

老年人腿太细 警惕肌少症

很多中老年人担心肥胖会引起各种疾病,刻意少吃保持“瘦”的状态。老年人是不是越瘦越健康呢?答案是否定的。如果老年人四肢过于纤细,建议进行肌少症专业评估。

肌少症是一种以全身骨骼肌肌量减少、肌肉力量下降和(或)躯体功能减退为特征的疾病,在老年人中十分常见。老年人肌肉减少会导致肌肉力量和平衡能力下降,增加跌倒风险,还可能导致骨质疏松,影响身体功能,降低生活质量。

流感合并肺炎 特殊人群要注意

流感和普通感冒虽然都可以引起发热或者流鼻涕、咳嗽的症状,但是这两者的元凶完全不同,对身体的损害也有所不同。

流感是由流感病毒引起的,对人体的影响类似一场“疾风骤雨”,除了可以引起高热、全身酸痛的症状,也可能进一步发展为肺炎。普通感冒大多由鼻病毒、呼吸道合胞病毒等病毒引起,它对人体的损害类似于“毛毛细雨”,更多表现为咽部疼痛、流鼻涕等上呼吸道不适,它对人体的损害相对来讲比较轻,传染性也比流感要低。

尽管流感像一场“疾风骤雨”,但对健康成人来讲,免疫功能是足以抵抗这个“疾风骤雨”的。所以在一般情况下,肺炎的发生率在流感里面并不是特别高。但是对一些特殊人群,比如 65 岁以上的老年人、孕妇、婴幼儿,以及合并一些基础疾病的患者,像慢性阻塞性肺病、心脏病、糖尿病、恶性肿瘤等疾病的人群来讲,他们的抵抗力相对低;还有一些人群使用抑制免疫的药物,像口服糖皮质激素,或者器官移植后的病人,对流感的抵抗力就更差一些,引起流感性肺炎的几率要高得多。这些病人出现持续高热以及咳嗽,尤其出现呼吸急促,指氧饱和度低于 93% 时,一定要及时就医。

北京大学人民医院主任医师 马艳良

筛查肌少症的方法包括以下几种:

第一,测量小腿最大围度。如果男性小于 34 厘米,女性小于 33 厘米,就应进一步评估。

第二,肌肉力量测试。上肢力量最简单的检测方法是握力,使用优势手或双手,测试 2 次至 3 次取最大数值,男性大于等于 28 千克,女性大于等于 18 千克,可以排除肌少症。下肢力量测试的简单方法有起坐试验,座椅高度约 46 厘米,在上肢不参与的前提下,用最快速度完成 5 次起立-坐下动作,正常情况下应小于 12 秒。

第三,躯体功能测试。测试 6 米距离以最快的速度步行所需要的时间,正常情况下应大于等于每秒 1 米。

第四,检测肌肉质量。可以到医院进行骨密度、人体成分分析、CT、磁共振、超声等检查。

老年人要提高健康意识,重视肌少症筛查。日常培养良好的运动习惯,坚持有氧运动、抗阻运动和全身协调运

动,如坐位抬腿、静立靠墙蹲及拉弹力带等;要多参加户外活动,增加日晒时间;保持适当体重,避免体重过重、过轻或波动过大,如体重近期(半年内)下降超过 5%,应引起重视,及时就诊。还应做好慢病管理,肌肉减少与许多慢性疾病,如糖尿病、慢性肾脏病、心血管病、慢性阻塞性肺病、肿瘤等的发生和发展密切相关,早期发现和干预这些疾病能预防肌少症。

少杰/文

本周六 北京肾病专家到以岭医院坐诊

为更好地服务肾脏疾病患者,帮助患者免去奔波,在“家门口”就能看上名医,接受北京权威专家的优质医疗,河北以岭医院特邀知名肾脏病专家——北京大学第一医院肾病科刘刚教授,于 3 月 8 日(本周六)到院坐诊,今起开放预约咨询。

河北以岭医院本着以患者为中心的服务准则,最大程度为患者就医提供便利,

本次专家坐诊特别设置部分惠民号源,原 800 元特需专家号现仅收 30 元,号源有限,有需求的患者可提前预约,优先就诊。

据介绍,刘刚教授为北京大学第一医院肾病科主任医师,教授、博士生导师,现任国际肾脏病学会颁奖委员会委员、东北亚委员会委员,国家执业医师资格考试肾脏专业命题组负责人,卫健委人才交

