

老人这些日常习惯 暗藏健康隐患

记者 刘威

为了强身健体,天不亮就出门晨练;为了降血脂,长期吃素,不碰荤腥;家里的药过期了,也舍不得扔接着吃……这些做法在老人的生活中是不是很常见?但很多人不知道的是,这些老人习以为常的生活习惯,可能暗藏健康隐患,千万要当心。



1 早早出门晨练 可能惹病上身

老人睡眠少,早上醒得早,于是很多老人习惯早早出门锻炼身体。晨练虽是好习惯,但过犹不及,尤其是心血管脆弱的老人们晨练更不宜贪早。

“清晨人体的冠状动脉张力较高、交感神经兴奋,容易突发心血管类疾病。尤其是温差大的秋冬季,气温过低会导致血管收缩明显,老人过早晨练诱发心脑血管疾病的危险事件时有发生。”宁夏医科大学总医院心脑血管病医院急诊科主任医师丁勇说,他曾接诊一名患者,正是晨起锻炼时,突发心梗倒在公园里,“这位患者是位70多岁的老人,他习惯早起晨练。即便是寒冷的冬季,有时候睡不着,也是凌晨5点多摸黑就出门了。其实在心梗发病前几天,老人已经感觉到心脏有些不舒服,但没有重视,依然坚持早起锻炼。”

“不少老人认为早上空气好,尤其在夏天,一些老人常常早上5点多就出门锻炼。其实恰恰相反,夏季空气污染物在早上6点前最不易扩散。日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有多少新鲜的氧气,反倒积存了大量的二氧化碳,空气质量非常不好。所以,最好等太阳出来后,大约到8点再去活动。”丁勇提醒。

还有不少老年人喜欢空腹晨练,这也是不太适宜的。尤其是患有糖尿病的老年人,空腹运动很容易造成低血糖,持续性严重低血糖将导致不可逆性脑损害。因此,建议老人在晨练之前先少量进食,可以喝杯牛奶,吃点饼干,避免空腹锻炼,晨练中也要注意适量补充水分。

2

炒完菜马上关油烟机 对呼吸道不利

一些老人生活比较节俭,炒菜时不舍得开油烟机或者炒完菜马上关掉油烟机,其实这种做法暗藏着健康隐患。

“厨房里的油烟,对鼻、眼、咽喉黏膜有强烈的刺激性,可引起鼻炎、气管炎等呼吸系统疾病,长期吸入油烟,还会增加患肺癌的风险。一项调查发现,中老年女性因长期接触高温油烟,其患肺癌的危险性增加了2~3倍。”自治区人民医院呼吸科张建银医生提醒。

还有的老人习惯炒完菜关火后,立马关掉油烟机。事实上,爆炒之后厨房内的油烟比较重,它并不会因为立马关火就散去。油烟机排除废气也是需要时间的,炒菜结束后仍有未排干净的废气残留在厨房。建议炒完菜后,最好让油烟机继续运转3~5分钟,确保有害气体完全排出。另外,对于呼吸道特别敏感的老人,炒菜时可以戴上口罩。

3

过期药将就着吃,耽误急救

一些长期服药的老年人,购买药物时通常会一次多买几盒,放在家里慢慢吃。有些老人甚至发现药物过期也舍不得扔,将就着吃,但这样可能会危害健康。

对此,自治区人民医院药学部临床药师王基云解释,药品过期后,本身的药效会下降。特别是硝酸甘油等一些急救药,如果过期了,药效下

降,很可能导致急救失败。所以这类“救命药”过期更不能吃。另外,服用过期药还可能带来严重的不良反应。老年人大多视力不太好,而药品包装上印刷的生产日期等信息往往字体较小,看起来很费劲。建议每次买回药品后,在专门的记录本上列出日期清单,隔段时间就根据清单清理一次过期药品。

4

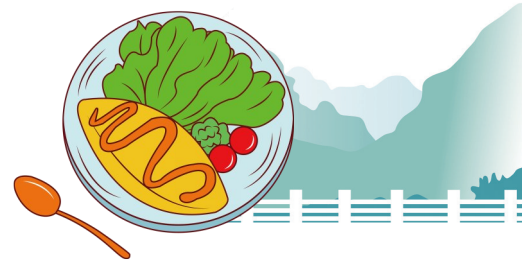
长期素食,可能吃出营养不良

自从一年前查出高血脂后,市民张女士便决定清淡饮食,荤菜基本不碰,蔬菜水果成了她摄入的主要食物。最近,张女士发觉自己总是头晕乏力,走路腿发软。到医院就诊才发现,血脂不但没降下来,还诊断出了贫血和营养不良。

对此,宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众表示,很多人对清淡饮食最大的误解就是“吃素”,其实清淡饮食并不是只吃素食,而是指烹调方法要注意少油少盐,把动物性食物、食用油和盐限制在一个合理的范围内,烹调时少

用煎炸,多用焯、煮、清炖的方式。

“有些‘三高’老年人坚持常年素食。其实,这种饮食习惯,非但不利于营养均衡,还会导致体质下降。长期刻意素食的人,如果鸡蛋和豆制品又吃得少,很容易造成优质蛋白摄入量不足,加剧营养不良,易导致少肌症。另外,长期不吃肉类,还容易导致缺铁性贫血。事实上,老年人体内蛋白质分解流失大过合成,更应注重优质蛋白的补充,富含优质蛋白质的食物有乳类、瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等。”陈启众进一步解释。



5

饭后马上运动,增加胃负担

不少老人把“饭后百步走,活到九十九”这句话当作养生格言,每天放下碗筷马上出门锻炼消食,其实这种做法也有健康风险。

“饭后百步走”也要看你是在饭后多长时间才开始走。饭后胃内食物充盈,此时如果马上进行直立性活动,会增加胃的振动,加重胃负担。尤其是胃下垂、慢性活动性胃炎、消化性溃疡等患

者,若饭后立即活动,可能会加重病情。另外,饭后胃肠部的血流增加,脑部相对缺血,对患有贫血、低血压、心脑血管疾病的人而言,饭后马上运动也容易增加意外风险。

大约饭后30分钟,健康人群可以开始一些舒缓的运动,如散步、太极拳等。大约饭后1~2个小时,可以进行一些中等强度的运动。