老是头晕,注意这六个方面

老人常抱怨头晕或眩晕,虽然通常不会危及生命,但可能意味着严重健康隐患,因此需要认真对待。美国“健康医疗指南网站”近日邀请了美国急诊医学会的会长凯文·罗杰斯医生,他分析了老人头晕的6个常见原因。

低血压

血压突然下降在老年人中很常见,因为调节血压变化的自主神经系统功能会随着年龄的增长而退化。因此,当老年人迅速站起身时,他们可能会出现暂时性的血压下降,这叫做“直立性低血压”,会导致晕倒或昏厥。老年人要及时检测自己是否有心血管疾病的风险因素。

脱水

运动时间过长或在室外被阳光曝晒会造成大量体液流失,从而造成脱水,而脱水可能会导致头晕。老年人在从事户外运动后如果再饮酒,就会加重脱水,因为酒精是一种利尿剂。因此,老年人在室外活动前要涂抹防晒霜,运动后要及时补充水分,最好能补充含钾等电解质的液体。

药物的副作用

老人服用的某些药物会让他们感觉头晕,尤其是那些调节血压或增加排尿量的药物。因此,如果老人感觉是服用药物导致头晕反复发作,一定要告知医生,在医生的指导下调整剂量,或是换用另一种药。

糖尿病

糖尿病人也容易感觉头晕,因为这种疾病会破坏视力,造成周围神经病变,导致他们感觉不到腿脚的位置。

低血糖

当人体内的血糖含量偏低时,每个系统都要尽可能的少耗用些能量,其中就包括大脑,这也会让人感觉头晕。尽管马上喝杯橙汁能缓解低血糖的症状,但最好是让医生给你检测下血糖水平。

心脏病发作或中风

导致老年人头晕最严重的原因就是心脏病发作或中风。例如,如果你反复向身体一侧跌倒,这可能就是中风的先兆。因此,老年人要格外重视心脏病发作和中风的微妙迹象。**据人民网**

多喝酸奶,能增强老人免疫力

美国埃默里大学的动物研究发现,肠道菌群产生的分子可改善年老者的健康和生活质量。这些分子被称为吲哚,它可以改善各种老年动物的健康,有希望也能改善老年人的健康,因为年老动物和老人在活力上有许多相似处。研究者卡尔曼博士说:“那些分子对我们的免疫系统和生理健康有影响。”喝酸奶有助改善肠道有益菌群,帮老人增强免疫力,让身体更健康。

据39健康网

鼻炎老犯试试针灸

中医认为,想要根治鼻炎,通常需要3年时间,第一年治,第二年第三年巩固治疗。在国外,中医针灸已经是被推荐用于治疗过敏性鼻炎的常规治疗手段。患过敏性鼻炎,还应重视日常护理:严格关注冷、热,寒、汗,衣着适时,以温暖无汗为度;汗出后及时更衣,或平素背后垫一条小毛巾,及时更换。睡前至少1-2小时饮奶较宜,以免发生胃、食道反流,现在流行的“睡前一杯奶”是一种误导。

据《北京青年报》

跑步能帮人戒烟

加拿大英属哥伦比亚大学近期发起了一项全国性的运动——“跑步戒烟”,通过团体跑步运动的方式帮助吸烟成瘾的人们戒烟。

该项目内容包括跑步指导、戒烟方法阐释,以及户外5公里跑步。共有来自加拿大全国各地的168名吸烟者参与了“跑步戒烟”项目,其中72人坚持到了项目的最后一周,37名参与者成功戒烟。研究人员发现,有91%的参与者减少了吸烟次数和频率。这一结果表明,跑步有助于人们摆脱烟瘾,群体性跑步项目效果更佳。研究成果被发表在《心理健康与体育运动》期刊上。

与此同时,该项目的参与者通过跑步,明显改善了精神状态。大多数参与者以前从不跑步,一旦跑步成为生活的一部分,就会为他们带来诸多健康优势。**据《生命时报》**

钱包放在屁股后或致梨状肌综合征

钱包放在屁股口袋里,财大气粗感立马显现。然而南京中大医院骨科脊柱外科中心朱磊医师介绍,人的臀部深处有一块锥形的扁平肌,叫梨状肌。一旦梨状肌受损伤或压迫到坐骨神经干,就会导致梨状肌综合征,从而出现下肢疼痛、寒冷刺激、硬物压迫等。

