

# 老年人高血压糖尿病如何护理？

老年人群高血压、糖尿病以及呼吸系统疾病如何管理。

首都医科大学附属北京友谊医院(以下简称“北京友谊医院”)老年医学科主任医师孙颖表示,高龄高血压患者常常伴有脑卒中、心力衰竭、冠心病、心肌梗死等并发症。我国高龄老年人高血压的患病率是56.5%,控制率是11.5%,高龄的高血压患者如不进行治疗,心脑血管风险会增加,因此80岁以上的高血压患者仍需要进行降压药物治疗。

孙颖说,80岁以上的高龄患者,如果血压超过150/90mmHg,建议启动降压药物治疗。首先要将血压控制在150/90mmHg以下,如

果耐受性良好则可进一步将血压控制在140/90mmHg以内。对于衰弱的高龄老人,血压管理可以适当宽松,建议血压超过160/90mmHg时开始应用降压药物治疗,收缩压控制目标为150mmHg以下,尽量不低于130mmHg。

对于老年糖尿病患者的管理,北京友谊医院老年医学科糖尿病健康管理师张紫薇介绍,吃太多精制米面等食物确实会使血糖升高,但并不意味着不吃主食或吃得少就能起到降血糖的效果,长期不摄入主食可能会引起“饥饿性酮症”,在主食的选择上建议选择粗细搭配,可以将精制米面等主食换成薯

类、玉米、糙米等。

“有些水果含糖量确实比较多,我们可以选择一些含糖指数比较低的水果。”张紫薇说,“建议每天少食多餐,将水果总量控制在200克左右。”

老年人常因合并脑血管疾病、帕金森病或使用镇静药等存在吞咽困难或长期卧床的情况,这种情况下咳嗽反射降低,导致各种异物容易进入肺部,造成吸入性肺炎。

北京友谊医院老年医学科副主任医师田瑛说,吸入性肺炎是指吸入异物或口咽分泌物移位,进入下呼吸道而导致的肺部炎症,最常见的吸入物是口咽分泌物、胃内容

物,主要发生在伴吞咽功能障碍的年老体弱者,患者表现咳嗽、气促、发热等症状,严重者可出现呼吸困难,甚至呼吸衰竭。

“吸入性肺炎的治疗包括氧疗、抗感染、支持对症治疗等。而高危人群应以预防为主。”田瑛说,老年人应保持良好的生活习惯,戒烟酒,保持口腔卫生,积极治疗易导致误吸的原发疾病。对于有吞咽困难者,食物应以半流质或浓稠软食为主,汤和水等流食易引起呛咳、误吸。进食时最好采取坐位或半卧位,保持低头或头转向一侧,可抬高床头30至45度,每次吞咽少量食物,减少误吸。(据新华社报道)

# 蔬菜颜色越深,越具有营养优势！

北京老年医院副主任医师姬长珍认为,颜色越深的蔬菜通常越具有营养优势。

姬长珍指出,深色蔬菜通常是指深绿色、红色、黄色和紫色蔬菜等。绿色蔬菜主要有菠菜、油菜、西兰花等,对高血压及失眠者有一定的镇静作用,也有益肝脏。此外,绿色蔬菜中还含有丰富的叶酸、钙、硒等营养素。红色蔬菜主要有西红柿、红辣椒、红心甜薯

等,能提高人们的食欲和刺激神经系统的兴奋性,红色蔬菜也富含胡萝卜素和维生素C、维生素A。紫色蔬菜富含抗氧化神器——花青素,可以预防心脑血管病,代表性蔬菜为紫甘蓝、紫茄子、紫苏等。黄色蔬菜最大的营养价值是胡萝卜素和维生素C、维生素A,代表蔬菜有胡萝卜、黄椒、南瓜等。

(据《新京报》)



分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

减资公告

根据股东会决议,内蒙古欣城能源科技有限公司(统一社会信用代码91150102MACKLFNE3B)拟将注册资本从人民币100万元减少至50万元。现予以公告,债权人可自本公告发布之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

