候鸟式养老健康指南看过来

如今,冬季避寒南迁、夏季避暑北移的“候鸟式”旅居养老,已成为越来越多老年群体的选择。然而,短时间内跨越多个气候带,容易增加老年人急性心脑血管事件发生的风险。

近日出台的《老年迁徙相关血压变异性临床管理中国专家共识(2025版)》为“候鸟”老人的健康迁徙提供了科学指南。结合这份专家共识,笔者从出发前准备、途中防护、抵达后适应、应急应对四个方面入手,为老年朋友整理了一份健康攻略。(黑龙江省哈尔滨市第二医院心内科主任医师 张国春)

出发前 筑牢健康基础

“候鸟式”旅居的健康保障始于出发前的充分准备。核心在于让身体提前适应“迁徙模式”,尤其要守住血压这道关键防线。建议“迁徙”前1—2个月,携带近3个月的血压记录,前往老年科或心内科检查,以便明确是否存在未控制的高血压、冠心病、糖尿病等。如果近期有头晕、胸闷、肢体麻木等不适,更要提前排查。

《共识》特别强调,“迁徙”前不可自行增减药量或换药,须在医生指导下采用“剂量滴定法”逐步适应。医生会根据患者的血压水平、目的地气候特点,逐步调整药物剂量或种类,通常每1—2周微调1次,避免突然调整导致血压波动。

出发前,整理好病历复印件、近期检查报告、用药清单、过敏史证明,最好将这些资料备份在手机里,准备足量的药物,避免异地购药不便导致服药中断。

旅途中 护航血压稳定

交通方式的选择与规划至关重要。建议优先选择高铁、飞机,减少长途汽车等颠簸较大的出行方式。若行程超4小时,应每小时起身活动5分钟,避免久坐导致下肢静脉血栓。

途中坚持早晚各测一次血压,若行程超过12小时,中午可增加1次,将测量结果记下。

途中须坚持低盐、低脂的清淡饮食原则,少吃高油、高盐快餐,多喝温水。若出现头晕、胸闷、心慌、视物模糊等症状,应立即停止活动,坐下或平躺休息,同时测量血压。若症状持续不缓解或加重,应立即寻求帮助。

抵达后 平稳度过缓冲期

抵达目的地并非万事大吉。《共识》指出,迁徙后的1—2周是血压波动高发期,也是适应的关键阶段。

抵达目的地3天内,每天测3次血压,之后每天测2次,持续1周。由于环境温度、湿度的改变,血压轻微波动是正常现象,不必过度紧张。但如果血压异常,必须遵医嘱用药控制,切不可自行增减药量。

南方冬季湿冷,可使用除湿机将室内湿度控制在50%—60%。每天开窗通风2次,每次30分钟。

抵达目的地后,应先延续出发地的饮食模式,再逐步融入当地饮食。前3天以室内散步为主,每次15—20分钟,之后逐渐过渡到户外散步,每次30分钟,每周3—4次,不宜进行跑步、爬山等剧烈运动。

应急应对 警惕危险信号

即便做好了准备,老年人仍可能突发心脑血管事件。

出现危险信号及时拨打120:收缩压突然升至180以上或舒张压升至110以上;剧烈头痛、头晕,休息后无法缓解;视物模糊、眼前发黑;胸闷、胸痛;肢体麻木、无力;言语不清、口角歪斜;恶心、呕吐等。

掌握正确的急救步骤:停止活动,平躺休息,解开衣领、腰带,避免移动;迅速测量血压、血糖,记录数值和症状出现的时间;若有冠心病史,同时伴发胸闷、胸痛,可舌下含服1片硝酸甘油,5分钟后症状未缓解可再含服1片,最多含服3次;身边人立即拨打120。

若老人独居,建议在手机里设置紧急联系人,将医疗信息设置为锁屏显示,方便路人或急救人员获取信息。

起床牢记“10分钟四步法”

江苏南京69岁的张先生总认为早上醒来立即起床是好习惯,结果突发脑出血了!南京市第一医院神经外科主任吴鹤鸣说,冬天早晨6点至10点,心梗和卒中发病率显著升高。“慢”比“勤”更重要,建议冬季早晨起床不能太猛,起床掌握“10分钟四步法”。

醒神静卧2分钟:睁眼后别着急起身,保持平躺,做几次深长腹式呼吸。

被中热身3分钟:在被窝里交替握拳、勾脚尖,促进末梢血液循环。

床边静坐3分钟:以侧卧姿势缓慢坐起,在床边静坐片刻,感受是否有头晕、心慌等不适。

缓慢站立2—3分钟:双脚落地后,先在床边扶着站稳,若无不适再缓缓走动,起床后喝杯温水,稀释黏稠血液。(摘编自《南京晨报》)

相关链接 泡澡诱发中风临床少见

“13岁男孩泡澡20分钟突发脑出血”近日冲上热搜。长时间泡热水澡更像是导火索,而非元凶。此情况临床少见,要警惕孩子是否存在潜在的颅内基础病,如脑血管畸形。天冷洗澡,注意3个要点:1.水温最高不宜超过40℃;2.淋浴时间控制在10—15分钟,泡澡时间不超过20分钟;3.洗澡前半小时喝杯温水,中途适当开条门缝通风,洗澡后适量喝温水或淡盐水。(南京市第二医院神经外科副主任 李鸣)

阿尔茨海默病可提前预警

近日,中华医学会神经病学分会第九届委员会候任主任委员徐运表示,阿尔茨海默病是可以提前预警的,除抽血检测外,经常打呼噜、步态改变要当心,建议提前筛查,早防早控。

徐运介绍,睡眠障碍有多种类型,常见的有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,睡眠中的呼吸暂停会导致大脑处于缺氧状态,持续性的缺氧状态,对神经的损害不容忽视,可显著增加阿尔茨海默病的发病风险。通过睡眠监测可明确呼吸暂停次数和血氧饱和度。若血氧饱和度持续较低且呼吸暂停次数超标,则需及时干预。

部分人走路缓慢、步幅变宽等步态异常的现象,常被误认为是正常衰老表现,甚至与中风等相混淆,要警惕存在认知障碍倾向。北京清华长庚医院神经内科专家王劲说,脚抬不起来,只能拖着走,好像脚上绑了磁铁,行走缓慢,走不稳,这种步态可能提示脑积水导致的痴呆病。(摘编自《北京青年报》)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生
定价 88 元
读者优惠价 39.9 元
包邮到家
请扫码订购

书 名:《健康知识人人读(2026版)》
作 者:湖南省老年保健协会
快乐老人报社 / 编著
出版社:民主与建设出版社
书 号:ISBN 978-7-5139-5028-2
天天读不够
人人读起来
2026 健康新读本
专家领航 每月播撒健康真知
精编赋能 每日萃取养生精粹
七维矩阵 全域守护生命质量
音频畅听 晨昏浸润健康能量
诗韵养性 身心共筑年轻状态
档案智记 日积月累长寿资本
汇款人需详细附上姓名、地址和电话
汇款订购地址:长沙市香樟路225号红星国际酒店7楼 快乐老人报 410018 收款人:刘舒芹 电话:18229802056
咨询电话 400-998-1832 工作时间 周一至周五 上午9:00—12:00 下午14:30—17:30
辽宁、吉林、黑龙江、海南、内蒙古、甘肃、青海、宁夏、新疆、云南、西藏以上地区不包邮,邮费10元起,每加购一本加5元邮费
广告