

■ 预防为主 ■

疲乏无力是老人常有的体验,有时是因为正常的衰老,有时也反映了身体状态的改变,需要引起注意。

肢体无力如踩棉花——颈椎退变

随着年龄增长,老人的颈椎退变难以避免,若有肢体麻木无力、脚踩棉花感、头晕等感觉,需要关注颈椎病变。

长期低头等不良生活姿势,可引起颈部酸胀、疼痛、发僵,若进一步发展,压迫神经根、脊髓、血管,可出现肩臂麻木、肢体感觉减退、肢体无力、脚踩棉花感、头晕等一系列颈椎病症。

及时建立良好生活习惯,有助防止颈椎病发生发展。若经过一段时间的生活方式调整,仍未得到缓解,应尽快就医诊治。

吃饱后全身没劲——餐后低血压

有些老人吃完饭就全身没劲儿,很想睡觉,甚至头晕、走路不稳,这可能是身体发出了低血压的警示信号。

餐后低血压与老年人血压调节功能减退、心脑血管动脉硬化、心脏功能减退等因素有关,可见于健康老人,多见于患有高血压、糖尿病、帕金森病等病症的老人。

如果怀疑自己有餐后低血压,可以测量餐前血压、餐后血压(每15分钟测量一次,直至

老人无力 当心几种疾病

餐后2小时),对比高压前后变化。若高压在餐后2小时内下降 ≥ 20 毫米汞柱,或由餐前的100毫米汞柱以上,降至90毫米汞柱以下,属于餐后低血压。若餐后高压下降幅度未达上述标准,但出现头晕、晕厥等表现,也属于餐后低血压。

建议此类老人少吃碳水化合物,适量增加蛋白质等其他营养的比例,少量多餐,避免进餐时饮酒;餐后1小时尽量减少活动或体位改变,若发生餐后低血压可平卧0.5~2小时,恢复常态后慢慢坐起,无头晕眼花等症状后起身站立行走。此类老人要注意监测血压,在医生指导下调整用药。

走路无力要休息——腰椎狭窄

不少老人没走多远腿脚就颤颤巍巍,需要停下休息,再走还是会腿沉无力,多与退变性腰椎管狭窄症有关。

老人常有退变所致的椎管狭窄,但不一定发病,当劳累、搬重物、扭挫伤等外界因素打破脊柱的动态平衡,可引发病症。

腰椎管狭窄处的神经受压,会有行走后下肢麻木、沉重、无力等感觉,需休息才能缓解,继续行走又出现同样症状,如此反复此过程,也就是间歇性跛行,还会有腰部反复酸胀、疼痛、坠胀等。

在保守治疗方面,前屈弯腰是效果不错的练习方法,仰卧时双腿并拢,抬腿屈膝,双手环抱在膝关节后方,使大腿向身体靠近,以臀背部为支撑点前后摇动身体,形如摇摆的船。

日常养护方面,要注意选择软硬适中的床垫,以免过软导致腰背下陷,或过硬导致软组织挫伤;加强腰部保温,避免受风寒侵袭;减少久坐,每隔一段时间伸个懒腰,改善腰椎筋骨状态;借助膝盖弯曲动作分担腰部的负荷,减少外伤概率。

