

## 专家提醒

## 老年人人体位性低血压要重视

体位性低血压是极易被忽视的中老年人隐性健康问题。该病无长期持续不适,仅在体位突然变化时发作,因此常被误以为是普通体虚、头晕。很多人起身时眼前发黑、站立眩晕、走路发飘,休息几秒缓解后便不再重视,其实,体位性低血压暗藏摔倒、骨折、脑缺血的重大风险。

随着年龄增长,人体

血管调节反射变慢,静脉回流能力下降。久坐、久卧后突然站起,血液瞬间向下淤积,脑部短暂供血不足,就会引发体位性低血压。清晨起床、蹲厕起身、久坐站起是高发场景,也是老年人意外摔倒最主要的诱因之一。

体位性低血压日常防控无需复杂治疗,重点在于改变生活习惯。晨起遵

循“三分钟原则”:醒来先平躺静卧一分钟,床上坐起休息一分钟,床边垂足静坐一分钟,然后再缓慢站立行走。蹲厕所、久坐休息后,切忌猛然起身,应放缓动作速度,给血管调节以缓冲时间。

饮食上适当补充优质蛋白质,合理饮水,不要长期过度清淡饮食、限水,避免血液黏稠、血容量不足。

体质偏弱的人群,应避免长时间低头久坐,适当短时间午睡,不要久卧不动。

不建议自行乱吃补药、升压保健品。频繁出现起身眩晕、眼前发黑、站立不稳的情况,需及时就医检查。只要坚持科学作息、缓慢变换体位,就能有效规避发病风险。

广东省人民医院心内科主任医师 薛玉梅

缓解关节炎症反应  
要适当忌口

关节炎是一种很常见的慢性病。关节炎种类繁多,最常见的有类风湿性关节炎、骨关节炎、痛风性关节炎等。

高盐、高糖、高脂食物会加重炎症反应。摄盐过多,容易引起水肿,加剧关节疼痛。摄糖过多会加剧关节滑膜炎的恶性发展,导致关节肿胀,加剧疼痛。吃太多的高脂食物也对关节炎不利,因为脂肪在人体内会产生酮体,过多的酮体会刺激关节,加剧疼痛。

对痛风性关节炎患者来说,要注意控制尿酸水平。高嘌呤食物要少吃或不吃,急性发作期要严格忌口。动物内脏,部分海鲜如沙丁鱼、牡蛎、鱼子,浓肉汤等含嘌呤较多,要少吃。酒精会促进体内尿酸生成,导致乳酸和酮体累积,大量喝酒会导致尿酸突然升高,所以,痛风患者要忌酒。

浙江新华医院骨科主任医师 王伟东



## 肠道菌群失调会导致哪些疾病

肠道菌群对人体健康有着非常重要的影响,小到保障正常的营养代谢和免疫功能,大到引发癌症、糖尿病等疾病。以下是一些与肠道菌群失调相关的常见疾病:

**1. 皮肤疾病。**肠道菌群失调会影响激素水平,引起皮肤疾病。肠道菌群紊乱会使皮肤长痘、变得暗沉。

**2. 心脑血管疾病。**当肠胃中的有害菌大量繁殖,产生的代谢产物会使机体出现炎症反应,导致血栓形成、动脉硬化、血压升高等,从而引发心脑血管疾病。

**3. 消化系统疾病。**消化

系统有一种特别的细菌叫幽门螺杆菌。幽门螺杆菌在体内会产生胃酸,导致炎症。幽门螺杆菌感染改变胃肠道的内环境,从而导致肠道菌群失调,还会导致胃黏膜的萎缩、肠化、异型增生甚至胃癌。

**4. 心理疾病。**肠道菌群失调容易使人出现腹胀、消化不良、便秘等症状。这些症状会影响患者的心理,可能导致抑郁症等心理疾病的发生。

以下这些因素容易导致肠道菌群失调:

**腹泻和便秘。**腹泻和便秘会使肠道水肿,破坏

肠道细菌的生长环境,经常腹泻、便秘的人,肠道菌群更易失调。

**饮食不均衡。**长期进食高油、高盐、高脂、高蛋白的食物,会导致体内双歧杆菌、乳杆菌等有益菌的数量下降,肠球菌、肠杆菌等有害菌的数量增加,引起肠道菌群失调。

**不注意饮食卫生。**有害细菌依附在食物和水中进入人体,在肠道这个营养丰富、温度适宜的“乐园”疯狂繁殖,会导致肠道菌群失调。

浙江医院消化科主任 医师 郑培奋

## 四类人夏季易患泌尿结石

夏季是泌尿结石的高发季节,以下四类人夏季最容易被泌尿结石“盯上”:

**1. 喝含糖饮料的人群。**每天喝一罐或一罐以上含糖饮料的人,患肾结石的风险提高23%。

**2. 肥胖人群。**体重越重的人,患肾结石的危险性越高。通过改变饮食习惯和增加运动来促进新陈代谢是预防肾结石的最好方

法,要尽量避免吃含盐分过高的食物,并减少蛋白质、高尿酸及高草酸食物的摄取。

**3. 爱吃肉食的人群。**发表在《营养流行病学杂志》上的一项研究显示:与每天吃100克肉的人相比,吃素和吃鱼肉的人患肾结石的可能性要低30%~50%。吃太多动物蛋白质可导致尿液中钙和尿酸含量增加,枸橼酸盐

则相应减少。尿钙和尿酸是形成尿结石的物质基础,而枸橼酸盐是一种尿结石的抑制物质,其含量减少就会增加尿结石形成的危险。

**4. 炎症性肠病患者。**炎症性肠病通常伴随着腹泻,会增加脱水的风险,使尿液中引发肾结石的化学物质数量增加。

南京市中西医结合医院泌尿外科主任 陈卓

记忆力变差  
或因脑供血不足

出现记忆变差、思维变慢、午后嗜睡、头脑发空的情况,多数人将其归结为身体自然衰老,并未重视。但是,这类频繁出现的细微异常,大概率是隐匿性脑供血不足的表现。

不同于突发严重脑血管疾病,隐匿性脑供血不足无偏瘫、失语等急症症状,仅表现为持续性脑部血流灌注不足。患者脑血管无明显堵塞,常规CT、核磁检查难以发现问题,极易误诊、漏诊。长期久坐、熬夜少眠、情绪压抑、颈椎状态不佳的人群,是该病高发群体。

隐匿性脑供血不足的典型表现包括:刚做完的事转眼就忘、看书视物模糊、情绪容易低落急躁。这些看似不起眼的小问题,日积月累会持续损伤大脑认知功能,逐步影响思维、记忆与反应能力,是认知功能衰退的重要诱因。

预防隐匿性脑供血不足,日常应注意以下几点:切忌久坐不动,每四十分钟起身活动肩颈,促进头部供血;坚持早睡,规律作息,保证夜间脑血管修复时间,减少脑部损耗;减少长期低头姿势,避免椎动脉受压,保障脑部血流通畅;饮食上均衡营养,适量摄入优质蛋白与坚果,维护血管弹性,配合每日适度步行锻炼,改善全身循环。

若连续三个月出现明显记忆力减退、思维迟钝,需及时做脑血流专项检查,早干预、早养护。

中国人民解放军总医院老年神经内科 李博文

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