

坐着就睡着 疾病在作怪

对老年人来说,白天打个盹是正常的,但一些老人白天总是昏昏欲睡,有时坐在椅子上看书或看电视,就不知不觉睡着了。专家提醒,老人嗜睡并不是件好事,也不单单是人体衰老的自然现象,还要提防是不是疾病原因造成的。

总打哈欠可能是脑血管疾病

如果家中老人总是昏

昏欲睡,同时伴有记忆力下降、行为异常、反应迟钝等症状,要高度怀疑是脑血管的问题,因为某些部位的脑卒中症状,主要就是嗜睡及反应迟钝。

“很多中老年人血管动脉硬化、管腔变窄,脑血流量减少,易导致脑细胞缺血缺氧,时间长了会引起困倦、乏力、嗜睡等症状。”据神经内科专家解释。所以,如果中老年人有原因不明的经常疲倦乏力、老打哈欠,应该警惕脑

血管疾病,建议及时做颅脑CT、血糖等检查,同时观察血压。

贫血也可能引起嗜睡乏力

如果老人嗜睡的同时,还有头晕、乏力、面色苍白的表现,应考虑贫血的可能性。

一般人过了50岁后,胃肠道功能会减退、吸收减少,再加上不少中老年人追求清淡的饮食,容易

造成营养物质摄入不足。此外,一些老人长期用药,也会影响食欲和营养的吸收,易患上贫血。

也可能是慢性疾病导致

据介绍,部分2型糖尿病患者多饮、多食、多尿的症状并不十分明显,而是以全身乏力、精神萎靡、贪睡且难以醒睡为首发症状。

老人总瞌睡还可能是血脂异常、甲减等慢性疾

病的征兆。一些抑郁症的患者夜间睡不好觉,白天又犯困、打瞌睡,也是常有现象。因此,如果中老年人在保证夜间正常睡眠的情况下,白天经常出现爱瞌睡现象,应及时到医院就诊,寻找病因。

老人嗜睡怎么办?

1. 检查老年人服用的药物中是否有安眠嗜睡作用的药物。
2. 坚持适当运动。对老

年人来说,适量的运动能促进血液循环,身体体质增强,老年人也能在晚上睡个安稳觉,白天就不容易出现嗜睡的现象。

3. 注意合理饮食。如果出现嗜睡的症状,要注意饮食清淡,减少高脂肪、高胆固醇、高糖、高盐食物的摄入量。食物尽量多样化,粮谷类、薯类、肉蛋禽鱼、蔬菜水果、豆奶制品都不应缺少,适当补充含铁丰富的食物,如瘦肉、肝脏、大枣、黑木耳等。(据《银川晚报》)

近视防控 要从孩子出生开始

6月28~29日,由国家卫健委主办的首届儿童青少年近视防控高峰论坛在济南召开,专家在探讨儿童青少年近视防控健康教育时提出,近视防控要从孩子出生开始。

国家卫健委调查数据显示,2018年我国6岁儿童近视率为14.5%。很多年轻家长习惯在孩子哭闹时塞给他们一个平板电脑,小孩对声光电很感兴趣,往往一看就能安静下来。但中山大学眼科医院副院长陈伟蓉在论坛中说,这是一个不良的习惯,容易给孩子带来近视的不良后果,“防控策略往前移多少都不为过,我们要把防线提到孩子出生时。”

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院副院长周行涛表示,近视既与遗传有关,也与后天的环境因素密切相关。如果家族中有一位高度近视的成员,这个家庭更需要从外在环境入手干预。“如果在孩子婴幼儿时就开始防控,即使孩子受到近视基因影响甚至先天近视,他们的近视度数也能得到有效控制。”周行涛建议,对于0~3岁阶段的孩子,其眼轴变化也应和身高体重一样,作为接受检查的健康评估指标。

专家提示,每天增加40分钟的户外活动可以有效预防近视。“一是小孩子接受自然光刺激能够促进视觉发育。二是户外的环境让孩子不会一直近距离用眼。另外孩子也会感到心情放松,身体更健康。”陈伟蓉说。(据新华社报道)



内蒙古卫健委向您推荐

心理 健康 素养

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。2018年起,内蒙古卫健委向大众推荐公民健康素养66条、公民卫生应急素养条目12条、科学健身核心信息10条、公民中医养生保健素养42条、心理健康素养10条、老年健康核心信息20条以及青少年健康教育核心信息9条等内容,从而为提高全民健康素养做贡献。

