



老人出现嗜睡症状

了解原因,对症护理

老年人觉少是普遍现象,然而也有不少老人出现了嗜睡的症状,这要引起警惕,因为有可能是某些疾病的先兆。下面,我们详细介绍可能造成老人嗜睡的原因及注意事项:

1. 脑梗

当老年人的脑血管出现动脉硬化、脑供血不足时就会出现乏氧症状,脑梗患者早期常表现为哈欠连连,睡眠量明显增加。

防止老人脑梗要注意日常饮食。适量增加蛋白质,多吃瘦肉、去皮禽类、鱼类,每日要吃一定量的豆制品,为了增加食欲,可以在炒菜时加一些醋、番茄酱、芝麻酱,对防止脑出血有一定好处。

2. 认知障碍症

在认知障碍症发病的前期,老年人多半会出现嗜睡的情况,家人平时要多关注老年人,出现这一情况时及时采取治疗措施。

老年痴呆是一类慢性、进行性精神衰退疾病,其病程隐蔽,进展缓慢。不仅对患者的健康危害很大,也增加家庭的经济负担。患老年痴呆症的患者特别需要照顾,家属应该多注意护理方面的措施,以免带来生活上的困扰。

3. 糖尿病

糖尿病人如果血糖高于正常值,大量糖分由尿中排出,会引起体力下降、精神不振、睡眠增多。此外,当糖尿病发展至糖尿病酮症酸中毒时,也会出现嗜睡。

平时要注意控制血糖,随



时监测血糖,饮食清淡,保持良好的生活作息。

4. 甲状腺功能减退

进入老年后各方面的功能都处于下降的趋势,而甲状腺功能的衰减同样也会引起老年人出现嗜睡的情况,与此同时还会伴有怕冷、血脂升高、活动能力减弱等现象。

需要增强自我保健意识,改善不良习惯,注意平衡膳食,微量元素、药物对甲状腺均有影响。饮食上多吃温和的食物,少食寒凉的食物。

5. 抑郁症

抑郁症是老年人最常见的精神障碍之一,老年人长期失眠或睡眠过多,有可能是抑郁症的一种表现。

注意给老年人安排好日常生活,适当地进行一些适合老年人特点的活动,使老年人摆脱孤独、寂寞感。

6. 脑动脉硬化

如果老年人患有脑动脉硬化或血管脂质沉积等脑血管疾病时,大脑中血脑屏障的通透性就会降低,从而引起脑组织缺血、缺氧,出现嗜睡。

脑动脉硬化病人的饮食十分重要,合理的膳食准则是粗细粮混吃,荤素搭配,常吃些蔬菜水果及海产品。应按时作息,生活有规律,保证睡眠。老年人注意自己的情绪,学会自我调节,乐观开朗、豁达大度,以延缓病程进展,对防止中风大有益处。

7. 泌尿系统感染

老年人在患有脑炎、泌尿系统等感染性疾病时,易因身体离子紊乱导致出现嗜睡症状。

老年人泌尿系统感染平时要多注意休息,以及适当的补充身体所需的水分。充分水化可使局部细菌稀释、冲洗黏膜,并可减轻肾髓质的高张状态。

8. 脾虚体弱

中医认为,老年人因阳气不足,脾气虚弱,常出现神疲困倦,不自主地入睡的情况。这主要是与脾虚湿盛,中气不足有关。

老年人脾虚体弱要注意保暖,因为着凉必定损伤阳气,阳气亏虚则容易嗜睡。

中南大学湘雅医院消化内科
主管护师 王海霖

保持体重稳定 降低痴呆风险

近年研究发现:能“稳住”体重的人,老年痴呆风险低。无论体重指数(BMI)是多少,保持稳定体重者,不会出现大幅度认知能力下降,而BMI波动较大人智力下降速度要比体重稳定者快60%以上。国家卫健委在《阿尔茨海默病预防与干预核心信息》中明确指出:控制体重、矫正听力等行为能降低患病风险。

老年期痴呆最常见类型是“阿尔茨海默病”,早期表现包括:很快忘掉刚发生的事情;完成原本熟悉的事务变得困难;对所处的时间、地点判断混乱;说话、书写困难,词不达意;变得不爱社交,对原来爱好失去兴趣;性格或行为出现变化;严重影响日常生活等。年龄越大,患病风险越高。

