邪相合,容易侵犯人体。尤其夏天出汗后皮肤毛孔张开,外邪更易乘虚而入,阻滞经络气血,“不通则痛”从而诱发关节、肌肉疼痛。

科学使用空调要注意4点

“烈日炎炎,老年人应该科学使用空调,控制好适宜人体健康的温度和湿

度。”专家建议,老年人使用空调要注意以下4点。

空调不直接对着人吹。空调温度尽量≥26摄氏度,避免直接对着人吹,重点防护后颈、膝盖、脚踝等部位,可加挡板或调整为摆风模式。可穿长袖长裤或盖薄毯护住膝盖、肩膀等关节,避免持久冷刺激。

定时活动 每小时抽5分钟活动关节,以促进血液循环、加快新陈代谢。如有出汗及时擦干。

保证湿度 长时间开空调,室内湿度下降,老年人容易出现眼干、口干、咽干、皮肤干燥等不适,应适当喝水,必要时可使用加湿器或在房间放一碗水。

定时通风 每天保证开门窗通风15分钟至30分钟。

不妨试试局部热疗和艾灸

不少老年人在空调环境下会感到关节不适。此时,不妨试试局部热疗和艾灸。**毛巾热敷** 使用40摄氏

度左右的热毛巾敷于疼痛部位,每次15分钟,可以有效缓解关节疼痛。

煮水泡脚 将生姜、红花等中药材加入热水中,泡脚可以温通经络,舒缓关节疼痛。

艾灸穴位 通过艾灸足三里、关元、三阴交等穴位,可以温通经络,驱散寒邪。如果家中没有艾条,可以按揉这些穴位来达到保健作用。

专家强调,虽然局部热疗和艾灸对缓解关节疼痛有一定帮助,但如果出现持续性关节痛伴红肿等严重症状,应及时就诊,以排除其他关节问题。

特殊人群注意事项

心血管疾病患者: 避免频繁出入温差大的环境,防止血压波动。

糖尿病患者: 注意皮肤保湿,避免空调干燥导致瘙痒、脱皮。

体质虚弱者: 可先开空调降温,待室温适宜后调至风扇低档循环空气。

小贴士

外出回家后不要立即开空调,先擦干汗液,休息10分钟再使用。空调房内养绿植(如虎皮兰、绿萝)辅助净化空气。合理使用空调既能降温,又能减少健康风险。老年人更需注意“适度”原则,兼顾舒适与安全!家人也应多关注老人的体感,及时调整环境。

(据《侨乡科技报》《北京青年报》)

高血脂的八个误会 一次澄清

误会四 高血脂是“老年病”

有些人觉得高血脂属于老年病,年轻人无需担心,然而目前高血脂的发病逐渐

呈年轻化趋势,给青壮年群体敲响了警钟。许多青壮年朋友因为不良生活方式,如

长期饮酒、缺乏运动、高脂饮食、吸烟、压力过大等,最终导致血脂代谢异常。

误会五 不吃肉就不会高血脂

有些人不吃肉,但是会进食大量的淀粉类主食,比如米饭、馒头、面条等;还有一些人虽然不吃肉,却长期摄入油

炸食物、甜食和烘焙食品等。这些高糖、高热量的食物同样会导致血脂升高,我们一直倡导全面均衡的饮食,而不

是单纯不吃肉。毕竟,人体内的胆固醇更多来自体内合成,通过饮食摄入的胆固醇只占总胆固醇的20%。

误会六 没症状就不用治疗

高血脂通常是在“沉默”中蚕食血管内皮,超过半数患者早期无任何不适

症状。但是,长期未控制血脂,可导致诸多潜在风险升级,比如形成动脉斑

块、血管狭窄等。为了避免病情恶化,应当在确诊后及时干预。

误会七 吃上降脂药可高枕无忧

降脂药能够助力降低血脂,但并不是“万能药”和“保险锁”。一边吃

药,一边随心所欲地吃喝、躺平,药效会大打折扣,甚至带来副作用。

对于广大高血脂患者来说,服药期间仍要坚持“管住嘴,迈开腿”。

误会八 血脂降下来可停药

大部分高血脂患者需要长期用药,擅自停药很容易反弹。以他汀为

例,患者血脂达标后是否可以停用,需要综合血脂降低程度、反弹风险、动

脉粥样硬化状况、心血管疾病风险等多方面因素考量。(据《北京青年报》)

健康提醒

牙周炎患者为何易患类风湿关节炎?

