老人冬季保暖注意三点

冬季寒冷，
老人心脑血管系统、呼吸系统疾病多发，
在做好保暖的同时，也需要注意这三点：
别太紧、别太厚、别太高！

【别太紧】

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任医师张兰凤：不少老年人经常手脚发凉，即使睡前用热水泡脚，躺下之后很快又会变凉，影响睡眠，感觉穿上袜子能起到保暖作用，舒适地入睡。

但对于年龄偏大、下肢水肿、神经感知不敏感的老人来说，由于存在感知偏差，不能很好地判断袜子的松紧度，穿着太紧的袜子可能影响血液循环，起到反作用，因此尤其要注意袜子松紧适度。

日常也可通过按揉百会、大椎、涌泉、足三里等穴位振奋脾肾阳气，从而温煦全身，改善脚冷。

【别太厚】

河北省人民医院副院长郭艺芳：随着年龄增长，老人们总是喜欢穿更多、更厚的衣服，才觉得足够暖和，这是因为老年人代谢水平明显下降，每天产生的能量也随之减少，会通过穿衣保暖来维持血液循环和身体热量。

但如果老年人冬天穿着太厚重，透气性不好，影响皮肤的“自由呼吸”，导致汗液排出不畅，反而感觉没有那么暖和，还可能影响肢体活动的灵活度。因此，建议老年人冬季穿衣以轻便、透气、保暖为宜，不必一味追求厚度。

【别太高】

中南大学湘雅医院神经内科主任医师刘运海：冬季寒风凛冽，老年人出门常喜欢把衣领拉链拉高，或系上围巾，但时间长了可能会出现头痛、头晕等情况，多是因为“衣领综合征”。

颈部高度的衣领、围巾等，可对颈动脉窦产生外界压力刺激，引起头痛、眩晕、心率减慢、血压下降，甚至晕厥。有高血压、糖尿病、高血脂等可致血管硬化疾病的老人更易出现此问题，应注意避免穿高领衣服、围巾，如果发病，应立即松开衣领，抬高双下肢，若意识丧失，立即寻求救援。

题图为健康时报资料图片，**李长林**摄

头痛恶心警惕青光眼

北京同仁医院眼科主任医师 **卿国平**

头痛、恶心是生活中常见的不适，不少老人可能认为是高血压、胃肠病、甚至感冒引起的，选择休息或者服用药物来缓解不适。其实有一种眼科疾病也会导致头痛恶心，甚至呕吐，即急性闭角型青光眼急性发作，常见于中老年女性。

对于眼前房结构浅的老人来说，若长期滞留于黑暗环境、经历情感风暴、大悲大喜、情绪激动、长时间用眼、滴用散瞳药等，导致短期内眼压急剧升高，出现眼疼、眼胀、视物模糊、视力急剧下降、虹视（看灯光周围出现“彩虹”样光环），同时伴有头痛、同侧偏头痛、恶心、呕吐等症状，眼部不适常被掩盖，延误治疗。

有急性闭角型青光眼家族史、年轻时远视、情绪波动大的老人，尤其曾在夜间出现一过性眼胀、视物模糊、虹视者，当出现了头疼、恶心、呕吐等症状，应及时就诊，进行青光眼排查，正确治疗，以迅速缓解症状。

长寿看这两项功能

北京安贞医院老年心内科主任医师 **洪昭光**

对于老年人来说，有两项代表生理健康的重要指标，一是肌肉力量，二是心脏功能，代表着全身骨骼、肌肉、血管循环的总功能，也提示总体的健康程度。

肌肉力量 肌肉力量可以通过握力来评价，如果老人握力水平较高，代表着上肢肌肉发达，平时锻炼身体充分。老人肢体肌肉力量较强，有助维持良好的身体机能，对保持心理状态也有益处。

心脏功能 心脏功能可以通过运动后恢复心率的时间来评价。运动后，老年人心率恢复至平常水平（每分钟60～70次）所需时间的长短，是机体代偿能力的重要体现。如果老人心脏功能强大，可能3～5分钟即可恢复心率，但有的老人10分钟后心跳还是很快。

三种情况别用红花油

湖南中医药大学第一附属医院药学部
主管中药师 **肖望重**

老人发生磕碰、摔跤、扭伤，家里可能常备着红花油。红花油能够活血化淤、消肿止痛，缓解各类跌打扭伤，疗效虽好，但以下3种情况不宜使用。

扭伤初期 老年人猛然搬提重物、突然崴脚等可致急性扭伤，扭伤初期（24小时内）局部常有渗出、水肿，此时使用红花油揉搓会加重症状。应该停止活动，并做冷敷，促进局部毛细血管收缩，缓解炎症反应。

青紫瘀斑 如果扭伤局部发生皮下出血，常见青紫色的瘀斑。红花油的活血作用可加重出血，增加瘀斑面积，以及症状持续时间。此时依然需要冷敷，待血管收缩止血后，再使用红花油消肿止痛。

皮肤破溃 红花油中的挥发油、酒精成分均有刺激性，若用于皮肤破溃处，会刺激伤口引起剧烈疼痛，甚至诱发感染，加重伤势。

需要注意的是，如果扭伤后使用红花油2～3天肿胀、疼痛未见缓解，应及时到医院就诊，排查骨折等其他病因，再继续治疗。

■就医提醒

血肌酐升高提示肾功能不全

北京中医药大学东方医院副院长 **张勉之** 肾病科 **刘 晴**

有些老年人体检发现血肌酐升高，但感觉自己没什么不舒服，就不以为意，没有及时就诊并接受规范治疗，直到发展为尿毒症才重视起来。

其实，血肌酐一旦升高，就意味着肾功能出现了异常，如果延误诊治，可逐步发展为尿毒症。

当肾脏的结构或功能异常超过3个月，即为慢性肾脏病，至病程中后期可出现食欲不振、呕吐、口有异味、血压升高、心力衰竭、贫血、出血倾向等病症，但并不典型，因此较难识别，规律体检的作用就显得尤为重要。

需要注意的是，高血压、糖尿病、动脉粥样硬化等基础性疾病，也是危害老年人肾功能的主要疾病因素，科学控制好这些基础性疾病，也是在为肾脏减负。

对于已确诊慢性肾脏病的患者，应根据病情定期复查，及时在医生指导下接受治疗。中西医结合防治慢性肾脏病有优势，有利于延缓病情进展，防治并发症。

对于进入终末期肾病的患者，可在医生指导下规律用药、透析，或酌情选择合适的肾脏进行替代治疗，以提高生活质量，延长生命。