

保健养生

容易被老年人忽视的低血压

有些老年人从年轻时起,血压就处于90/60毫米汞柱左右的偏低水平,但没有任何不适症状,也无心脑肾等重要脏器灌注不足的临床表现,这种类型的低血压属于生理性低血压,也叫体质性低血压,不影响健康,也就不需要治疗。那么,有哪些是在老年人中比较常见、有明显不适症状、对健康有确切危害的慢性病理性低血压呢?

直立性低血压

直立性低血压(体位性低血压)是指长时间平躺,或是保持坐姿、下蹲姿势时间过久,突然站立时血压急剧下降,同时伴有头晕目眩、眼前发黑、面色苍白、站立不稳等症状,通常平卧休息片刻即可恢复正常。

容易发生直立性低血压的老年人,应避免久蹲、久坐或长时间站立,从卧位或坐位起立时,动作尽量缓慢一点。停用易引起体位性低血压的降压药物(如 α -受体阻滞剂)。另外,穿长筒弹力袜可使血压

提升15-20毫米汞柱,对体位性低血压可起到一定的预防作用。

餐后低血压

进餐后2小时内出现血压下降(收缩压下降 ≥ 20 毫米汞柱),同时伴有头昏、困倦、乏力、心跳加快等症状,此谓餐后低血压症,严重者可诱发心绞痛、缺血性脑卒中。

这类老年患者进食不宜过饱,尽量少食多餐,适当减少碳水化合物的摄入。如患有糖尿病,可服用 α -糖苷酶抑制剂预防,延缓碳水化合物的吸收。

药物性低血压

因降压药物使用不当引起的低血压非常多见,尤其是采取多种降压药物联用的患者,发生低血压的风险更高。除了降压药物,一些非降压药物,如抗心绞痛药(消心痛、硝酸甘油)、利尿剂、某些抗帕金森病药物、抗抑郁药物等,也会导致血压降低。

服用多种降压药或同时服用扩血管药物的患者,要加强血压监测;若频繁出现低血压,应及时调整治疗方案。如果是因降压药物应用过量引起的低血压,应在医生的指导下暂停或减少降压药物的用量。

排尿性低血压

这种情况常常发生在老年男性夜间起床小便时,表现为排尿时或排尿后突然神志不清、晕厥,有的还会四肢抽搐,发作后平卧3-5分钟即可苏醒。

老年人最好使用坐式便池,站立排尿时最好抓住扶手,以免晕倒摔伤。另外,老年人要避免长时间憋尿和过度用力排尿。

此外,临床上还有一些低血压是因大失血、心力衰竭、急性心肌梗、严重感染、帕金森病等特定疾病引起的,称之为继发性低血压。对于这类低血压,关键是治疗原发病。

常做“两低”运动 改善心脏功能

低重量阻力运动。低重量阻力运动(如哑铃操)可增强四肢和躯干肌群的力量,减轻疲乏。一般每次练习12-15次为一组,每天早晚各一组。

低强度有氧运动。缓慢的、低强度的有氧运动对心脏非常有益,比如慢跑、骑自行车、游泳等。运动前至少做10分钟的热身活动,比如伸展、慢走等。运动应循序渐进,活动能力差的老人,一般开始时运动5-10分钟,休息1分钟,然后逐

渐过渡到运动15分钟,休息2分钟,总计40-60分钟,最后应达到持续活动20-40分钟。病人运动时应有人监护,以确保安全。

特殊人群,比如心功能较差者,应参与一些心脏能够承受、力所能及的活动,勿操之过急,避免过于激烈的运动,最好能在医生指导下运动。如果运动过程中出现心绞痛、气短加重,或下肢浮肿等情况,应停止运动并及时就医。



秋色 黄诒高 摄

一饭一粥的爱

林晓玲

周末,去餐厅吃饭,坐在邻桌的是一对七十多岁的老者,一男一女,穿着很朴素,但从他们温馨的谈话中,可以判定他们是两夫妻。两个人点的菜不多,一肉一菜和两碗米饭。

老头子时不时地给老太太夹菜,一边夹一边怜爱地说:“看你把自己给熬的,又黑又瘦的,得多吃点啊。”老太太在老头子的“抱怨声”中津津有味地吃着碗里的肉。

“哎,这肉好香呐,我好久没吃过了。”老太太边吃边说,然后又默默地把自己碗里的肉夹到老头子的碗里,嘴里也念叨着:“这肉好好吃,你也尝尝,补充点营养。”

“你吃,这肉是你最喜欢吃的,可你老是嫌贵不舍得买,这次可要多吃点哦。”老头子又把碗里的肉夹到老太太的碗里。

这对老夫妻你推我让,他们的心理都想着对方。看到这一幕,我的眼角竟泛起了淡淡的湿。这对老夫的举动,让我想起了好多年前在汽车上看到的一件难以忘怀的往事。

那天刚好是国庆节,那时候还没有高铁,我坐汽车去深圳探亲戚,那一趟车很拥挤,而且很慢,因为我乘坐的是过往车,路上要载客,几乎半个小时要停一停,让人倍觉郁闷。

车子走了一个多小时便停下了,我旁边的一对母子下车了。这时,上来了一对六十七八岁的老人,一男一女,老太太有点微胖,穿着中山装,手里提着两个大袋,里面塞满了东西。老头子又小又瘦,穿着很整齐,脸色有点蜡黄。

“老头子,困了就睡一会吧,很快就到站的。”老太太一上车就对老头子说。老头子坐好后,似乎很疲惫,和老太太聊了一会就睡着了。老太太和邻座的另一个六十多岁的阿姨攀谈起来,从她们聊天得知,老太太是去深圳帮儿子照看孩子的,她的儿媳刚生了一个大胖小子,儿子要她过去照顾。老太太担心她老伴的身体不好,就带着老伴一起同往。

