

■ 专家提醒 ■

腿酸无力警惕这些诱因

腿酸无力导致步态障碍在老年人群中很常见,是导致老年人跌倒的主要原因之一。老年人腿酸无力主要有七种原因。

1. 脑卒中。若老年人出现下肢无力急性发作,可能预示着血管发生了病变,比如突发单侧下肢无力且不伴有疼痛,首先要考虑自身是否有心脑血管病史。腿部酸软无力,可能是血栓形成、脑出血的“预警信号”。

2. 帕金森病。帕金森病的基本特征包括震颤、运动迟缓、肌强直和姿势不稳,患者往往无法正常锻炼,还会发生肌肉

萎缩甚至肌肉无力。

3. 低血糖。低血糖最常见于糖尿病患者中,重度低血糖多发生于血糖在3毫摩尔/升以下,常见表现有出汗、面色苍白、乏力、头晕、视力障碍、嗜睡等。若不及时治疗,患者低血糖症状可进展为昏迷,甚至死亡。

4. 低钾血症。持续呕吐或腹泻的人群以及长期使用利尿剂的人群,容易出现严重的低钾血症。其症状为发作性肌无力,通常从腿部开始,逐步进展至躯干和手臂。这部分人群需监测血钾水平,及时口服或输

液,进行补钾治疗。

5. 脊髓型颈椎病。脊髓型颈椎病是一种严重的颈椎病,其临床症状隐匿,患者往往没有明显的颈部疼痛及僵硬病史,部分患者也没有上肢麻木、无力的症状,仅表现为下肢没劲、走路不稳、两腿发飘,甚至无故摔跤。

6. 腰椎管狭窄症。走一会儿腿就酸痛得不行,要停下来歇一会儿,学名叫间歇性跛行,是腰椎管狭窄症的典型表现,通常由腰椎退行性病变导致。

7. 髌骨软化症。该疾病是老年人常见的退行性骨关节疾



病之一,通常表现为“打软腿”,即行走时突发钝痛,膝关节不能自主弯曲,常合并膝前髌骨周围疼痛。关节软骨一旦发生变性、坏死及骨质增生,就很难逆转,但可以预防。

北京老年医院骨科主任医师 马建华

发现肺结节
要注重随访与诊治

在人们日益关注肺部健康的今天,肺结节这一术语逐渐进入公众视野。肺结节,简而言之,是指肺部出现的小于3厘米的局灶性、类圆形、密度增高的阴影,可单发或多发,不伴肺不张、肺门肿大和胸腔积液。它们如同肺部的小小“访客”,有的只是过客,有的则需我们密切关注。

面对肺结节,科学随访是关键。首次发现后,医生会根据结节的大小、形态、密度等因素,综合评估其良恶性风险。对于低风险结节,建议定期随访,利用CT等影像学手段监测其变化,避免过度治疗。随访问隔根据具体情况而定,可能是数月至一年不等,旨在捕捉任何潜在的变化趋势。

若随访中发现结节增大、形态改变或密度增加等迹象,则需进一步诊治。诊治方案可能包括手术切除、靶向治疗或放疗等,具体选择需依据结节性质、患者身体状况及医生的专业判断。重要的是,患者应保持平和心态,积极配合医生,共同应对这一健康挑战。

总之,肺结节虽令人担忧,但通过科学的随访与合理的诊治,我们就能够更好地掌握其动态,守护肺部健康。

河北省人民医院胸外二科 刘仕程

经常腹胀或因气机不畅

很多人常有腹部胀满不适的感觉,饭后、睡醒后最为明显。中医认为,这种情况多是脾、胃、肠、肝、肾等脏腑发生病变,引起气机不畅所致。

正常情况下,我们的胃肠道内有100~150毫升气体。这些气体是经口吞入或由胃肠道产生的,可以被肠壁吸收收入血,或在胃肠蠕动的作用下从肛门排出。如果人们吞入或体内产生的气体过多,吸收和排出气体的能力下降,就会引起腹胀。腹胀的原因有以下几种。