声明公告

刘承益150821200504256638,因你矿工,张丙,1542819950901271X,因你自已提出离职,本人在外地无法回来办理离职手续,你们与我公司签订的劳动合同已解除。特此公告。内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

召开股东会公告

林益先生:  
因电话无法联系到你本人,你为内蒙古分众传媒广告有限公司股东,本公司根据公司章程拟更换法定代表人并就该事项进行表决,现公司决定于2024年6月7日上午9:00(星期五)在呼和浩特市回民区中山西路首府广场12层会议室召开股东会,请准时参加,联系人:陈先生,13848814923,特此公告通知!

内蒙古分众传媒广告有限公司  
2024年5月16日

公告

李少强,身份证号150125197710154512,于2024年1月得到巴彦淖尔市神通路桥工程有限公司授权,“仅办理与呼和浩特市供水管网发展有限责任公司房屋抵顶工程款结算及相关事宜”,授权期限:自签署之日起至上述工程款全部支付或抵顶完毕之日止。  
巴彦淖尔市神通路桥工程有限公司现郑重公告:撤销对李少强授权的一切签字权利,在授权期间与呼和浩特市供水管网发展有限责任公司顶房之外的签字无效,自本公告发出之日起,李少强的签字仅代表个人行为,与我司无关。特此公告  
巴彦淖尔市神通路桥工程有限公司  
2024年5月16日

解除合同声明

我公司与北京京环建环境质量检测中心于2019年2月18日签订《丹锡高速公路克什克腾至承德联络线克什克腾(经棚)至乌兰布统(蒙冀界)段公路工程环境影响监测及环境保护验收调查技术服务合同书(第JWHJC标段)》(以下简称“《合同》”)。  
合同履行过程中,北京京环建环境质量检测中心于2023年9月15日办理注销登记,期间并未以任何形式通知我公司。北京京环建环境质量检测中心注销登记的行为,致使双方签订的合同目的不能实现,已构成《民法典》第563条规定的法定解除事由。故此,我公司发布声明解除与原北京京环建环境质量检测中心签订的《合同》,《合同》于2023年9月15日终止。特此声明!  
内蒙古经乌高速公路管理有限责任公司  
2024年5月15日

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

通知

内蒙古鑫鑫新能源科技有限责任公司依据公司章程召开股东会会议,通知股东出席2024年5月31日9点在呼和浩特市新城区机场路6.5公里处伯爵花园西区3排8号会议室股东会会议,审议公司变更财务负责人事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动放弃,特此通知。

注销公告

内蒙古方正法学职业培训学校(统一社会信用代码52150000581782564W)根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》,理事会于2024年5月16日决议拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自见报之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

工程款结清公告

由国基建设集团有限公司承建的内蒙古碳谷科技有限公司富勒焐项目已于2018年10月16日竣工验收,我公司对下游材料商、机械租赁单位、各分包单位等的工程款已经全部支付完毕,所有债权债务已结清,无外欠,如有异议者请自本公告登报之日起15日内持相关合法有效凭据及时与我公司进行联系,逾期不联系的,视为自动放弃权益,我公司将不承担任何责任。  
联系人:程先生;联系电话:13453115299;地址:山西省太原市早西大街26号早西关街38#商住楼401房。  
国基建设集团有限公司 2024年5月17日

内蒙古能源发电杭锦发电有限公司崔家坡固化灰场建设工程环境影响报告书征求意见稿公示

《内蒙古能源发电杭锦发电有限公司崔家坡固化灰场建设工程环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。  
一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1wyofCXBVzWceY\_AiaNo4ww 提取码:cuuy  
二、公众可到现场或环评单位查阅纸质报告书。  
三、征求意见稿范围:项目周边居民、企事业单位及项目所在地政府部门为主。  
四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。建设单位:内蒙古能源发电杭锦发电有限公司,联系人:王总,电话:18147212106,环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,联系人:肖工,电话:18847160853,邮箱:1749732650@qq.com