“老姐姐,不容易呀,又要带孙子又要照顾老伴,辛苦了。”那位阿姨叹息地说。

“从和我结婚开始,他就是病秧子,这么多年一直在病,到这么老了还是病。”老太太的口气很平静,但不是抱怨,说完了又轻轻地叫着身边的老伴:“老头子,该醒醒了,到时间喝粥了。”老太太的声音很温柔,大家一听都乐了,都说,瞧,你看这老太太多体贴。

老太太却微笑着说:“都说少年

夫妻老来伴,他是我老伴,我不照顾他,谁来照顾他呀。”老太太边说边打开手里的保温瓶,使劲拧开盖子,一股热气腾腾的香味冒了出来。老太太轻轻地叫醒身旁的老头子,老头子半睁着眼像孩子似的问:“阿英,我要吃你煮的皮蛋瘦肉粥。”“你看,这就是我一一大早给你煲好的皮蛋瘦肉粥。”老太太慈爱地看着老头子笑。

“老头子身体不好,手经常抖,胃不好,嘴也刁,就喜欢吃我煮的皮蛋瘦肉粥,还喜欢我喂他吃。”老太太边说边用勺子喂起了老头子。老太太一勺一勺地喂着,老头子吃得津津有味,还不时地乐呵呵地笑。

暖暖的阳光透过窗正洒在这对老夫夫妻的身上,是那般的温馨和美好。那一刻,我的内心溢满了感动。我们经常影视剧中见到的,总是把爱情描述得轰轰烈烈的样子。但你如果看过了老夫老妻的爱情,应该能慢慢体会,什么叫风雨同舟,什么叫相濡以沫,什么叫执子之手、与子偕老,那才是爱情最真实的样子。

老夫老妻的爱是这么真实,来自生活中的点点滴滴,来自生活中的来来往往。它就藏在这一粥一饭的平淡里,藏在那琐碎的日子里和相濡以沫的深情里。

最是重阳陪伴美

何小雯

今年重阳,我们的计划一如往年,回到老家去,陪老人过两天寻常烟火日子。今年我们的脚步更为急切一些,这是公婆离开后,婆婆过的第一个重阳,一个更孤独的思亲节。

回到院子边上,车尚未熄火,家里的老黄狗便已吠声阵阵,闻声而来的婆婆迎出门来,满是褶皱的脸庞笑出菊花的形状。我的孩子飞奔过去,热情拥抱她的奶奶,声音嗲嗲地叫:“奶奶!奶奶!”爱人走上前,双手自然搭在他母亲纤瘦的肩膀上,顺手拍拍捏捏,唤一声“妈”。婆婆应一句:“回来了。”平淡如水的言语,却像是有着洪荒之力,如清风拂面,如日出东方,让孤独疼痛全部被安抚,继而生出新的希望来。

桌上摆的是家常饭菜,鸡蛋羹、白切鸡、鸡红麦菜汤,普普通通的吃食,偏是我们最爱的口味。饭桌上聊天,爱人说了天南地北的出差故事,碰到了久不谋面的发小,各自说了彼此的近况。这引发了婆婆如潮水般泛滥的回忆,她记得那个人,记得他困顿的家境,记得他有重病的父亲,记得他打小就很懂事,长大后应该会有好前程。爱人接着婆婆的话,说她眼光不错,那个人现在成了老板,在大城市里有了立足之地,只是老家没人了,回乡的次数便也少了。我的孩子偶尔插几句天真无邪的童语,惹得大家笑声连绵。

饭后,我提议说去散散步,散步要比登高柔和许多,更加适合有腿病疼疼的婆婆,既可以消食,又可以四处看看村庄的景象,看新发的枝丫,看蓬勃的菜田,看招展的芦苇,看一切努力向上的生命,使人阴暗的心境得到某些青绿的启发,也不至于太费腿。这对婆婆来说,是极好的。

我们一行四人,爱人扶着婆婆,我牵着孩子,走过村头,走到村尾,走向生机盎然的菜地。一路上,我们走过村里的小学,婆婆和爱人兴致勃勃说起小学从前的模样与人事,里面的太阳花一直开得很灿烂。途中我们遇见许多坐在各自家门口的老人,婆婆热情和他们叨叨几句,脸上有孩子陪伴而焕发的得意与满足。我们继续走着,队伍如同莫怀戚《散步》里写的,前面走的是母亲和孩子,后面走的也是母亲和孩子,生命的意义在这一瞬间具象化。

到达菜地,放眼望去,是满满的绿,在秋风里荡漾。这块土地,是婆婆最为钟情的,这是她老有所为的证明,也是她心有所盼的印记。婆婆一个人吃不了多少菜,她是为她的孩子、她的孙子、她的亲人种的,她亲手种的菜,生机勃勃,是收成,是满足,是疼爱。婆婆想要下到田里去,去摘菜花黄、豌豆青,去拔萝卜、番薯。爱人担心婆婆腿脚不好,想要劝。我用眼神阻止了他,有我们陪着,总不至于有多大的危险,就让她做自己想做的事情吧,那是陪伴的终极意义,是书写重阳孝义最美的一笔。

菜地旁的水渠,绿水哗啦啦向前,倒映着田垄边上的桑椹树、芒果树,倒映着婆婆和爱人俯首挖地瓜的身影,倒映着追着蝴蝶跑的孩童,也倒映着我们一家几口田野散步的从容与自得,每一帧都是最美的画面。再次离别时,我们情绪稳定,知道老人安康,足以自慰。婆婆也神情自在,明白孩子心里牵挂自己,内心充盈。以重阳之名,行陪伴之乐,这是孝义赋予我们烟火生活最美的风景。



快捷投稿
扫码关注