

教你一招

改善老年人贫血 合理饮食很关键

百科知识

老年人是贫血的高发人群，尤其营养性贫血较多。由于存在基础病较多、各脏器功能不同程度减退、活动量少等情况，很多老年人的贫血不易被察觉。

老年人为何易贫血

贫血是指循环血液单位容积内血红蛋白浓度低于正常值(男性低于120克/升,女性低于110克/升),或红细胞压积减少(男性低于40%容积,女性低于37%容积)。贫血只是一种症状,可能是血液病,也可能是其他系统疾病的表现。老年人贫血主要有以下原因:

造血功能衰退

骨髓是成年人的主要造血器官,老年人骨髓的造血功能和其他器官一样会逐渐衰退,被脂肪和纤维组织代替,代偿能力随之明显下降。

酶活性降低

老年人体内的各种代谢酶活性降低,红细胞膜代谢所需要的酶同样发

生改变,红细胞寿命有所缩短。

激素水平下降

老年人激素分泌减少,激素刺激造血的作用也随之下降。

营养不良

老年人消化功能减退,牙齿松动脱落、咀嚼能力差、吸收功能下降,容易导致贫血;还有些老年人长期严格限制动物性食物的摄入,容易导致造血原料,如铁、叶酸及维生素B12摄入不足,造成贫血。

患有多种慢性疾病

老年人常患有多种慢性疾病,如慢性肾脏疾病,会导致促红细胞生成素分泌水平下降,使红细胞生成不足;自身免疫性疾病会导致不同程度的贫血;各种慢性感染会造成铁代谢紊乱;中晚期恶性肿瘤常合并贫血等;而治疗慢性病的药物,亦可能抑制红细胞生成而导致贫血。

出现贫血怎么办

老年人防治贫血,要积极治疗原

发病,如肿瘤、感染、肾功能不全等,同时进行适当的体育锻炼,增加机体氧耗量,延缓造血机能老化。

在老年人中,营养性贫血发病率较高,主要是由体内铁、叶酸及维生素B12缺乏造成的,需要通过合理饮食来改善。

老年人可以多摄入优质蛋白质,以刺激人体免疫系统细胞,提高抗病能力;摄入适量脂肪,以增加能量来源;摄入适量维生素(特别是维生素C及B族维生素)和叶酸,以促进红细胞生成;摄入铁元素,以促进血红蛋白合成;纠正不良饮食习惯,如偏食、素食等。具体来说,水果、蔬菜、肉类、动物肝脏含有较多叶酸;肉类、鸡蛋、牛奶和其他乳制品中维生素B12含量较多;柑橘、柠檬、柚子、猕猴桃、辣椒、西红柿、油菜、卷心菜、菜花和芥菜等果蔬中维生素C含量丰富;动物性食物如动物血、牛肉、鱼、肝、蛋等,植物性食物如芝麻、黑木耳、芹菜、菠菜、大豆、谷类、桃、杏、葡萄干等的含铁量高且易被吸收。

需要提醒的是,老年人贫血不是吃点补血的保健品或食品,如红枣、阿胶等就可以解决的。事实上,即便是营养性贫血,也不可能仅靠食补治愈。老年人贫血的背后,可能隐藏着危险。老年贫血患者要早诊断早治,防止发生更严重的并发症。

贫血的早期信号

贫血是老年人常见的问题,早期常常表现为一些非特异性症状,如头晕、乏力、心悸、活动耐力差,易被误诊为心脑血管疾病;也有患者以中枢神经系统症状如淡漠、易怒、幻觉等为首先表现,或出现纳差、消瘦等消化系统症状。以上表现可能是贫血的信号。

老年人,如绝经后的女性、患有缺铁性贫血的男性、近期出现不明原因消瘦的老年人、大便秘结或性状颜色改变的老年人等,一旦发生不明原因的贫血,需高度重视,及时排除隐匿性恶性肿瘤的存在。

来源:老年健康报

夕阳境界

心理韧性强 晚年更幸福

心理韧性是指个体在逆境中茁壮成长的力量。心理韧性强的人会更乐观、更有创造力、幽默、有信心、会自我欣赏,也拥有广泛的应对策略、社会技能,更能感知到各种社会支持,从而获得生活幸福感。