如有健康问题咨询请拨打12320

8、预防老年痴呆,要多运动,多用脑,多接触社会。





老年痴呆是一种发生于老年期的退行性脑病,目前尚无特效药物能达到治愈效果,所以早期识别和干预尤为重要。

老年痴呆主要症状包括:①记忆退化乃至影响生活;②难以完成原本熟悉的任务;③难以做出决策;④言语表达出现困难;⑤性格发生变化等。

通过认知功能评估可早期发现老年痴呆。健康的生活方式有助于预防老年痴呆。老年人要多运动、多用脑、多参与社会交往,包括:保持规律运动的习惯、增加有益的户外运动、保持学习与思考的习惯、积极进行社会交往等。

婴幼儿慎用清凉油

清凉油、风油精是家家户户消暑驱蚊的常用品。但对于有孩子的家庭来说,最好还是慎用,尤其是3岁以下的婴幼儿。

清凉油、风油精虽然可以清凉、止痛、祛风、止痒,但对婴幼儿来说,刺激性过大,而且其中所含的樟脑成分具有一定毒副作用,会给

宝宝身体带来潜在伤害。台湾儿科医学会发布的《薄荷醇与类似物质的儿童使用建议》中明确指出,薄荷醇(薄荷脑、薄荷油)和樟脑等类似物质对神经系统有抑制作用,婴幼儿过量涂抹于鼻孔、脸部、胸部时,会引起呼吸停止等严重不良反应。同时,也不建议孕期和哺乳

期使用。

对于婴幼儿来说,夏季防蚊最稳妥的就是挂蚊帐、穿宽松柔软的睡衣等物理方法。如果居家环境蚊虫较多,2个月以上的婴儿可使用含10%的避蚊胺驱蚊水,每天涂抹次数不要超过1次,涂抹1次有效时长为2小时左右。(据《健康报》)

做完心脏支架并非万事大吉

对于患有严重冠心病、心肌梗塞等患者,支架能快速把狭窄闭塞的血管打开,使得血流恢复,让心脏继续正常工作。然而,许多患者认为放入支架后就万事大吉了,事实并非如此,做完支架还需防患新的病变和血栓形成。

放支架后坚持服药很重要 接受支架介入手术后,虽然冠心病症状有所缓解,但高血脂、高血糖等危险因素依然存在,因此,坚持服药控制血糖、血脂、血压都是必要的。此外,手术后还需遵医嘱服用抗血小板凝集药物,防止血小板在支架上聚集,造成支架内再狭窄。

避免血管二次狭窄 安装支架后,更应保持良好生活习惯。动脉粥样硬化是全身性疾病,即使放了支架的地方没有发生二次狭窄,如果不积极控制影响因素,身体其他血管也可能狭窄,甚至堵塞。因此生活中患者尤其要远离香烟,以免烟草中的毒害物质损伤血管内皮,造成胆固醇、血小板堆积,诱发血管狭窄。(据《银川晚报》)

肝不好的人指甲软薄脸上长斑

肝不好,从头到脚都会有信号。**头屑丛生** 肝血不能滋养头发时,就会出现头发干枯、头屑丛生的情况。

脸上长斑 前额、颧骨、眼皮上、口腔周围、上唇、脸颊等部位出现不规则且两边对称的黄灰褐色斑点,中医称为肝斑。

指甲软薄 肝血不足,指甲会出现软薄、易脆裂变形的现象。(据《大河报》)

女性跳绳防治便秘

女性发生便秘的概率比男性高。首先,因为女性吃东少、细、精,肠道蠕动更慢。其次,女性运动量较小,而坚持规律锻炼可使肠道更好蠕动。防治便秘最好的方法就是通过跳绳振动内脏。弹跳能刺激骨骼、肌肉,促进血液循环,此外还能加强淋巴系统的免疫功能,这对缓解便秘十分重要。便秘的人走路时,尽量加大腰和胯部的转动,起到按摩腹腔的作用。(据《广东科技报》)

“阳暑”勿喝藿香正气水

中暑分“阳暑”“阴暑”。“阳暑”症状是头晕、大汗、面色发红、体温升高等。“阴暑”症状是发热恶寒、吐泻、无汗、身重疼痛、舌苔腻。治疗“阴暑”可用藿香正气水和十滴水,而“阳暑”者喝藿香正气水就是“火上浇油”。(据《广州日报》)