清晨刷牙时,牙刷上出现丝丝血迹、牙龈隐隐作痛,很多人根本没把它当回事儿。可你知道吗?这些看似不起眼的口腔小毛病,很可能和一种严重的全身性疾病——类风湿关节炎,有着千丝万缕的联系!

牙周炎与类风湿有关系?

牙周炎是一种由牙菌斑引起的慢性炎症性疾病,主要表现为牙龈出血、红肿、牙齿松动等症

状。类风湿关节炎则是一种全身性自身免疫性疾病,常导致关节疼痛、肿胀、僵硬,严重时甚至会导致关节畸形和功能丧失。

研究表明,牙周炎患者患类风湿关节炎的风险明显更高。一项Meta分析指出,牙周炎患者患类风湿关节炎的风险,比牙周健康的人高出69%。而且类风湿关节炎病情越严重,牙周组织受到的破坏往往也越厉害。

口腔问题会牵连关节?

牙龈卟啉单胞菌是牙周炎的主要致病菌之一。这种细菌不仅能引发牙周炎症,还可能通过多种机制诱发类风湿关节炎。它能够分泌一种名为肽酰基精氨酸脱亚胺酶(PPAD)的酶,这种酶可以将宿主蛋白中的精氨酸转化为瓜氨酸,从而诱导抗环瓜氨酸肽抗

体(ACPA)的产生。ACPA是类风湿关节炎的重要标志物,其水平升高往往意味着病情在发展。

研究发现,牙周炎患者的肠道菌群中,厚壁菌门和变形菌门的丰度显著增加,而拟杆菌门的丰度则显著降低。这种菌群失调不仅影响肠道健康,还可能通过“肠—关节”轴加重关节炎的症状。

哪些人更容易“中招”?

吸烟不仅是类风湿关节炎的重要诱因,还会让牙周炎病情加重。研究表明,吸烟者患类风湿关节炎的风险是普通人的3倍,患牙周炎的风险也显著增加。

遗传因素在这两种疾病的发病过程中也起着重要作用。携带特定HLA基因的人群更容易患上类风湿关节炎,而这些基因同样与牙周炎的易感性相关。

如何降低患类风湿风险?

该如何预防和控制牙周炎,降低患类风湿关节炎的风险呢?

坚持每天刷牙两次,使用牙线清洁牙缝,定期到牙医处进行口腔检查和洁牙;已经患有类风湿关节炎的患者要积极治疗牙周炎。

戒烟、控制血糖、保持健康生活方式,也是降低类风湿关节炎风险的关键。(据《羊城晚报》)

一个动作让你减压睡眠好

有意识地将“胸式呼吸”变为“腹式呼吸”,也叫横膈膜呼吸,可以收获以下好处:提高肺活量、氧气吸收及供应效率;减少压力荷尔蒙的产生;降低皮质醇水平、降血压、缓解焦虑;改善自主神经对压力的反应,改善动脉血流量、睡眠质量等;有助增强免疫功能。

腹式呼吸怎么做?

