

哪些疾病会让老人“手抖”？

老年人发现手抖时应及时辨别起因



老年人手抖是怎么回事

手抖通常分为生理性手抖和病理性手抖。正常人在某些情况下会出现生理性手抖,但不属于疾病,也不需要治疗。这种手抖的幅度小而速度快,多在安静时出现,是一种细小的、快速的、无规律的抖动,常与精神紧张、恐惧、情绪激动等有关。

病理性手抖常是某些疾病的征兆,主要分为静止性手抖和运动性手抖两种类型。其中静止性手抖是在肌肉放松的情况下出现的手抖,这种手抖在运动时减轻或消失,睡觉时多数人可消失,典型的疾病如帕金森病;运动性手抖是指在运动时出现的手抖,手接近目标时抖动加重,安静时不太明显,常见于脑部病变,典型的疾病如原发性震颤。

书写工作者当心“手抖”

书写性震颤高发人群主要是长期从事伏案书写工作的老年脑力劳动者。主要症状是握笔写字困难,严重者不能持笔书写。它由于大脑皮层功能失调导致的,所以治疗方法应以心理疗法为主,药物治疗为辅。由此可见,对于老人手颤的处理,要先辨性质,再做相应处理。但无论是功能性震颤还是器质性震颤,培养良好的生活习惯、做好日常保健都是有百利无一害的。

发现手抖应及时辨别起因

需要提醒老年朋友的是,在发生手抖以后不要慌张,要区分手抖是什么原因引起的,然后寻找合适的医院诊疗。如果是单纯因为情绪激动等原因引起的手抖,自然会随着情绪的变化而消失,不需要过于惊慌。如果是疾病原因引起的,则应及时找医生检查,以明确病因正确治疗。

作为老年人来讲,生活中要做好以下几点:睡眠充足,除晚上休息好之外,中午也要养成小睡的良好习惯;坚持锻炼,常进行散步、慢跑、体操、太极拳等活动,增强体质;饮食规律,多餐少食,清淡为主,多吃维生素、高蛋白、木耳、香菇等食物。

本报记者 阎韵竹

或许你不曾注意自己身边的父母、爷爷奶奶为何最近开始有了“手抖”的现象,这其中是否隐藏着疾病的征兆呢?其实,手抖是发生在老年人群中的一种常见病理现象,引起手抖的原因有很多,我们只有通过仔细观察就会发现,许多老年人都存在手抖的症状,手不受控制地抖着,有时候连他们自己都没有发现,那么,老年人手抖是怎么回事呢?本期一起来看看。

老年人冬季晨练要慢起身

时间生物医学的研究显示,心脑血管疾病多在深夜和凌晨发作,而心肌梗塞、心源性猝死和中风的发病率以清晨为高。

因为,凌晨4时左右,人的心跳与呼吸速度减慢,生命活动处于最低点,此时心脑血管的血流极缓,易致血栓形成,心脑缺血;而当清晨人从“半休眠”状态苏醒时,呼吸心跳加快,血流加速,血压升高,又易使已老化的心脑血管破裂。为防不测,脑动脉硬化、高血压、心脏病病人以及年老体弱者,冬天早晨起床前,宜躺在床上闭目养神数分钟,等头脑完全清醒、身体适应了“生物钟”节律的变化,再缓慢起来。其间,可在床上先左右轻柔地伸懒腰,做些微小的活动,以确保起床及其以后的平安。(阎韵竹)

名老中医治风湿、腰椎病 见效快,四服药好了

北面滩韩永德,风湿关节炎15年,关节红肿疼痛难忍,去年3月份又得了腰间盘突出。两年不能下楼。经过四服药调理,症状消失,达到临床治愈,并特别送给老专家锦旗以表感谢。锦旗写道:“类风湿两年室内拄杖挪步,老专家四服药走出家门”。并激动地说:真没想到,到哪都看不好的病,花了几百元钱就好了。据笔者了解,老专家七十多岁,用此疗法已成功治愈诸多各种骨病患者,其疗法最大特点是不手术,不住院,5年之内绝不复发。主要针对治疗各种原因引起的风湿类风湿、颈椎病变、腰椎间盘突出和骨关节炎等骨类疾病,采用综合性治疗方案,治愈率高。老专家从医近五十年,特别擅长各种久治不愈的骨关节炎,腰椎疾病。经老专家问诊后,只需四服药,5年不复发。每天前20名患者,专家号50元全部减免。 报名电话:6401882

糖尿病不是终身病

一种治疗糖尿病的专利中药秘方已问世!