然而,心理韧性并不是与生俱来的人格特征,它是从个人与环境相互作用的过程中获得的,是每个人

都应具备的一种能力。老人想要提高自己的心理韧性,可通过干预的方式后天习得。具体方法可参考以下3种:

选择。通过情绪控制,避免消极情绪;参与力所能及且有意义的活动,从日常生活中感受快乐、满足、幸福,以适应老年生活。在这个过程中,老人要调整以往目标的重要程

度排序,放弃一些次要目标,去关注现阶段的重要目标,也可以选择新的目标,如学习绘画、书法、外语等新技能。

补偿。当老人丧失实现特定目标的资源时,需要使用替代手段来维持一定的功能水平。比如,当自己的体力、精力、智力无法跟上新时代需求时,可用参与社区志愿服务活动

来补偿实现自我价值的途径。

优化。老人可通过整合、分配现有的内外部资源,使功能水平得到更好地发挥。比如,张女士退休多年,在与同事连接越来越少的情况下,能够通过社区活动认识新朋友,建立新联系,就是一种资源的整合与分配,真正做到了资源优化。

来源:生命时报

指甲剪得过短,小心甲沟炎找上门 正确剪指甲只需这两步

剪指甲,对大家来说是件习以为常的事情,每隔一段时间指甲变长了,我们就需要对它进行修剪。但是,剪指甲这个小动作其实也有着“大学问”。

有些人喜欢把指甲剪得特别短,这样就不用常常剪了。而指甲剪得太短,背后却有着很大的健康隐患,这到底是怎么回事?一起了解一下。

指甲的结构

一个完整的指甲,其实包括了甲板、甲半月、甲下皮、甲小皮、甲床、甲母质、近端甲皱襞和侧缘甲皱襞。

而我们肉眼见到的“指甲”,只是指甲结构中的甲板而已。它是一层坚硬的角质板,从甲根处的甲母质中生长出来,主要功能用于保护甲床。

在人体结构中,指甲是一个很特殊的部位。除了甲母质存在细胞结构,可生长出甲板外,其他结构并无细胞结构,一旦损坏无法自行修复,只能等待

新的指甲长出。

指甲的生长速度十分缓慢,手指甲大约每3个月生长1厘米,脚趾甲大约每9个月生长1厘米。具体数值根据每个人的年龄、生活环境、体质状况等有所差异。

剪指甲的危害

指甲剪得过短,很容易导致嵌甲(即指甲长到肉里边),严重的还会引发甲沟炎。

众所周知,我们的皮肤是有弹性的,如果指甲剪得太短,甲板两端就会被皮肤组织包裹起来,就好像“嵌进去”一样。而当指甲继续生长,边缘深入甲沟,就会出现局部红肿、疼痛。

有人为了减少痛感,选择将指甲继续剪掉,这样反倒形成了恶性循环,越痛越剪短,越剪短越痛……

如果指甲不小心扎破了皮肤,引起了细菌感染,就会造成更严重的后果

——甲沟炎。

甲沟是指甲两侧的凹陷结构,甲沟炎就是指指甲与甲沟皮肤之间因挤压等因素,皮肤破损后细菌感染而引起的炎症反应。

如果处理不当,不仅疼痛难忍,还会引起甲沟皮肤受损化脓,严重的可能会引起败血症,对我们的生命安全造成威胁。

另外,在此提醒大家:除了指甲剪得过短会导致甲沟炎,其他外部伤害、撕倒刺、穿挤脚的鞋子等,也是常见的引起甲沟炎的原因,需要特别注意。

总而言之,如果你的指甲嵌甲十分严重,且已经有了发炎流脓的趋势,疼痛症状比较明显,那么建议尽早就去医院皮肤科就诊,找专业的甲病医生或皮肤科专家治疗,以免指甲进一步受损。

学会正确剪指甲

1. 要避免把指甲“剪秃”的习惯,长

出的指甲保留1~2毫米,不要全部剪掉;