肥胖会增加患痴呆症几率,主要是因为肥胖者较易造成动脉硬化、高血压和心脏病等症,而这类疾病影响血液输送,导致大脑供血不足,造成养料和氧气缺乏,使脑细胞无法正常工作。

体重过轻也容易患老年痴呆,可能与长期营养不良有一定关系。研究者对506人脑部进行断层扫描分析表明:其中存在轻度认知障碍及某些和阿尔茨海默病相关症状的人,都是BMI低(体重较轻)者。进一步研究认为:体重减轻可作为老年痴呆早期信号之一。

专家建议:中老年人应将自己BMI合理规划在18-25之间,并维持年体重变化小于5%。除保持生活规律、防治听力下降及各种慢性病外,合理饮食与适当运动显得尤为重要。推荐“地中海式饮食”:以蔬菜、豆类、水果、谷物为主,适量多进食鱼类,少量肉类及家禽;烹饪菜肴以含大量油酸的橄榄油为主,控制盐摄入量(每日6克以下,约半矿泉水瓶盖)。运动推荐:以适量有氧运动为主,如步行、慢跑、游泳、骑车、舞蹈、太极拳、八段锦、羽毛球、乒乓球等。

云南 副主任医师 陈日益

老伴监督我戒烟

我年轻时当工人,上夜班常常人困马乏,工友们聚在一起吸烟,我也有了吸烟的嗜好。成家后,我仍常吞云吐雾。

退休后,我的烟瘾越来越大,随之气喘咳嗽。这两年,新冠肺炎患者因吸烟加重病情的病例屡见不鲜。看到这些不好的后果,为使我身体健康,老伴决心让我戒烟。她严肃地说:“林则徐在虎门焚烟,不畏权贵,忠君爱国;我是咱家的林则徐,监视你戒烟,不获全胜不罢休!”接着实施了管制措施。她把我未吸完的半包烟当场销毁;收缴买烟的零钱。老伴的狠招我很难接受,甚至产生了反感。但她也讲人性化,准备了糖果和小食品,让我犯瘾时以零食代替。此外,还对我思想疏导,以她伯父因常年吸烟患肺癌的病例进行个性化说教。老伴晓之以理、动之以情的循善引导,使我幡然悔悟,决心戒烟。

有一次,我和老伴参加友人婚礼,当新人向我敬烟时,我摆手谢绝。事后,老伴表白:“我‘林则徐’禁烟是有成绩的。”我说:“决不辜负你的一片苦心。”从此,我就和吸烟拜拜了。

沈阳 孙连杰

聊聊老人午睡这点事

午睡是绝大多数老年人的生活习惯。适度的午睡对心血管健康的改善和精神状态的提升是有益的,可以帮助缓解疲劳,还有助于降低压力和焦虑,维护良好的心理状态。

然而,对高血压和心脏病病人来说,午睡不但得不到裨益,还会带来危害。这是因为睡眠时,心率相对缓慢,血液循环减慢,脑血流量减少,容易使他们出现大脑暂时性供血不足,造成血栓形成等。长时间的午睡(超过90分钟)与缺血性脑卒中的风险增加相关。

美国哥伦比亚大学近年的一

项研究结果显示,午睡容易发生心血管病变。因为午睡会使心血管压力迅速下降,醒来后又迅速上升,与上午工作、活动和睡眠之间人体心跳、血压急速交替升降,就像过山车一样波动,诱发高血压和心脏病。

为了保持健康,对无基础疾病或慢性病60岁以上老年人控制午睡时间在30分钟至60分钟之间。睡前不要吃得太多,太油腻。注意午饭后须休息20分钟后再上床,睡姿宜采取头高脚低右侧卧位。

对于患有高血压和心脑血管

病等人群来说,不建议午睡,如果已经习惯午睡,午睡半小时就够了。近年世界卫生组织在国际睡眠会议上强调午睡时间不能超过半小时。这类人群午睡前忌服降压药。因为人体入睡后的血压比醒时的血压下降20%左右,睡前服药易使心、脑、肾等重要脏器供血不足,导致缺血性脑卒中。

老人午睡起床前应先躺在床上轻轻活动一下手脚,然后再慢慢坐起,3-5分钟后再起身,下床后,最好能喝一杯白开水。

湖南省郴州市第三人民医院
王小辉