

专家提醒

别把“无力”当“变老”

很多老年人觉得“人老了腿没劲、拿不动东西”是正常衰老,其实这可能是肌少症在作祟。肌少症是肌肉量减少、肌肉力量下降的疾病,会影响生活自理能力,早干预就能改善。

自查方法很简单。查握力,若右手握力<25公斤、左手<18公斤,可能是肌肉力量下降;走路时步速<0.8米/秒,或5次起坐时间超过12秒,也需警惕。出现这些情况,要及时就医做

频繁头痛
或是眼病引起

最近,王女士头痛得厉害,她按照以前治疗偏头痛的方法去治疗,头痛却丝毫没有得到缓解。于是,王女士到医院就诊,做完检查后被告知,其偏头痛是由青光眼引起的,称为眼源性头痛,单纯治疗偏头痛是没有任何效果的。

眼部疾病如屈光不正、青光眼、角膜炎、角膜溃疡等,刺激和损害了支配眼部的神经末梢而引起的头痛称为眼源性头痛,但眼部疾病引起的头痛有时比较隐匿,容易被忽略,往往造成病情延误。

一般来说,由眼病引起的头痛多位于病侧额颞区,头痛和眼痛同时发生,按压眼球可使头痛加重,急性起病者可伴有视力减退,也可伴有眼部出血、角膜水肿等,测量眼压有助于确诊。为了排除眼源性头痛,患者应及时到眼科就诊。 梁纳/文



肌肉量检测,明确是否患肌少症。

营养补充是基础。肌肉的主要成分是蛋白质,老年朋友要保证充足的蛋白质摄入,每天每公斤体重需1.0~1.2克蛋白质,如60公斤的老人,每天需60~72克蛋白质。要多吃优质蛋白,每天1个鸡蛋、300毫升牛奶、100克瘦肉或鱼虾,每周2~3次豆制品。若食欲差,可少食多餐,或在医生指导下服用

营养补充剂。

适度运动能增肌。可以选择抗阻训练和有氧运动相结合的方式,每周3~5次。抗阻训练可举小哑铃、拉弹力带、靠墙深蹲,每次15~20分钟,以增强肌肉力量;有氧运动可选快走、太极拳、游泳,每次30分钟,以提升心肺功能。运动前要做好热身,避免受伤,循序渐进,不要急于求成。

基础疾病要控制。糖尿

病、肾病、慢阻肺等疾病会加速肌肉流失,需在医生指导下控制病情,按时用药。同时,保持良好睡眠,每天睡7~8小时,促进肌肉修复。

定期筛查别忽视。70岁以上老人,每年体检时可增加肌肉量、握力、步速检测,早发现肌少症,早通过营养、运动干预,避免肌肉进一步流失。

中日友好医院保健医疗部一部主任 乔薇

糖友夏季需要注意啥

夏季天气炎热,糖友在病情管理上需要格外注意,要重点关注以下几点:

神经损伤。2型糖尿病的典型并发症(如心脏病和神经损伤等)会在夏天恶化。神经损伤会影响到多个身体器官,包括汗腺,导致体表排汗和降温功能下降,容易引起中暑。

脱水。炎热天气中,糖友很容易脱水,而脱水会加重身体负担,并导致血糖升高。含有咖啡因、酒精和糖的饮料也会使细胞脱水,影响血糖水平。如果糖友觉得喝白开水平淡无味,不妨在水里加入新鲜的水果切片。

出汗。高温高湿的环境对糖友十分危险。由于

糖友感受热的能力和排汗功能要比正常人略差,因此糖友在关注天气预报时要格外注意“体感温度”,这是人体真正感受到的热度。日晒最强烈的正午前后要尽量避免外出或阳光直射。

低血糖。炎热环境中,低血糖会较难识别,这是由于其典型的预警信号——多汗,可能会与正常流汗混淆。因此,夏季需要对低血糖保持格外警惕。

晒伤。晒伤也可能引起血糖升高,且糖友的皮肤损伤会比正常人更难恢复。因此,糖友在夏季外出时一定要做好防晒。

穿好鞋袜。由于循环功能受损,糖友要特别关

注自己的足部健康。糖友的神经末梢功能较差,无法感知脚底的高温,赤脚在草地或沙滩上走路可能会引起烫伤。因此,无论天气多热,糖友也要穿好鞋袜,并在活动之后检查脚部是否有伤口。

注射部位。糖友在夏季要谨慎地选择注射部位。高温会造成血管扩张,胰岛素吸收速度加快,增加糖友低血糖发作的风险。因此,糖友在注射胰岛素时,要避免多汗和阳光直射的部位。可以进入室内休息15~20分钟,待皮肤表面温度降低后再注射。

郑州市第三人民医院内分泌科主任 刘龙诞

五个动作缓解颈肩疼痛

以下几个简单的小动作,可用于日常缓解颈肩部疼痛。

1.体后拉手法。自然站立,在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下,健侧手拉患侧手或腕部,逐步拉向健侧。

2.屈肘甩手法。背靠墙站立,或仰卧在床上,上臂贴身、屈肘,以肘点作为支点,进行外旋运动。

3.大鹏展翅。手心向上平举双上肢,抬举30度左右,放平后再抬举。

4.头枕双手法。站立或

仰卧,两手十指交叉,放在头后部,先使两肘尽量内收,然后再尽量外展。

5.爬墙法。离墙一尺侧身站立,患肢从低往高向上爬墙,还可以站立在门或单杠旁,尽量抬臂,双手往上够。

王珊/文

三个习惯
让血管更年轻

要预防或改善心脑血管疾病,血管健康是基础。要让血管恢复“青春”,需注意3个生活习惯。

1.饮食上控糖。日常饮食要减少碳水化合物的摄取,糖分能被人体迅速吸收,使血糖值急速上升,导致胰岛素过度分泌以降糖。而胰岛素具有把糖分转化成甘油三酯的特性,从而使血液变黏稠。

2.注意进食顺序。正确的进食顺序是先吃蔬菜、海藻类、蘑菇等热量少的食物。每口食物咀嚼30次以上,能在血糖值上升前就出现饱腹感。接着再吃主食和肉类,就能防止血糖值上升过快以及热量摄取过量。吃慢点,能让饱腹感持续6小时,吃太快,2~3小时后就会有饥饿感。

3.锻炼上肢肌肉。35岁以后,基础代谢率会降低,脂肪会堆积,血液也会变得黏稠。增加肌肉能改善代谢,促进脂肪燃烧,改善血液循环。

据《中国中医药报》

干咳剧烈扰睡眠
可适当用镇咳药

对于轻度、不频繁的咳嗽,只要能将痰液排出,即可自然缓解,无需用镇咳药。对于无痰的剧烈干咳或有痰而过于频繁的剧咳,会影响到病人的休息和睡眠,加大体能消耗,增加痛苦,还会引发并发症,应当适当用镇咳药以缓解病情。

石浩强/文