治疗糖尿病,他一语惊人!98%的糖尿病不是终身病,只有2%的I型先天型胰岛功能丧失和缺乏的才是终身病,他的观点经中央电视台、凤凰卫视等多家媒体爆出就引起了轰动,并得到国家相关部门和权威人士认可。

他就是名医张泽全,结合600余年祖传秘方,潜心研究,研发出了降糖的参地益阴胶囊,总结出了多维全息综合疗法,通过科学分析,综合治疗达到满意的疗效。张泽全专利秘方2014年10月在全国普及推广。

东岗镇王俊,60岁,糖尿病5年,餐前血糖8.8,视力下降模糊、口干舌燥、消瘦乏力、手脚麻木,吃降糖药物控制,时重时轻。服用参地益阴胶囊治疗半月后,口干舌燥消失;一月后,血糖基本稳定;三月后,视力恢复,精神好转,血糖稳定在6.0。“没想到张泽全的秘方这么厉害,参地益阴胶囊效果这么好,终于不用吃降糖药了。”

拨打电话400-857-2608,可享受救助基金790元,用于领取张泽全发明的治疗糖尿病的专利产品,并赠送一本《糖尿病治疗新概念》,活动仅限20名。

常按摩身体 让老人有氧呼吸

后背健康的天敌就是久坐,坐40分钟一定要起来活动一下。长时间的错误坐姿也是背疼诱因,可以在办公桌前放一面镜子,随时提醒自己。

三:肚脐(揉腹、热敷)

在中医专家眼里,肚脐是重要穴位“神阙”,周围还有中脘、关元、气海等穴,是人体保健的“要塞”,轻轻揉按,对调整人体气血,改善脏腑功能都有好处。中医一直提倡“腹宜常揉”的保健法,讲究的就是在醒后、睡前分别揉按小腹周围,长期坚持,可增加肠胃蠕动、增强脾胃功能。专家建议,还可以饭后进行腹部按摩,将手心放在肚脐上,采用顺时针和逆时针交替的方法轻柔肚脐及四周,帮助消化。对小腹适当热敷也能达到保健效果。热敷时,可用略高于体温的热水袋或热毛巾,轻轻敷在肚脐上,数分钟后取下,每天坚持敷1~2次。肚脐也是最怕着凉的地方,平时要注意保暖,多穿高腰的裤子。 本报记者 阎韵竹 整理

一:腋窝(按揉、轻弹)

腋窝是人们平时容易忽略的保健部位,腋窝处不仅有动静脉血管,还有大量的淋巴组织,刺激此处的神经、血管和淋巴结,能促进血液循环,使大脑、心脏以及肺部都受益匪浅。中医认为腋窝处有一个重要穴位,名为极泉,按摩此穴位有宽胸宁神、强心的功效。专家建议,平时可以多按揉腋窝,用右手食指、中指和无名指的指腹,先顺时针、后逆时针按摩左侧腋窝15次,然后换左手按摩右侧腋窝,每次持续3至5分钟即可。还可以抬高一侧手臂,把另一只手的拇指放在肩关节处,用中指轻弹腋窝底,可时快时慢变换节奏,并左右交替进行。

二:后背(防寒、蹭门框、热浴)

中医理论认为,后背正中的脊椎是人体督脉所经之地,脊椎两旁的足太阳膀胱经与五脏六腑联系甚为密切,经常按摩脊椎,可促进经路的疏通,滋养全身器官。后背的保健首先要防寒,背部一旦受寒,就会损伤人体的阳气,导致呼吸道疾病,引起旧病复发、加重等现象,尤其是老人、孩子,寒冷的季节最好穿一件棉背心。中老年人没事可以多蹭蹭门框,达到按摩背部穴位的作用。将背部正中的脊椎骨对准门框的棱,向其轻轻挤压,并上下轻度蹭动,每分钟大约做20下。洗澡时,还可以将淋浴头对着后背冲洗。对于上班族而言,

小贴士

做一做老年室内“活动操”

锻炼身体是老年人晚年生活中必不可少的一部分,但是有些老年人受自身健康状况或是年龄的限制,不适宜到户外运动,那该怎么办呢?其实,运动不一定非得到户外才可以,室内一样可以运动得很好,您只要在起床或睡前花一点点的时间,就可以轻松健身了。

织布疗法

坐在床上,两腿伸直并拢,脚尖朝前,双臂伸直,双手掌心朝脚尖方向做推的动作。同时,上身前俯,向外呼气,双手应尽量向脚尖方向推,推到不能再向前时,保持姿势3秒钟,收回手掌,并吸气。连续往返30次,每天早晚各做1遍。这套健身法有按摩内脏、调理肠胃功能的作用,可以预防和治疗消化系统、心血管系统的疾病。

抱枕疗法

用棉布缝制一个长约1米、直径约35厘米的布口袋,用棉絮或海绵填充好,做成一个椭圆形的长枕。睡眠时应侧卧,双臂抱枕,长枕下段可垫在大腿下面。这样可使老年人睡眠好,还可以使肩关节拉开,减轻上肢关节的“晨僵”现象,预防和治疗关节炎。

晃海疗法

双腿盘坐在床上,双手掌放在膝盖上,双目微闭,舌抵上腭,以腰部为轴,慢慢旋转,旋转时腰部要尽量弯曲,上身前俯。先自右向左旋转30次,再自左向右旋转30次,每旋转1次约25秒钟,全部完成约30分钟左右,一般在睡前进行。此法可以调节大脑,对神经衰弱、消化不良、便秘、肠胃炎等疾病有预防和治疗作用。

本报记者 阎韵竹 整理