

身上有“老人味”或是疾病信号

“老人味”的来源与代谢变化等相关,当人年龄大了,活动能力减退,代谢后的角质垃圾逐渐累积,细菌分解时会产生壬烯醛类化合物,其中较高浓度的2-壬烯醛的气味,是年长者体味不好闻的来源。还有的老人合并一些慢性疾病,如口腔咀嚼功能、消化功能减弱,口中会散发臭味;患有哮喘、肺气肿等呼吸道疾病的老人,可能有痰臭味。身体出现以下这些

“老人味”可能是疾病找上门。
烂苹果味:警惕重度糖尿病
重度糖尿病的患者,因为血糖不能被充分利用,身体会分解脂肪和蛋白质,就会产生一种像烂苹果一样的味道,临床上称为糖尿病酮症或者是糖尿病酮症酸中毒,出现这种情况要马上到医院去检查和治疗,以防病情加重。
氨臭味:警惕肾功能不全
这种味道常见于患有肾病

或者是肾功能不全的病人。这类病人因为尿量少,所以身体产生的一些废物不能从尿液代谢出来,这些废物会进入人的血液当中,随着皮肤散发出来一股氨臭味。
酸臭味:警惕消化道疾病
患有消化道疾病的病人,比如消化功能不全的病人,食物正常应该是往下走,但这类病人吃下的食物不往下走,反而往上反,因此会产生

一种酸臭味。
这种情况多见于一些老年人、消化功能不好的病人,平时可以吃一点助消化、通便的药,这样就不会出现酸臭味了。
腐败味:警惕妇科病
老年女性经常会出现一些妇科病,所以身体会出现一种腐败的味道,如果老年女性经常出现阴道炎等妇科疾病,要及时去妇科就诊。
张永岗/文

预防为主

注意五点 预防脆性骨折

脆性骨折是指在无外伤或轻微外伤情况下引起的骨折,骨质疏松是发生这类骨折的潜在原因。由于老年人骨质变得越来越疏松,多孔且脆弱,骨折的风险就会越来越大。脆性骨折主要发生于胸椎、腰椎、髌部及前臂。老年髌部骨折,是最严重的脆性骨折类型。绝经后的女性、老年男性以及长期服用导致骨量丢失药物的患者,应该进行骨密度检查,生活中要注意以下几点:

一、饮食有节,营养均衡。要多摄入富含维生素D、钙和适量蛋白质的食物,避免高盐、高脂饮食,忌营养过剩,体重超标。

二、起居有常,不妄劳作。要养成良好的作息习惯,树立健康生活观念,做到劳逸结合,戒除嗜烟、酗酒等可导致骨质疏松的生活方式。

三、适量运动,防寒保暖。要在春夏季节温度宜人时,适当增加户外活动;在秋冬气候寒冷时,注意避免风寒,减少室外长时间活动。

四、改善环境,预防跌倒。在家中安装适老装置,如在床边、马桶边安装扶手,出行时穿着宽松衣服并随身携带手杖,因为预防跌倒是避免骨折的有效方法之一。

五、功能锻炼,量力而行。开展功能锻炼对恢复骨密度有帮助,但要因人而异,适可而止。

河南省焦作市人民医院脊柱外科主任 王忠仁

名医诊堂

汇聚名医专家,长期开展惠民诊疗 本周六 以岭医院名医组团义诊

本报讯(通讯员 魏欢欢)为给患者提供超高水平的诊疗服务,河北以岭医院汇聚多位名医专家,将在4月27日(本周六)举行公益联合惠民诊疗活动。据了解,河北以岭医院的名医义诊将形成长期、系列的公益惠民活动“名医汇以岭,惠民周周见”,以便更好、更全面地满足患者的不同就医需求,提供高质量的健康指导与保障。

义诊时间:4月27日(周六)上午9:00-12:00

义诊地点:河北以岭医院一楼门诊大厅。

优惠项目:义诊当天免收名医挂号费。

咨询电话:0311-83836460
义诊名医简介:

1.脾胃病科-刘增祥,主任中医师,河北省名中医;河北省中医药学会副会长,河北省优秀中医临床人才、河北省高级职称评委、省市中医药学会消化专业委员会副主任、省市中医药学会心脑血管专业委员会常委、省市中医药学会糖尿病专业委员会委员。

业务专长:独创了“一疏、二调、三辨”的辨证思维体系及独特的诊疗方案,在中西医结合治疗功能性胃肠病、慢性胃炎、消化性溃疡、溃疡性结肠炎、胆石症、便秘等多种常见多发消化系统疾病方面优势突出。