手提东西没力气——腱鞘炎

提东西时手腕僵硬、疼痛、有响声,使不上劲,可能是患了狭窄性腱鞘炎。

在腕关节经常活动度大、活动过快、频繁重复动作、手握物体过紧等长期劳损因素的影响下,容易引发腱鞘炎。

通过一个简单方法可以自测,即拇指内收握拳,向小指方向弯曲手腕,如果引发了疼痛,提示可能存在狭窄性腱鞘炎。

推荐几个简单动作进行自我康复锻炼。

拉伸手腕:将手掌撑在桌面,肘关节伸直,指尖向前/向自己,身体前倾,使腕关节有拉伸感,保持15~30秒,重复3次,每天3组。

持重锻炼:手持重物(哑



铃、水瓶等),掌心向上/向下,屈曲腕关节匀速抬起重物,重复10次,每天3组。

伸展筋膜:五指伸直,指尖相聚,套上一个皮筋,用力展开皮筋,重复10次,每天3组。

饮食清淡总乏力——血钠过低

乏力、无精打采、头痛是低钠的典型症状,老人们容易误认为是正常衰老现象,长此以往血钠不断下降,可能出现嗜睡、呼吸窘迫甚至昏迷。

老年人饮食并非越清淡越好,尤其是高血压、正接受利尿治疗的心衰老人,低钠风险更大,应注意盐分摄入的科学性。

老年人消化吸收功能逐渐变差,如果饭量较小,又过于严格限盐,容易发生低钠血症,轻则无力、疲乏,中则恶心、呕吐、血压不稳,重则神志不清、意识模糊等。

建议每人每天摄入5~6克盐。老年人应每年检查一次血钠指标,尤其是常年清淡饮食的家庭,若老人出现乏力、嗜睡、恶心等症状,要及时就医,明确诊断。 据《健康时报》

常感口渴 警惕干燥综合征

总觉得口渴;每次吃馒头、面包等干性的东西必须要喝水或就汤才能吃下去;跟别人聊天一会儿就觉得口干,甚至说话都费力;嗓子经常干得发痒,就连声音也开始变得嘶哑;有时候牙齿还会掉渣、出现“蛀牙洞”……

有了这些症状去耳鼻喉门诊、糖尿病门诊、口腔门诊、皮肤科、眼科门诊做检查,都提示一切正常,此时,可以看看风湿免疫科,查查是不是干燥综合征。干燥综合征是免疫功能紊乱引起的疾病,多发于女性。

干燥综合征起病多隐匿,大多数患者很难说出明确起病时间,疾病临床表现多样,病情轻重差异较大。如果同时或先后出现这几类情况,如口干舌燥、泪液分泌减少而眼睛干燥、腮腺肿大等,就要警惕干燥综合征。干燥综合征还可能累及全身各个系统及器官,比如血液系统、心血管系统、肝脏、肾脏、神经系统等。

干燥综合征患者的病情容易反复,治疗过程中,应坚持用药;还应定期复诊,尤其是已有内脏损害的患者,应在医生指导下监测病情变化,适时调整用药方案,避免脏器受损进一步加重。

此外,日常生活中也要注意以下几点:

小口饮水。液体能湿润口腔,是缓解口腔干燥最简便的方法,补充水分时建议小口喝水;要注意口腔卫生和做好口腔护理,三餐后刷牙、漱口,减少龋齿和口腔继发感染;发生口腔溃疡时,可用生理盐水棉球擦洗局部,多饮水及生津饮料。

咀嚼无糖口香糖。咀嚼无糖口香糖或者吃一些话梅、山楂等酸性食物,可以促进唾液分泌;同时要禁烟、酒。

减少洗澡次数。建议皮肤干燥者加强润肤,洗脸后使用润肤露,减少洗澡次数,适量降低洗澡温度,及时涂上护肤乳。

深圳市第三人民医院 颜畅

■ 专家提醒 ■

控制危险因素 预防心脏老化

想要预防心脏的老化,晚得、少得、不得心脏病,首先要管控好能控制住的方面,防范危险因素聚集。年龄、性别、早发家族史这些危险因素是无法改变的,但人们不应无所作为,而是应该努力控制好可控的危险因素:控压、戒烟、降脂、降糖、减压。

北京大学人民医院心血管内科主任医师 张海澄

■ 用药知识 ■

上午宜服用益气升阳药、发汗解表透邪药。比如,像补中益气汤等经典益气升阳的方子都适宜午前(早餐至午餐前,约上午9点至11点)服。以黄芪、人参、枸杞子等益气升阳药为主的中药均宜午前服用。治疗病位在下者,如肠道疾病、肝肾虚损等的中药宜饭后服用;调理胃肠功能的药物和没刺激性的中药宜餐前服用。

中医认为治疗病位在上者的中药,如心肺胸膈、胃脘以上的疾病,宜饭后(进食后15~30分

服中药有最佳时间



钟)服用,这样可以使药性上行。如果药物具有较大刺激性或毒性,也宜在饭后服用,以避免药物吸收过快而发生不良反应,比如,含有何首乌、大黄等刺激性较强的中药,应该餐后服用。