2. 剪指甲时,保持长度两端与中间基本持平,避免指甲两端剪得过短。

日常生活中,我们也要注意一下指甲的养护和卫生情况,如不要随意啃指甲、抠指甲等。如果指甲长出倒刺,使用指甲钳剪掉,而不是粗暴地撕开,以免造成更大的伤口。

此外,对于喜欢美甲的小伙伴来说,做美甲时,如需去除甲上死皮、修剪甲上皮,需注意工具消毒及合理操作,避免操作不当导致剪伤出血、毁损甲上皮和感染等情况。另外,美甲灯照射不宜太过频繁,否则容易使指甲和周围皮肤更加干燥,增加被细菌感染的风险。

而对于已经罹患足部嵌甲、甲沟炎及术后恢复中的患者,还要注意尽量穿着宽松的鞋子,避免对术后的脚趾头造成挤压,诱发嵌甲,引起炎症复发。

来源:数字北京科学中心

成年人眼球发育相对成熟,近视度数比青少年更稳定。但有些人成年后,近视度数也一直在增加。要注意,错误的用眼习惯、过度用眼等因素,都可能导致近视加重。

眼镜佩戴不当

如果眼镜镜片变得不那么清晰,或者镜框出现变形、扭曲,导致耳朵、鼻子受压,或容易产生酸胀等疲劳症状,就提示你需要更换眼镜了。

建议成年人一年半到两年换一次近视镜;青少年时期用眼较多,最好3个月到半年更换一次;老花镜最好一年一换。

验光不准、镜片度数和实际度数不符,会让近视发展得更快。验光的最佳选择是正规医院。

长时间用眼

眼睛老盯着屏幕不运动,眼球会失去协调平衡的能力。长时间使用电子产品也会导致视力下降。

工作40分钟到1小时左右,就应该让眼睛休息。多走到室外,看看绿色植物,能放松心情、缓解视疲劳,还可以活动一下眼球,做做“米”字操:

- ①看手指前后移动3次。
- ②向左、右、上、下各看3次。
- ③睁眼闭眼3次。
- ④顺时针、逆时针各3圈。

灯光经常过亮

人眼能适应的最佳亮度是300勒克斯左右,现在很多照明设备都超过了500勒克斯。强光刺激下,瞳孔会保护性缩小,聚光加强,可能导致近视度数快速加深。

另外,看电视不开室内灯,或在黑暗中看手机,这种亮暗对比过于强烈的情况,也会引起瞳孔括约肌痉挛、视疲劳等问题。

高度近视要定期查眼底

高度近视的患者应每半年做一次视力、眼压及散瞳眼底检查。发现早期病变要及时治疗,以防发生视网膜脱离等情况,造成不可逆的视力损害。

需要提醒的是,成年人每年近视度数都明显增加时,建议到医院进行详细检查,排除眼病因素。

来源:生命时报

注意!这四个因素会导致近视加重



健康吃水果干 遵循这几个原则

水果干酸甜可口,是很多人常备的零食。因为加工方式不一样,水果干在营养方面也有“三六九等”之分,大家在选择时一定要有所甄别。健康吃水果干,建议大家遵循以下几个原则:

1. 优选冻干水果。这类产品大多会在包装的显眼位置标明加工方式,其营养保留率高,方便携带,作为日常零食、加餐很不错,

缺点是价格较贵,口感上略有些黏牙,受潮后容易由脆变韧。

2. 常备天然果干。这类产品配料表很简单,往往只有水果,可以替代白糖改善食物风味,比如搭配酸奶等。天然果干经济实惠,但体积大幅缩小,容易吃过量,比较黏牙。

3. 浅尝辄止酸梅干。这类产品含有一定量的盐和糖,可生津开胃,提升食欲。困倦、

晕车、食欲不振的时候吃一点无妨,但钠含量过高,不能经常吃。

4. 偶尔尝尝低温油炸果干。这类产品配料表中油的位置很靠前,脂肪含量很高,非常香脆好吃,跟油炸薯片类似,只能偶尔吃。

5. 尽量别买果脯。这类食品高盐高糖高热量,添加剂多,尽量不吃。

据生命时报