

进食少说话 食物切小块

老人吃饭易噎食掌握技巧有效防

为什么老年人容易出现噎食现象呢?

●咀嚼功能下降:老年人由于牙齿松动、脱落,就会出现咀嚼功能下降。

●吞咽动作不协调:老年人吞咽软骨活动没有以往灵敏,加上脑血管病变等原因,容易造成吞咽动作不协调,从而导致食物容易落入气管。

●胃酸分泌过多:老年人容易噎食,有的是因为胃酸分泌过多造成的,和膈肌痉挛也是有直接关系,还有的和幽门螺旋杆菌感染也有一定关系。

●咽喉部黏膜萎缩:老年人咽喉部黏膜逐渐萎缩,吞咽时力道不够,气管没有关紧,食物就会误入气管,堵住气管或支气管,而且因为是反射动作,等到有感觉时,梗噎已发生。

●脑血管病因素:对于脑梗、中风等脑血管病患者来说,也容易出现吞咽反射障碍,使食物下咽时,会厌闭锁不全,导致食物误入气管,要尽早到医院进行头部CT检查,明确病因,监测血压变化。

●全身性疾病及各种器官系统的疾病:如胃癌、食道癌、慢性心衰、慢性支气管炎、贫血、尿毒症等,都可引起噎食、吞咽困难等现象。

老年人要防止噎食,日常生活中注意七要点

●饮食宜黏稠一点,以软食、半流质为宜,如面条、蛋羹、粥类等,忌食油腻、坚果及辛辣刺激食物。

●进食少说话,更不能大

声说笑,以免分心。

●进食糯米类食物,一定要小口小口分食,仔细咀嚼再吞下,避免一次一大口。

●吃带骨头的食物,不要太过心急。若配戴假牙,则需要固定好假牙,不然摇晃或脱落也会影响吞咽的功能。

●食物不要切的太大块,如在家切菜时,要切小块。在饭店吃饭时,对块头较大的菜,要一口一口慢慢吃,不可过急。

●头部角度往下时,气管开口较小,所以进食时尽量低下头,有些老人习惯仰着头吃药,反而更容易噎着。

●日常多练习张口闭口、伸缩舌头、微笑动作,以训练口腔及面部肌肉。

人一老都会出现不同程度的消化不良,有很多老人甚至出现吞咽困难的情况,吃饭进食总是被噎着。不能小看这个问题,老人总噎食其实是很危险的。



当季菜谱

润肠通便常吃茼蒿炒萝卜丝

材料:白萝卜500克、茼蒿250克,花椒、鸡汤、盐、水淀粉、香油各适量。

做法:白萝卜洗净,切丝。茼蒿洗净,切段。油锅烧至七成热时放入花椒炸焦,捞去花椒渣,将萝卜丝放入热锅中翻炒,加入鸡汤。萝卜丝炒至七

成熟时再加入茼蒿炒拌,加盐调味,熟透后用水淀粉勾稀茨,淋上香油起锅即可。也可以把茼蒿焯烫后与生白萝卜丝一起凉拌食用。

功效:此菜所含的膳食纤维能刺激肠道蠕动,可润肠通便。

失眠喝当归龙眼汤

材料:当归10克、龙眼干15克、大枣30克、瘦肉250克。

做法:将以上材料全部放入水中,用炖盅隔水炖1个小

时,即可饮用。

功效:此汤适合经常失眠、多梦的人群服用。

养心安神喝归脾麦片粥

材料:麦片60克、桂圆肉20克、大枣5颗、桂枝5克,党参、黄芪各15克,当归、酸枣仁、甘草各10克。

做法:党参、黄芪、当归、酸枣仁、甘草、桂枝置清水内浸泡

1个小时后捞出,加水1000毫升,煎煮后取汁去渣;将麦片、桂圆肉、大枣放入药汁中,共煮成粥,每日服2次。

功效:益气补脾、养心安神。

血压低吃红烧板栗山药

材料:20颗板栗、20克山药、5克熟地黄、250克鸡肉、5只冬菇。盐、糖、生粉水、酱油、姜汁、油、料酒适量。

做法:先将鸡肉切丝,加入盐、酱油、生粉水、姜汁、料酒等拌匀,腌制20分钟。板栗去皮,与山药同泡约15分钟。冬菇浸软去蒂、洗净切成丝,用少许油、盐、糖拌匀。将山药、板栗

及冬菇下锅翻炒,加入熟地黄、鸡肉,再加入适量水,加盖炖至板栗熟烂,加入酱料调味,炖至汁液将干时,加入生粉水勾茨即可。

功效:山药可补虚弱体质,对肠胃、肾脏均有补益之效。地黄有滋养强壮、补血之效。血压低时可以试试。

(本版综合)

牙龈萎缩可导致牙齿变长

牙龈萎缩指的是牙根部位的牙龈退缩,将牙根暴露出来。一般门牙的长度在10毫米至12毫米,但如果因牙周病牙龈萎缩,牙根暴露,这个数字就会增长到15毫米至17毫米。炎症性牙龈萎缩最常见,原因是牙周炎导致牙周组织遭

到破坏引起萎缩,使附着在牙槽骨上的牙龈也随着向牙根方向萎缩,多发生于有牙周炎的人。

平时要保护好口腔,早晚刷牙、饭后漱口、每年做一次牙科检查,已有牙周病症状的人应及时治疗。

越休息腰越痛或是脊柱关节炎

长期腰痛,而且越是休息,疼痛越严重。这可能不是机械性的腰肌劳损,而是脊柱关节炎,属于风湿免疫类疾病。

腰背疼在医学上分为机械性和炎症性。机械性比如腰肌劳损,疼痛点一般分布在人体脊柱两侧肌肉,越活动症状越加重。脊柱关节炎则属于炎症性,一般表现为下腰疼,甚至是坐骨处疼痛,随着病程的延长逐渐往上发展,可达到颈部,越活动症状越减轻。

这是因为,脊柱关节炎是由于炎性物质在局部聚集造成,因此越是不动越痛,比如在

久坐、睡眠后,血液循环难以及时将炎性物质带走,随之会导致疼痛加重。脊柱关节炎患者往往晚上刚躺下时不怎么疼,随着炎性物质慢慢聚集到病灶处,导致夜里两三点、四五点时疼痛最为剧烈。不过,起床活动一下,疼痛就会得到不同程度的缓解。

脊柱关节炎在风湿病中诊断周期较长,容易被误诊。脊柱关节炎有一定的家族遗传倾向,经常发生下腰痛,特别是年轻男性,家中长辈有年老后驼背、年轻时腰痛等状况的,应注意排查脊柱关节炎。

越休息腰越痛