午后(午餐后至晚餐前,

约下午1点到5点)这个时间段,适宜服用具有泻下作用的药物,比如大承气汤等。含有番泻叶、肉苁蓉、麻子仁等泻下作用的中药,也是午后服用效果最佳。

入夜是脏腑功能最低的时候,中医认为晚上临睡前15~30分钟可服用滋阴进补之药,会让效力倍增。同时,具有安神作用的药物也应该这个时候服用,比如,含有酸枣仁、莲子、百合等养血安神的中药宜睡前服用。

航空总医院药学部 刘妍

“心明眼亮”更健康

本周四 以岭医院心血管科与眼科联合义诊

■ 名医诊堂 ■

本报讯(通讯员 魏欢欢)每年的6月6日既是中国房颤日,又是全国爱眼日,值此之际,河北以岭医院将于6月6日上午,联合心血管病科、眼科专家举行“心明眼亮更健康”义诊活动。届时,该院副院长、心血管病科主任杨胜利教授,心血管病科王磊、袁国强、李留,眼科主任陈丽娜等专家将针对心血管及眼科常见病防治知识等开展义诊咨询活动。

优惠项目:

- 1.免诊察费,免费测血压。
- 2.免费裂隙灯检查。
- 3.免费清洗眼镜。

预约咨询:0311-83836460。

义诊专家:

杨胜利,主任医师,教授,博士后,博士生导师,海归知名心血管病及介入心脏病学专家。河北以岭医院副院长兼心血管病科主任。北京大学医学部主任医师、教授,原北京大学国际医院(北京大学第八临床医学院)心内科副主任(负责人);解放军总医院(301)三中心主任医师、教授,原心内科副主任(负责人)。擅长冠心病、高血压、高血脂、心肌病、心律失常、心衰和心血管疾病疑难杂症危重症的诊疗和抢救。特别擅长冠心病介入诊疗技术尤其是复杂冠心病(左主干、分叉CTO、弥漫迂曲多支、钙化及合并多种疾病)介入诊疗技术。

袁国强,主任中医师,医学博士,硕士生导师。河北以岭医院心血管病科一病区主任,师从中国工程院院士吴以岭教授,擅长中西医结合治疗冠心病心绞痛、急性心肌梗死、各种类型心律失常、心力衰竭、高血压、高脂血症、心肌病等心血管疾病。掌握冠脉造影、支架植入技术及相关并发症的处理。

王磊,副主任医师,硕士研究生。河北以岭医院心血管病科三病区主任,擅长终末理论与脉络学说指导冠心病、心律失常、心力

衰竭、高血压等心血管疾病的中西医结合诊疗;擅长处理高血压及相关疾病、冠心病、心力衰竭、心律失常等心系疾病的中医辨证治疗,尤其对难治性冠心病、急慢性难治性心力衰竭、心房颤动等复杂心律失常,有丰富实践经验;擅长冠心病、心肌梗死经皮冠状动脉介入治疗术,房颤、房扑、室上速等心律失常射频消融术、心脏起搏器植入术等。

陈丽娜,主治医师。河北以岭医院眼科主任,毕业于河北医科大学,从事眼科工作十余年,在眼科常见病多发病角结膜病、晶状体疾病、葡萄膜疾病、屈光异常、泪器疾病、视神经疾病、视网膜疾病、眼外伤等疾病的诊治,尤其在白内障超声乳化手术、青光眼小梁切除手术、翼状胬肉手术、上睑下垂手术、斜视矫正手术方面有丰富的诊疗经验。

李留,副主任医师。河北以岭医院心血管病科CCU主任,擅长心血管内科急危重症的救治,特别是急性心力衰竭、慢性心衰的急性发作、急诊心肌梗

死、各种急性循环衰竭的救治,已成功抢救了数百例急危重症患者,同时对难治性高血压、心绞痛、各种心律失常等心血管疾病治疗也有丰富的经验。

陈丽娜,主治医师。河北以岭医院眼科主任,毕业于河北医科大学,从事眼科工作十余年,在眼科常见病多发病角结膜病、晶状体疾病、葡萄膜疾病、屈光异常、泪器疾病、视神经疾病、视网膜疾病、眼外伤等疾病的诊治,尤其在白内障超声乳化手术、青光眼小梁切除手术、翼状胬肉手术、上睑下垂手术、斜视矫正手术方面有丰富的诊疗经验。

出诊时间:周一、周四上午。