公告

由我司承建的内蒙古能源发电投资集团有限公司金山第二热电分公司主厂房檐口弧形铝板造型施工工程已竣工并办理决算。凡该工程项目遗留的一切债权债务,见报之日起十五日内持相关手续来我司进行审核登记,并办理结账手续,过期概不负责。  
联系人:陈乙铭 联系电话:15907080613  
联系人:涂乐 联系电话:13879125687  
江西建工第一建筑有限责任公司  
2024年5月17日

公告

●赵福志不慎将拆迁房屋补偿安置协议书丢失,编号0000255,原房屋坐落:玉泉区碱滩村,回迁房屋位置:玉泉区万象天地一期四号楼二单元1901、2001,回迁房屋面积86\*2=172平方米,特此声明;赵强不慎将回迁房屋证明丢失,回迁房屋号:万象天地四号楼二单元2001,回迁房屋建筑面积86平米,特此声明;赵文娟不慎将回迁房屋证明丢失,回迁房屋号:万象天地四号楼二单元1901,回迁房屋建筑面积86平米,特此声明;●贾利文2024年5月14日遗失身份证,证号150102197302181533,声明作废;●张仲不慎遗失由内蒙古星牌商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城A馆三楼层3027摊位质量保证金收据一张,金额为3000元,收据编号为0036028,声明原收据作废;●武川县青山乡农村集体经济代理核算中心遗失存款人查询密码,基本存款账户账号,核准号J1910000820002,开户银行:武川县农村信用合作联社大青山信用社,特此声明;●内蒙古东越商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150602MA7YQ1TG0U)及公章,财务专用章、合同专用章、发票专用章及下继法人章各一枚,声明作废;●伊金霍洛旗青兰坊批发中心(统一社会信用代码92150627MA0PY52B1K)遗失公章(编号1506270011902)一枚,声明作废;●杨云(周大福呼和浩特七彩城购物中心店)遗失内蒙古中环国际商业管理有限公司开具的收据,编号6576340,装修押金5000元,合计伍仟元整,特此声明;●呼和浩特市赛罕区心梦生活美容店遗失卫生许可证副本,证号:赛卫公字(2020)第F-0216号,声明作废;●鄂托克旗阳辉工程机械租赁部(统一社会信用代码92150627MA0PY52B1K)的法人章丢失,声明作废;●内蒙古迅马新能源科技有限公司(统一社会信用代码91150103MACWDL68XE)遗失财务章一枚,声明作废

公告

●内蒙古医科大学张开心(学号2022040355)遗失学生证,声明作废;●伊金霍洛旗天马重型电机变压器修理有限公司遗失开户许可证,核准号:J2058000316102,开户银行:伊金霍洛农村商业银行新庙支行, 账号 78013012200000000013291, 特此声明;●高存良遗失与内蒙古希望阳光实业股份有限公司签订的泽信华庭小区地下车位购买合同和收据原件丢失,车位号 A077,收据金额88000元,声明作废;●郭雨萱,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号O150266462,声明作废;●呼和浩特市赛罕区福文印刷厂开户许可证和密码联丢失,核准号 J1910004940301, 账号 0208401220000000004161, 开户银呼和浩特市金谷农商行乌兰察布支行展西路分理处, 声明作废;●鄂尔多斯市晨航石油科技有限公司(统一社会信用代码:91150626MA7YPNQRQ4K)的财务专用章(编号:15062610002956)、发票章(编号:15062610002957)、法人章(法人:王强,编号:15062610002958)、合同专用章(编号:15062610003001),共四枚章丢失,现声明作废;●内蒙古力森工矿机械有限公司(统一社会信用代码911506270851620592)的财务章丢失,声明作废;●内蒙古海宇科技有限公司(统一社会信用代码91150105MABR9MM436)遗失公章及李峰杰法人章各一枚,声明作废