

老年人, 别把衰老当病治

年纪大了病就是多? 那倒未必, 不如先看看自己是老了, 还是病了。专家指出, 其实, 衰老不是病, 老人也不需要和年轻人去比数据, 年龄变大确实会引起器官的变化、功能的减退, 这是正常的生理现象。然而衰老和疾病的界限到底在哪里呢?

1 老人身体功能减退是正常现象

朱老今年 73 岁, 他年年体检。老朱把自己每年的体检报告都精心保管好; 新的体检报告出来后, 老朱会拿出原来的体检报告一一比对。数据上下浮动一点, 老朱就会有点紧张。

前段时间, 老朱的外孙子大学毕业上班前做了一个人职体检, 但是这份体检报告让老朱看了特别不淡定, 生了一场大病。因为他发现外孙子的健康指标都非常好, 没一项超标的。老朱觉得自己天天锻炼身体、健康饮食, “凭什么我的健康指标就不能达到年轻人水平?”

专家指出, 60 周岁及以上的老年人可能反应迟钝, 记不住事, 行动缓慢、腰酸背痛, 血压、血糖还有点高。但是, 他们中很大一部分不是病人, 他们只是老了。年龄变大确实会引起器官的变化、功能的减退, 但它不是病。

如果一个老年人追求和年轻人一样的体检数据, 既为难自己, 也没有必要。即使检查指标不符合正常值, 但合理用药控制后可以维持在正常水平、通过治疗能像正常人一样生活, 这就是健康老人。

2 很多“病”就是因为老了

老年人很多“病”其实不是病, 就是老了。年轻人植发火热, 但从没听过给老年人植发的。有些人年纪大了, 谢顶了, 头发白了, 不是病; 年轻时, 能跑十里地, 老了, 只能走二里地了, 这也不是病。脱发白发也好, 体力衰退也罢, 这些本身就是人体衰老的一种表现。简单地讲, 衰老带来的是器官的减退, 它是一个缓慢、渐进的过程, 比如说心脏、呼吸功能、神经系统、运动系统功能的衰退, 对人全身的影响并不是很大。但很多人会问, 究竟要不要治呢?

主要得看以下两点: 一是有没有影响你的正常生活质量, 或者影响你基本的生活状态, 如果没有, 先放着, 不用治; 如果有, 那一定算病, 要治疗。二是看有没有给你身体的其他器官带来危害, 如果没有也不用治, 如果有就要治。



3 某些“超标”是合理的

人到老年, 器官功能退化, 很多健康参考指标也有变化。以高血压为例, 以前的标准认为一个人的血压超过 120/80 毫米汞柱就是血压偏高。但是老年人是不是要按照年轻人的标准呢? 老年人高压不超过 150 毫米汞柱、低压不超过 90 毫米汞柱就没有问题。最新研究共识认为, 80 岁左右的老年人, 高压不超过 160 毫米汞柱、低压不超过 100 毫米汞柱都属于合理范围, 用了降压药后, 会适得其反。

再有, 老年泌尿问题的患者特别多, 尤其前列腺肥大。这个病在中老年人男性身上太普遍了, 50 岁以上大约一半的男性会得, 60 岁以上有 60%, 80 岁以上 80%, 甚至快 100 岁了, 还是逃不过前列腺肥大的“魔咒”。如果去检查, 并不是人人都需要治疗。为什么? 影响排尿了, 才是疾病, 才需要治疗。

4 要学会与症状“相处”

老杜今年 70 岁, 身体不错。但最近两年, 他总是觉得尿频尿急, 夜尿多严重影响了他的睡眠。一般他晚上要起夜 5~6 次。后来, 老杜住进了医院, 就想着做个手术彻底解决这个问题。等到他做完相关检查后, 医生给出最终的诊断是前列腺肥大引起了排尿障碍。医生不建议手术, 只要用一些药就会得到改善。像他这样的老人不算少。其实, 前列腺肥大的患者口服药物后, 就可以明显改善症状。

随着年龄的增长, 多数男性

都会出现前列腺增生肥大, 症状轻微不影响生活就与症状和平共处; 如果出现严重的问题, 还是要找医生采取相应的治疗。别把衰老当病治, 但也不能把所有的病都当作衰老, 关键要看程度。

老是不可抗拒的。专家建议, 健康老人一年体检一次; 有基础疾病或者健康风险的老人, 在医生的指导下, 每半年或三个月体检一次, 发现疾病及早治疗, 不要把健康当作负担。

据新华网

冬季运动不能停 请收好这份指南

冬季运动可以加快身体的新陈代谢。身体受寒冷刺激, 会使血液中抵抗疾病的抗体增多, 身体对疾病的抵抗力也会随之增强。所以坚持冬天锻炼的人患感冒、支气管炎和肺炎等疾病的几率会大大减小。对于学生而言, 不仅能消除大脑因长期学习带来的疲劳感, 还能提高学习效率。冬季运动应该注意些什么呢?