吸气:将一只手放在胸部,另一只手放在腹部(肋骨下方)。闭上嘴,用鼻吸气使腹部隆起扩张,感受横膈膜下压,即放在胸部的手不该有感觉,而放在腹部的手应随着空气的进入而膨胀。

呼气:通过嘴巴呼气,收紧肌

肉(感受腹壁下陷)迫使空气排出。循环往复,尽量使呼吸均匀,细心体会腹部的一起一落。熟悉之后,可以解放双手,随时随地都能练起来。

熟练后可以尝试“进阶版”:

鼻子深深吸气(小腹膨胀),沿着想象中方盒左边慢慢向上,脑海里从1数到4。屏住呼吸,保持肺部饱满,沿着方盒上沿从左向右从1数到4。通过嘴巴缓慢而深地呼气,沿着方盒的右侧从上到下,慢慢从1数到4。屏住呼吸,保持肺部清空,沿着方盒的下沿从右向左,慢慢从1数到4。重复上述步骤3次,或每次练习5分钟。

(据《浙江老年报》)

过度防晒致骨骼早衰? 竟是缺乏这种物质

近期,一则新闻冲上热搜:一名26岁的女孩,因为长期“全副武装”地防晒,竟然被确诊为骨质疏松!女孩子爱美竟然成为骨骼的隐秘“杀手”,原来是重度维生素D缺乏。这种“维生素”不仅是维持骨骼健康的“钥匙”,还跟众多疾病相关。

维生素D的来龙去脉

维生素D实际上并不是“维生素”,是一种脂溶性激素。说起它被发现的历史,可以追溯到17世纪中叶,但直到1925年,人们在发现原来人体皮肤的一种物质(7-脱氢胆固醇)经过紫外线照射后会合成维生素D才真正为其命名。因为自然状态日晒就可以合成,因此可以称之为“阳光激素”。7-脱氢胆固醇被紫外线“粗加工”之后变成维生素D的前体物质,还要经过身体的重重关卡,最重要的是经过肝脏和肾脏的两步再加工(羟化)才能进入血液循环发挥其生物活性作用。

我们可以通过血液检测了解自己体内的维生素D状态。

骨骼大楼离不开的“水泥”

我们的骨骼如同身体的城墙,需要充足的“砖”和“钢筋混凝土”。“砖”就是无机矿物质,绝大部分是钙盐和磷酸盐,主要靠它们维持骨骼的强度和硬度。“钢筋混凝土”就是骨胶原,人体就如同建筑师一样把骨骼大楼盖起来。而“盖楼”的时候还需要一些“水泥”,里面就包含必需物质维生素D,它可以跟其他因子一起引导骨骼的合成过程,也可以促进钙和磷的肠道吸收。因此,维生素D不足或者缺乏时,血钙、血磷都可能会降低,“砖头”不够,骨骼的硬度就会受到影响,变成“软骨头”。婴幼儿会出现佝偻病,成年人会出现骨质疏松和骨质疏松。



充足的维生素D还能够保持我们的肌肉力量,防止跌倒而产生的骨折风险。除此之外,目前大量的研究也显示,维生素D的缺乏和肿瘤(皮肤肿瘤、乳腺肿瘤等)、高脂血症、桥本甲状腺炎、2型糖尿病、免疫疾病等都存在关联,保持维生素D的充足对机体的健康至关重要。

维生素D怎么补

现在我们知道,我们需要充足的日晒来获取日常所需的维生素D,过度的防晒会阻碍维生素D的合成。但对于爱美人士,既不想晒黑又希望补充维生素D,可以通过食物和维生素D补充剂。富含维生素D的食物包括脂肪含量高的深海鱼、坚果、奶制品、蛋黄等。

但如果血液检测维生素D仍为不足或缺乏状态,我们还需要根据不同人群的需求量额外补充维生素D制剂。比如,一般成人、婴幼儿每天补充400IU的维生素D,65岁以上老人每天补充600IU,用于骨质疏松症防治则每天需要补充800IU至1200IU。有人可能会问,维生素D会不会补多,可以明确的是,不管是日晒还是日常进食上述食物均不存在补过量的问题,只有短期内大剂量补充维生素D制剂(尤其是注射类)才存在上述风险。(据《北京青年报》)