流中心命题专家,北京市住院医师规范化培训委员会委员,北京中西医结合学会常委。获得过北京大学优秀教师及北京市优秀教师称号。对于肾淀粉样变性病、糖尿病肾病、膜性肾病、局灶节段肾小球硬化等各种急慢性肾脏病,刘刚教授有丰富的临床治疗经验。

预约咨询电话:0311-83836460

魏欢欢/文

■ 预防 为主 ■

正常情况下,眼睛在受到冷风、异物刺激时,会反射性地引起泪腺分泌增强,泪小管括约肌痉挛性收缩,于是便出现了流泪现象,这是一种保护性的生理反应。但迎风流泪往往也与一些眼部疾病有关,需要引起重视并及时干预。

干眼症。干眼症是由于泪液分泌不足、蒸发过多,或泪液中的成分异常导致的眼部不适及视功能障碍。干眼症患者遇到风吹眼睛时,角膜干燥,会引起反射性流泪。干眼症急性期药物治疗可使用人工泪液以滋润眼睛,常用药物有玻璃酸钠滴眼液、聚乙烯醇滴眼液等。

泪囊炎。泪囊炎病因较多,主要是由于细菌感染或鼻泪管狭窄阻塞所致。患者在受到冷空气刺激时,眼睛会流泪并有脓性渗出物,同时伴有泪囊

迎风流泪原因多



区的红、肿、热、痛。泪囊炎可通过冲洗泪道、手术、药物等方法治疗,如使用抗菌滴眼液或口服磺胺类药物等。

结膜炎、角膜炎。由微生物感染、外界刺激、免疫反应引起的结膜、角膜组织炎症,药物治疗可使用人工泪液缓解症状,也可使用抗感染、抗过敏药物等。

倒睫。睫毛生长向后倒触及眼球,也可出现迎风流泪等症状。倒睫不及时干预治疗可引起结膜炎、角膜炎、视力改变等。治疗方法有物理拔除、射频消融、电解治疗、激光治

疗、冷冻治疗等。

视疲劳。经常使用手机、电脑等电子产品,经常近距离视物会导致眼疲劳,患者常出现眼干、视力下降、畏光、迎风流泪等症状。治疗应首先改善用眼习惯,并做眼保健操、远眺、热敷、闭目休息等,同时可辅以药物治疗,如使用人工泪液缓解症状、七叶洋地黄双苷滴眼液改善视疲劳及调节眼功能。

日常生活中,我们应注意眼部护理,避免熬夜和用眼过度,保持充足睡眠,减少电子产品的使用时间,在适宜的光线下用眼,多进行户外运动。还应注重饮食调养,多食富含胡萝卜素、叶黄素、花青素、维生素 A 的食物,如胡萝卜、蓝莓、甘蓝、玉米、菠菜、蛋黄等,枸杞子、菊花、决明子等中药具有清肝明目的功效,可作为代茶饮日常饮用。

浩东/文

■ 护理 常识 ■

三个方法 缓解肠胃不适

饮食是调节脾胃的关键。首先要规律饮食,定时定量,避免过饥或者过饱,吃七八分饱,不要吃太撑。吃饭一定要细嚼慢咽,避免加重胃肠负担。其次,避免吃刺激性食物,比如有胃溃疡的人群,少吃辛辣、油腻、过烫或者腌制食品,有消化不良或者胃食管反流的人应该少喝浓茶、酒、碳酸饮料以及土豆、红薯等容易产气的食物,胃酸过多的人要减少甜食的摄入或者酸性食物的摄入,比如柑橘、番茄等。最后,要选择易消化的食物,主食以软米饭、面条为主,蔬菜以煮熟为主。肠道菌群失调容易腹泻的人群,建议喝一些含有益生菌的酸奶,来帮助缓解腹胀等消化不良的症状。

以下三个方法可缓解肠胃不适。第一,饭后半小时左右,可以顺时针按摩腹部,每次 100 圈左右,这样可以促进胃肠道蠕动,对于缓解腹胀及慢性便秘很有益处。第二,选择一些穴位,比如中脘、关元,按一下然后顺时针揉三下,每次揉 30 到 50 次,每天揉两次,以感到酸胀或者发热为宜,这样能够缓解胃脘部的疼痛。第三是中药外治的热熨法,食盐、吴茱萸、麦麸等炒热,装入小布袋里面,如果胃脘疼痛,可以放在痛处,每次 20 分钟左右,每天 1 到 2 次,可以有效缓解腹部疼痛。如果出现持续的剧烈腹痛不能缓解,或者呕血、黑便、严重腹泻等现象,建议及时就诊。

北京中医医院主任医师 汪红兵



图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台