冬季运动知识多

1. 运动前一定要循序渐进, 等身体慢慢热起来以后再进行强度较高的运动。
2. 冬季天气多变, 外面如果刮起了大风, 不要在室外进行运动, 可以在室内进行部分运动。
3. 运动时, 衣服不要穿太紧太厚的大棉袄, 只要能保持一定的身体温度就可以了。
4. 冬天天气质量不是特别的好, 在室外运动时尽量减少用嘴呼吸。
5. 冬天运动完之后不要立刻停下来休息, 要继续再做一些拉伸动作, 等身体恢复正常体温再停止运动。

这些问题需注意

1. 做好规划, 量力而行
提前做好运动计划, 选择合适的场地。温度过低或特殊天气应尽量选择在室内运动, 如户外运动要注意合理分配体力, 运动强度不宜过大。
2. 注意保暖, 防止受凉
户外运动时要穿合适的衣服, 鞋袜要合适、保暖。为了防止冻伤, 身体外露的部位要戴手套、帽子。
3. 做好准备活动
冬季锻炼前应先做些简单的四肢运动, 如果不做好充分的准备活动, 在运动中猛一发力, 很容易造成肌肉拉伤、韧带撕裂甚至骨折。
4. 把握好锻炼节奏
冬季锻炼结束后要立马把汗水擦干, 换上干衣服, 防止冻伤。

据新华网

寒凉油腻易生痰

中医“百病多由痰作祟”的说法, 强调了痰对健康的危害。中医将痰分为广义和狭义两大类。狭义的痰是指呼吸系统的分泌物, 可吐出, 又称外痰; 广义的痰指内痰或痰饮, 主要是机体内的体液在致病因素的影响下, 失去了正常的运行途径和规律, 逐步停蓄凝结成为一种黏稠状、有害的液体。这种液体一般咯不出, 而留伏在体内产生病变。

清代医家李用粹在其所著的《证治汇补·痰症》中记载: “脾为生痰之源, 肺为贮痰之器”。中医古籍《黄帝内经》云: “饮入于胃, 游溢精气, 上输于脾, 脾气散精, 上归于肺。”这些论述从生理方面论述了水谷(饮食)的输布路径, 这条通路在生理情况下输布水谷精微, 而在病理情况下亦可成为输布痰饮的通路。中医学认为, 脾主运化水谷水湿, 若脾气虚衰, 或脾胃升降功能失常, 运化功能减弱, 水谷精微与水液不能得以正常运化, 则聚而为痰。也就是说, 脾肺功能不正常, 容易生出“痰邪”。

痰的性质有寒热之别。寒痰一般色白质黏偏稀, 或呈泡沫样, 量较多, 易排出, 痰鸣音清。有寒痰的人群口淡、喜热食、畏冷、小便色清、舌淡红、舌体胖、苔白腻。形成寒痰的原因多因喜食冷饮或寒性食物所致, 因为冷饮或凉食会把寒气带入胃部, 脾胃受凉则功能受损, 运化水湿的能力会变弱, 久而久之与寒邪结合就成了寒痰。肺主呼吸, 调节气的出入和升降。当寒邪之气侵袭肺时, 容易导致肺内的津液凝聚成痰。因此, 大家平时要少吃冷饮、海鲜、西瓜、梨、柚子等。

热痰一般色黄质黏而稠, 量较多, 不易排出, 痰鸣音浊。这类人群大多喜凉、口苦而干、便黄、大便偏干或秘结、舌红、苔黄腻。中医认为, 热痰形成与过食肥甘厚腻有关。因此, 肥腻、油脂较多的肉类, 糖分高的零食最好少吃。这些东西虽然口感很好, 但是摄入过多到体内, 黏腻不清爽, 不好消化, 容易生痰。

据人民网

信不? 每天刷 3 次牙能防猝死

近日, 一项刊登在《欧洲预防心脏病学期刊》上的新研究发现, 每天刷牙三次可以降低心脏病和猝死的风险。

刷牙多的人患心脏病的风险小

已有研究表明, 口腔卫生差会引起短暂的菌血症和全身性炎症, 这是一种已知的可以诱导心颤和心衰的过程。研究人员对 16 万多名受试者进行了 10.5 年的随访期间, 共发生了 4911 例心颤和 7971 例心衰。其中, 没牙病的受试者发生心颤和心衰的风险较低; 缺

牙的受试者心颤和心衰的风险会增加; 而经常刷牙(每天刷牙三次及以上)和洗牙的人群中发生心颤和心衰的风险都较低。简而言之, 对于每天刷牙多的人而言, 他们患上心脏病的概率风险会变小。并且, 这一概率不受年龄、性别、社会经济状况、锻炼、饮酒等因素影响。

定期检查牙齿很关键

那么, 如何拥有一口好牙? 大多数人认为, 清洁牙齿只需要使用牙刷, 其实这远远不够。牙刷只能清洁牙齿表面的 70% 左右, 而两颗牙齿之间的缝隙容易堆积食物残渣、牙菌斑及软垢, 会诱发牙龈炎、牙周炎等口腔疾病。牙线则能有效剔除牙缝里的残留物质及牙齿邻面上的菌斑。再者, 一定要定期检查。很多人只有牙疼了才会去看医生, 平时觉得只要不耽误吃东西就忍着。其实, 预防比治疗更重要。口腔常见病, 如龋病、牙周疾病等多属于慢性病, 早期症状不明显, 容易被忽视。

一般建议, 成年人每年检查一次, 青少年和老年人每 6 个月检查一次。定期洗牙能清除牙齿内部的牙结石, 对口腔健康也非常有帮助。

据新华网