

健康宝典

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

慢性病患者如何合理运动

在我国,55岁-64岁人群慢性病的患病率达到48.4%,65岁及以上老年人的患病率达62.3%。随着生活水平的不断提高,大众对身体素质与外在形体有了更高追求。健身房、公园、城市广场随处可见越来越多的运动爱好者。但是患有糖尿病、心脑血管疾病等慢性病患者,如果采用了不科学的锻炼方式,不仅达不到运动康复的目的,反而有损身体健康。那么,慢性病患者如何科学运动呢?10月20日,记者进行了详细采访。

潍坊市中医院老年医学科副主任医师、医学博士施翔表示,每个慢性病患者都应该选择适合自己的健身方式。具体要根据病情、年龄、体力和爱好来选择健身方式,重点考虑选择强度适宜、易于坚持、有益于增强耐力、同时又不会造成关节肌肉损伤的项目。

高血压及冠心病患者:应首先到正规医院进行相关检查评估,确认病情稳定,并评估心功能状态,然后再根据体能、年龄、病情等制订运动方案。比较好的运动方式,例如打打太极,强度适中、动作缓慢,属于有氧运动。需要注意的是,高血压、冠心病等患者应避免晨间运动,尤其要避免上午10时之前的血压高峰期,建议下午或傍晚时运动。在运动前后,应进行热身和放松活动,避免剧烈运动。除了运动锻炼外,还应进行综合的生活方式调整,如饮食清淡、戒烟限酒、避免熬夜等。

糖尿病患者:运动前后要注意监测血糖。糖尿病患者运动应循序渐进,制订个性化的运动计划。运动前需进行全面的医学评估和运动能力评估,确保运动安全、有效。可以进行有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等;抗阻运动要根据年龄、体能及关节情况进行科学选择,体能好、运动能力强的患者可以选择如平板支撑、蹲起、举哑铃等方式,年龄大、运动能力较差的患者可以选择

选择卧位直腿抬高、双腿蹬车、臀桥、踝泵运动等方式;传统运动,如太极拳、八段锦,可提高心肺功能和身体柔韧性。建议饭后1小时运动,此时不易发生低血糖,根据自身体能状态选择每次进行15分钟-45分钟的运动,每日1次-2次,每周5天。

慢性阻塞性肺疾病患者:注意观察呼吸,推荐有氧运动,如步行、慢跑、八段锦、太极拳等;抗阻运动,如使用哑铃、弹力带或自重蹲起运动进行训练。这类患者锻炼建议以中小强度为宜,活动量建议少量多次、循序渐进。随着锻炼,身体机能水平会逐渐提高,锻炼量可适当增加。建议练习腹式呼吸操,慢慢吸气,鼓肚子,憋住数秒钟,再缓缓呼气,瘪肚子。呼吸运动有助于提高肺的摄氧能力和膈肌力量,改善肺功能,对内脏起到按摩作用。

骨质疏松、颈椎病患者:可做全身性锻炼。具体做法是:两脚打开,与肩同宽站立,含胸收腹,腰脊放松;手从体侧缓缓举至头顶,转掌心向上,用力向上托举,足跟随双手起落;托举6次后,转掌心朝下,沿体前缓缓按至小腹。还可以两脚打开,与肩同宽站立,双手下垂,气沉丹田;头部缓缓向左转动,两眼目视左后方,稍停顿后转正,再转向右侧,目视右后方,停顿后转正。重复做6次。这套动作可以活动全身,纠正不良姿势造成的病态。需要提醒的是,颈椎病严重者在转动头部时,动作尽量轻缓。

施翔提醒,慢性病患者健身必须遵守循序渐进的原则,运动量要由小到大,动作由易到难,运动前要热身,运动后要放松,使身体逐渐适应,并在不断适应的过程中逐渐提高身体机能,促进疾病康复。在运动过程中出现任何不适,都应该停下休息观察,而不是坚持,突然超负荷的运动不仅不能保健,反而损害健康,加重病情。

施翔将以上运动健身要点总结成十二字“秘诀”:少量多次、循序渐进、持之以恒。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

眼下又到了山楂成熟的季节。山楂既是水果又是常见的中药材,属消食药,又名山里红果、鼠楂、梁梅等。潍城区人民医院全科医疗科主治医师邓桂香表示,《中国药典》记载,山楂的主要功效是消食健脾、行气消痰、化浊降脂,可用于治疗肉食积滞、胃脘胀满等。现代药理研究表明,山楂的主要成分包括总黄酮、有机酸、三萜酸和原花青素等,具有降压、抗心肌缺血、脂质调节、促进消化酶分泌、降糖、抗菌、免疫调节及抗氧化等作用。

老年人消化功能下降,可以在日常生活中食用一些山楂,如果觉得太酸,可以搭配着吃。比如,取山楂30克-45克,粳米100克,白砂糖适量。将山楂煎取浓汁后去渣,与洗净的粳米同煮,粥

将熟时放入白砂糖,稍煮待沸即可,这样的山楂粥有健脾胃、助消化、降血脂的功效。

需要注意的是,山楂具有收敛、助消化和化滞的功效,脾胃虚弱的人吃多了可能出现胃痛、腹胀等不适。山楂味酸能够刺激胃酸分泌,胃酸过多者吃多了会进一步增加胃酸浓度,引起反胃、吐酸等症状。此外,山楂含有鞣酸,可与胃酸结合产生难溶于水的鞣酸蛋白,进而形成胃肠结石。因此,食用山楂要适量,尤其空腹时不宜大量食用。

老年人吃山楂要适量

老年人口腔健康的那些事

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

口腔健康与全身健康息息相关。日常生活中,许多老年人都存在口腔问题,老年人要做好口腔健康护理,才能避免因为口腔问题影响消化功能,出现营养不良。老年人如何保持口腔健康?华贝口腔(东风东街机构)种植技术院长钱可辉进行了详细解答。

钱可辉表示,首先老年人要坚持每天早晚刷牙,并根据牙缝大小选用邻面清洁工具。无论种植牙、固定假牙或活动假牙,都和天然牙一样每天需要清洁维护。

第1步:掌握正确刷牙方法。老年人可以使用改良巴氏刷牙法,选择手柄较粗的小头软毛牙刷和含氟牙膏,将牙刷与牙长轴呈45度角指向牙根的方向,清除牙齿表面的软垢和牙菌斑。

第2步:漱口。老年人在用餐后应及时漱口,以清除嘴里的食物残渣,避免牙菌斑堆积。适当使用漱口水,可以对牙刷清洁不到的部位补充清洁。

第3步:清洁牙齿邻面。刷牙只能清洁牙齿的三个面,无法清洁到牙齿邻面。但是,牙齿邻面往往是老年人食物嵌塞、牙菌斑堆积的部位,不及时清洁容易导致龋坏、牙周病等。在日常生活中,老年人可以借助牙线、牙间隙刷等辅助工具清洁牙齿邻面。

口腔疾病早发现、早治疗。根面龋是老年人常见口腔疾病之一,预防根面龋可采取局部用氟方法,控制甜食摄入总量和频率。如果老年人有牙龈红肿出血、口腔异味、牙齿松动与移位等问题,应及时就诊,如果有无法保留的牙齿应及时拔除,牙齿缺失后要及时修复,恢复功能。

老年人是口腔黏膜疾病高发人群,应早期预防,去除不良刺激,戒除烟酒嗜好。同时,老年人需每年至少进行一次口腔健康检查,提倡每年洁牙一次,有利于早发现、早治疗口腔疾病。