

## 老年人简单自测疾病

文 / 赵雅丽

(1)胸闷气喘。如果在安静的状态下总感到胸闷、胸堵或心悸怔忡,胸中突然蹦一下或停一下,或在上楼(3~5层)以后心跳气喘半小时左右,有时还可能心脏停跳(即期外收缩),应及时到医院检查心脏。

(2)食欲改变。因疲劳或感冒偶尔一两顿饭不想吃是可以理解的,如果超过一星期就应提高警惕了,胃部及消化系统其他器官(肝、肠)的肿瘤通常有这些症状。有一种进食发噎的现象更应注意,如果总是发噎,并且愈来愈重,这种情况可能是食道肿瘤的征兆,要及时去医院检查。

(3)排便异常。正常人都有一定的大便习惯,中老年人如果两个月内排便的习惯发生了变化,时而便秘,时而腹泻,时而两三天才排一次便,有时却一天两三次

或更多地排便,这是肠道功能紊乱的最早征象,必须进行检查,因为大肠及直肠肿瘤,在早期就常有这类症状。

(4)无端出血。不该见血的地方,如果突然出血,要引起警惕,例如痰、粪便、尿、鼻涕中,不论是血丝、血点、血块,都应警惕。老年人痰中带血,大多是肺部肿瘤的最早症状。

(5)头晕头痛。如果清晨醒来,头脑仍是昏昏沉沉,头晕头痛,有可能是高血压或脑动脉开始硬化的迹象。

(6)四肢发麻。凡是长期高血压的患者,如平白无故四肢发麻,有时甚至手脚大片麻木,有时则有犹如昆虫在四肢爬行的痒麻感,再加上头痛头晕,这些都是中风的前兆,必须立即采取必要的措施,以防止脑卒中(中风)的发生。

(7)连续咳嗽。平时无任何呼吸系统疾病也没感冒的中老年人,如果忽然经常咳嗽,就必须去做肺部检查。因为这种咳嗽有时是肺癌的最早信号,尤其是干咳,咳不出多少痰者,这是深部的支气管受到刺激的结果。

(8)日渐消瘦。这里指的是没有明显原因而日渐消瘦,有时在一两个月内体重减轻六七公斤或十来公斤。这种进行性的消瘦,大都表明体内有消耗性的疾病,对中老年人来说,主要是肿瘤的可能性较大。

(9)口腔白斑。口腔白斑是一种口腔黏膜角化病变,末期可有恶化趋势,它是口腔内常见的癌前病变之一,多发生于中老年人。白斑常发生于口腔内颊部、舌背及硬腭等部位。

(10)排尿异常。对男性中老年人来说,如果忽然有尿频、尿急,每次排尿总像是没有排尽的感觉,有可能是男性的前列腺肥大或前列腺肿瘤在压迫尿道,需及时检查。

老花眼是由于眼球结构和功能的衰老退化造成的,但上了年纪之后视力不好不一定是老花眼。配老花镜前要到医院给眼睛做个全面检查,包括远视、近视、眼压和眼底的检查,在排除白内障、青光眼以及一些眼底疾病之后,才能验光确定度数。尽量在医院眼科或正规眼镜店验光和选配镜片,选定后先试戴半小时左右,没有不适后再将其加工成型。有的老人远的近的都看不清,这就需要配两副眼镜,也可以选用从上到下屈光度渐增的多焦渐变镜片,上方适用于看远,下方适用于看近,使用起来更加方便。

三年换一次老花镜。随着年龄增加,老花程度也会加深,一旦老花镜不合适就得及时更换,否

## 老花镜三年就该换

文 / 新星



则会加速眼睛老花。建议每隔三年验光一次,若老花镜镜片出现划痕、老化等现象,会造成通光量下降,影响镜片的成像质量,也要及时更换。

不能用放大镜代替老花镜。一些老人看书读报时,喜欢手里举一

支放大镜代替老花镜,这样虽然看得清,但其实是在“纵容”自己的眼睛。放大镜如果折合成老花镜,相当于1000~2000度,长期使用放大镜,会使视力状况越来越差,习惯以后很难再配到合适的花镜。

老人日常生活中,应多吃绿色蔬菜和水果,有助于视网膜上的重要蛋白质——视紫红质的再生。要经常用干净的手轻揉眼部,按摩时,两手食指弯曲,从内眼角横揉至外眼角,再从外眼角横揉至内眼角;用食指尖按太阳穴数次,早、晚各做一遍,不仅可推迟老花眼,还能防止慢性眼病的发生。

论文降重、修改、代写请扫码



免费论文查重，传递门 >> <http://free.paperyy.com>

阅读此文的还阅读了：

- [1. 老年人自测心肺功能](#)
- [2. 健康自测十指标](#)
- [3. 中老年人如何自测疾病](#)
- [4. 由坐到站自测下肢肌力](#)
- [5. 自测眼压早查青光眼](#)
- [6. 老年人简单自测疾病](#)
- [7. 中老年人如何自测疾病](#)
- [8. 10道题自测听力](#)
- [9. 有的病需用“玩”来治](#)
- [10. 健康标准知多少](#)