不良饮食。如大量喝汽水、啤酒等含气饮品,吃饭速度过快、狼吞虎咽等。

产气过多。经常食用豆类、不易被消化的碳水化合物和纤维素,就容易腹胀,有些

人可能还伴有排气多的症状。

消化系统炎症。如腹膜炎、溃疡性结肠炎会导致肠麻痹,无法将肠内容物向前运送。

其他疾病。如肿瘤、手术后肠粘连,粪便滞留导致肠腔狭窄甚至闭塞,气体难以排出。

腹胀有虚实之分,若腹胀呈间歇性发作,且按压腹部时胀满有所缓解,一般属于虚证,多由脾胃虚弱、失于健运所致。若腹部胀满呈持续性,按压腹部时腹胀加重,则属于实证,多是食积胃肠或实热内结阻塞气机所致。缓解腹胀,可以试试以下方法。

食疗。食疗对脾胃虚弱和饮食积滞导致的腹胀效果最好。有腹胀问题的人,要避免进食豆类、卷心菜、大白

菜、韭菜、芹菜等容易产气的食物,多吃具有健脾功效的药食同源之品,如党参、黄芪、薏苡仁等。

按摩。操作方法是:将两手搓至掌心发热后,立即放在肚脐处,先顺时针,再逆时针交替揉腹各36下,如此重复3~5遍。摩腹后,再按摩足三里穴、中脘穴、天枢穴各30下。每天进行1~2次,1周为1个疗程。

腹胀背后还可能隐藏着器质性病变,如肠道恶性肿瘤、溃疡性结肠炎、肝硬化等。如果使用上述方法一段时间后症状没有缓解,或是长期腹胀,应及时就诊。

湖南中医药大学第一附属医院肛肠科主任医师 王爱华

■ 预防为主 ■

秋季花粉的致敏性更强,蒿草花粉就是重要的致敏原之一,部分人群只接触少量蒿草花粉就可发生严重的过敏反应。此外,秋季空气干燥且紫外线较强,皮肤易流失水分,屏障功能减弱,一旦接触到细小颗粒的过敏原,就更容易产生皮肤过敏反应。

对于季节性过敏,尤其是花粉过敏,及时用药非常重要。一般来说,过敏季来临前的1至2周就要服用抗过敏

如何应对秋季过敏



药。如果已出现症状,立即规范用药仍可减轻过敏症状。即使无症状,对花粉过敏的患者也可服用抗过敏药,以免病情加重。

除遵医嘱用药外,以下方法可以预防秋季过敏。

定期清洁家居环境,常打扫尘螨、霉菌和花粉聚集的地方。关注室内空气质量和湿度,必要时可以使用加湿器。定期开窗通风,可选择花粉浓度低、风小的时段。出门时戴好口罩或护目镜,回家后及时洗手洗脸并冲洗鼻腔。此外,健康饮食,合理运动,保证充足的睡眠也有利于减轻过敏症状。

成都市中西医结合医院过敏反应科主治医师 何弦

■ 用药知识 ■

不同药品剂型
变质有迹可循

不同的药品剂型出现下面这些变化,可能就是变质了。

胶囊剂。出现软化、粘连、变形、破裂、漏粉、漏油等现象。

片剂。出现裂片、花斑、暗影、异物斑点、变黄、发霉、松散、粘连、有异味等现象。

散剂、冲剂。粉末气味异常,有吸潮、结块、发霉、变硬等现象。

丸剂。有变形、变色、裂缝、霉变、虫蛀等现象。

合剂、糖浆剂。出现酸败、异臭、浑浊、产生气体等现象。

滴眼剂、滴鼻剂、滴耳剂。有混浊、沉淀、变色、颗粒等现象。

生物制品。液体有变色、异臭、摇不散的凝块或异物,冻干生物制品有融化现象。

软膏剂。变得不均匀、不细腻,有霉变、酸败、分离等现象。

注射剂。出现变色、生霉、沉淀、白点或结晶析出等现象。

每隔3个月左右,最好将家庭药箱检查一遍,一旦发现药品变质、潮解、霉变或过期,需及时清理。

陈浩/文

生病休息
不可长时间卧床

很多人认为生病了需要卧床静养休息。这有一定的道理,但切记不能长时间卧床。卧床时间过长会造成腿部缺乏运动,下肢静脉血回流缓慢,容易形成血栓,堵塞静脉,出现肢体肿胀、疼痛;还可导致肌肉萎缩和肌力减退;长期卧床会削弱人体免疫力,导致呼吸道分泌物排不出来,坠积于肺内,引发肺部感染;还会破坏人体内分泌系统,造成食欲下降和胃肠功能紊乱,出现便秘、营养不良等。

据《健康咨询报》

图说
我们的
价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台