此外,跷二郎腿、长期坐在又硬又冷的板凳上等有可能导致梨状肌综合征。长期坐着办公的男性和习惯蹲坐着洗衣服、择菜、喂小孩的主妇等,都易患上该病。**据《东方卫报》**

消耳鸣、治打嗝,练练屏气

耳鸣、打嗝、心动过速,都是常见的小毛病,发作起来却考验人的耐性。教您一个小技巧:闭上嘴巴,屏口气,没准它就消停了。

消耳鸣。60岁以上的老人中,近六成患有不同程度的老年性耳鸣症。轻者,耳畔仿佛有蝉鸣声;重者,耳鸣声如汽笛、擂鼓。夜以继日的嗡嗡作响让老人心神不安。如果耳鸣是听觉中枢、听神经或听觉器官末梢缺血缺氧所致,往往由高血压、低血压、贫血、动脉硬化等引起,着重治疗主要疾病即可好转。耳鸣较轻的老人不妨试试屏气法:静坐,紧闭双唇,用两指捏紧鼻孔,怒睁双目,呼气冲击耳窍,至感觉到轰轰有声为止。每日做数次,连做两天可显效。

止打嗝。有些人打起嗝来,连声、短促、频繁,可持续数小时不停。屏气法不受时间、地点限制,打嗝时可以试一试。

1.指压屏气法:按压双手内关、外关穴;按压同时,闭口深吸气;尽量坚持不呼吸,然后张口缓缓呼气。

2.吞温开水后屏气法:口含温开水缓慢吞下,屏气1分钟,如此反复2-3次。

平复心动过速。阵发性室上性心动过速发作时往往没有先兆,心跳突然急剧加速,脉搏可达160-240次/分钟,小孩可达300次/分钟。屏气能刺激迷走神经兴奋,延缓房室传导,从而控制心动过速发作。突然发病时,深吸一口气,然后屏气10-20秒,再用力呼气。尝试1-2次后仍不能终止心动过速,应及时到医院接受治疗。最后必须强调,心肌梗死患者不宜用屏气法。

据《快乐老人报》

在线咨询

止痛药不能自己吃

读者赵先生问:我关节不太好,太太经常头疼,家里常备止痛药。听人说止痛药不能随便自己吃,是这样吗?

南方医科大学南方医院麻醉科主任刘克玄教授解答:药物只是治疗的一种手段,慢性疼痛治疗的好与坏,取决于对药物的合理选择和应用。对于疼痛疾病,不建议患者自我药疗,镇痛药一定要在医生指导下应用。以非处方类的非甾体类解热镇痛药如阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬等为例,其不仅对消化系统、肾脏、肝脏、心脑血管存在一定的副作用,严重时可造成胃穿孔、肾衰竭、肝衰竭、心脑血管意外等。盲目过早服用止痛片可能掩盖疼痛部位和性质,不利于医生观察病情和判断患病部位。**据《家庭医药导报》**

煎丹皮焦山栀可以治神经衰弱

读者李女士咨询:我这段时间患上了神经衰弱,睡眠不好、心烦气躁,注意力无法集中,记忆力也下降,听别人说了一个方子:丹皮6克,焦山栀9克,柴胡6克,白芍、当归、茯神各9克,炙甘草3克,生牡蛎15克,钩藤12克,佛手片、酸枣仁各9克,远志6克。请问专家此方机理。

武汉市中心医院主治医师胡聪解答:丹皮为血中气药;栀子性寒,味苦,为气中血药,善清气分郁火,并有一定的凉血作用。二药合用,辛以散结,寒以清热,有气血两清之功效。当归、白芍、川芎三药相合,能滋阴养血、补而不滞。茯神宁心安神;酸枣仁养心补肝、安神敛汗;远志安神益智、交通心肾,三药配以牡蛎潜阳补阴,加强安神之功。本方既能清热凉血、疏肝理气,又能养血柔肝、宁心安神,对于大部分神经衰弱患者都有一定疗效,对肝胆郁热、肝郁气滞所致的失眠、心烦、虚汗、头晕效果更好。

据《健康时报》