2.心血管病科-杨学东,副主任医师,原解放军总医院

(301)教授;中国健康促进基金会心血管病防治专家组专家、中国老年学和老年医学学会老年病学会心血管病精准医疗专家委员会委员、中国老年保健医学研究会老年晕厥分会委员、《欧洲心脏杂志》中文版介入治疗专刊青年编委、解放军总医院心血管病病专科医师规范化培训导师。

业务专长:擅长高危、复杂、疑难冠心病的介入治疗,心血管病危重症的综合救治,以及高血压、高血脂、心力衰竭等心血管病科常见病及疑难病的药物治疗。

3.脑病科-安俊岐,主任中医师,石家庄市有突出贡献的中青年专家;河北医科大学、河北中医学院兼职教授,中华中医药学会会员、河北省中医药学会心脑血管病专业委员会主任委员、河北省脑血管病防治协会副会长。

业务专长:从事神经内科专业近40年,对神经系统疾病的诊治有较深造诣。在急慢性脑血管病、眩晕、癫痫、老年痴呆等疾病治疗方面,擅长利用“四位一体”即“急救康复一条龙”治疗体系进行诊治。

4.肾病科-朱昭明,主任中医师,医学博士,名医工作室专家;曾在北京协和医院进修,师承李学旺教授、郑法雷教授,参加编写了《实用中西医结合内科学》、《络病学》等医学论著,发表学术论文20余篇。

业务专长:运用中医络病理论治疗原发性肾小球疾病、顽固性蛋白尿、肾病综合征、急、慢性肾功能衰竭、IgA肾病、糖尿病肾病等肾系疑难病方面取得了显著疗效。

5.肌萎缩科-李建军,主任中医师,石家庄市名中医;中华中医药学会科学技术奖励评审专家、中国医师协会渐冻人项目专家委员会委员、第四批全国中医优秀人才、河北省中医药学会痿痹病专业委员会主任委员、河北省第三批中医药专家学术继承人、河北省中医优秀人才、石家庄市“十百千人才工程”卫生计生人才。

业务专长:长期从事中医药治疗各类肌萎缩、肌无力疾病,尤其在运动神经元病、格林巴利综合征、脊髓空洞、腓骨肌萎缩、多发性硬化、帕金森、多系统萎缩等疾病的治疗方面具有独到之处。

6.呼吸科-曹冉,主任医师,市重点专科肺病科主任;河北省呼吸与健康学会呼吸中西医结合分会常委;河北省呼吸与健康学会呼吸病分会常委;河北省中西医结合学会呼吸分会委员,河北急救医学会感染病专业委员会委员。

业务专长:擅长难治性哮喘的诊治;慢阻肺及相关并发症,哮喘,肺栓塞,肺部感染,肺心病,不明原因发热,睡眠呼吸暂停综合症治疗;烟草依赖的综合治疗。

食用代糖食品 有健康风险

代糖其实就是甜味剂,代糖食品不等于健康食品,过多食用含代糖食品可能会扰乱体内代谢系统。

1.扰乱肠道菌群平衡。代糖能抑制肠道菌群中有益种群的生长,导致病菌数量上升。澳大利亚一项研究证明,人体连续两周、每天摄入相当于1.2升代糖饮料的甜味剂后,肠道菌群中对人体有益的双歧杆菌、乳酸菌和拟杆菌种群的水平明显下降,多达11种致病菌的数量上升了,甚至出现了新的致病菌。

2.引起腹泻。大多数糖醇不能在胃里消化,而是直接进入肠道,在肠道局部形成高渗环境,使肠道细胞内的水分被外部的渗透压形成的浓度梯度“吸”出,吸出的多余水分就会导致大便变稀,造成腹泻。

3.让人“上瘾”。饮料中的咖啡因会让人上瘾,不为人知的是,甜味剂也会上瘾,让人想吃更多的甜味食物。

4.肥胖风险增高。甜味剂热量低,无法完全抵消大脑的饥饿感,因而会引起能量代偿行为,刺激人们过量进食,久而久之也会导致体重的增加。

5.患2型糖尿病的风险增高。大量代糖的摄入可能会增加糖尿病发病风险,由于胰岛素对“甜味”的敏感度很高,大量代糖的摄入,可能会导致大脑接受到强烈的刺激信号,让它误以为糖已经进入人体,进而刺激胰岛素迅速分泌,长久以来加重胰岛的负担,引起胰岛素抵抗,增加糖尿病发病风险。

应尽量避免选择人工合成类甜味剂,优先选择天然来源的甜味剂,如菊粉、罗汉果甜苷、赤藻糖醇、木糖醇等。糖尿病患者在购买食品时,应仔细阅读食品标签,避免购买含有过多代糖的食品。

邱洋/文

