

想长寿,要稳住四个指标

身高、体重、血小板、记忆力都不能随年龄增长降得太快

“人到中年不得已,保温杯里泡枸杞”,这句略带调侃的话,道出了不少中年人保健心态的转变。近期,《中华流行病学》杂志发表的一项研究显示,正常情况下,人的身高从 45 岁开始将以每年约 0.09%的速度降低,但必须警惕的是,如果身高降低过多,则可能存在骨骼健康问题。多位专家指出,对中老年人来说,除身高骤降外,体重、血小板和记忆力骤降也都十分危险,易影响健康和寿命。

身高,骨骼健康指标

“身高代表着人体颅骨、脊柱和下肢长骨的健康。”北京老年医院骨科副主任医师马建华表示,随着年龄增长,身高会逐年稳定下降,若超过正常降低幅度,则提示脊柱和下肢骨骼发生了异常变化。如脊柱侧弯会导致驼背;椎间盘间隙变窄可影响身高;骨质疏松可致骨脆性增加,进而造成骨骼变扁、骨长度变短;老人若患上肌少症,也会出现身高变矮的情况。从某种程度上说,守住了身高,也就守住了骨健康,以及可能因骨病变导致的其他不良后果。比如,胸椎骨折造成的脊柱变形可能会影响心肺功能,腰椎骨折后可引起胃肠道功能减退,椎体爆裂则可能导致神经受损甚至致残。

“身高降低不可逆,但早期预防、及时干预仍有积极作用。”马建华说,中老年人首先要预防骨质疏松。女性绝经后的 5—10 年是骨质流失高峰期,男性骨流失一般出现在 60—70 岁,但建议从中年开始就尽量保证规律作息、均衡饮食、多晒太阳、定期检查骨密度,同时远离烟酒、咖啡因饮料等。科学合理的运动,可通过增强肌力保护骨骼,同时建议从家居布置方面做好防跌倒措施。椎间盘间隙变窄可能会压迫周围神经,出现腰腿疼、腿脚无力,甚至导致长期卧床,建议老人尽量避免久坐和不当坐姿,减少腰椎的外部压力。一旦发现身高明显降低,尤其是伴有胸椎腰椎疼痛,需及时就医,以免发展为更严重的畸形。

体重,健康晴雨表

北京老年医院内分泌科主任耿亚辉说,虽然肥胖会带来多种疾病,但体重骤降也预示着一些疾病隐患。1.消化系统疾病。吸收不良、乳糖不耐受、乳糜泻、炎性肠病等引起的慢性腹泻,以及消化性溃疡导致的食欲不振都会使进食减少、排泄增多,体重明显下降。2.内分泌系统疾病。比如,体重下降是糖尿病的典型症状;甲亢会加快新陈代谢,使身体消耗更多热量,导致体重降低。3.感染性疾病。活动性肺结核、艾滋病、丙肝和其他肠道寄生虫都会造成营养的慢性消耗,再加上食欲下降、身体吸收困难,致使体重降低。



4.风湿性疾病。如系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、系统性硬化症、系统性血管炎等,特别是系统性红斑狼疮患者,由于经常伴有腹泻等消化道症状,更易影响到体重。5.心肺疾病晚期。心衰病人在 6 个月内体重下降超过 7.5%,通常就被认定为心脏恶病质综合征;慢阻肺患者晚期也可出现体重下降。6.恶性肿瘤。超过 50%的癌症患者在诊断时有体重减轻症状;非自愿性体重下降者,则约 15%~35%跟恶性肿瘤相关。癌症患者的体重下降多伴有疼痛、身体虚弱、疲乏无力,甚至低热症状等。此外,脑卒中、痴呆、帕金森病等神经类疾病,抑郁症、神经性厌食症、酒精依赖、药物滥用等精神类疾病,以及肌肉减少症都可造成体重骤降。

耿亚辉提醒,正确的“体重观”十分重要,需要减肥者应靠调整饮食和多运动改善。若没有进行高强度减肥,几个月内体重下降 10 公斤以上,就应引起重视。生病期间,患者应及时补充营养。

血小板,隐形身体防线

“血小板的主要功能是止血。这是一道身体健康防线,却很容易被人们忽视。”首都医科大学附属北京友谊医院血液内科副主任医师沈晶表示,体内血小板减少会影响正常的凝血功能,骤降时可能潜藏危险,轻则鼻出血、牙龈出血、月经不止等,重则导致颅内或消化道出血。每 10 万人中约有 5~10 人患有血小板减少症,发病率可能随年龄增长而上升,中老年人需特别注意。

沈晶说,血小板减少有不明原因的原发性和确切病因的继发性两种。继发病因主要来自三方面:一是恶性血液病、病毒感染、多发性骨髓瘤、淋巴瘤等疾病导致生成减少;二是因药物、辐射或风湿病等被破坏太多;三是体内分布改变,比如脾机能亢进或脾肿大时,血小板在脾内阻留过多,血液中的血小板就会减少。

血小板的正常值是(100~300)×109 个/升,也就是每立方毫米血液 10 万~30

万个。如果该数值范围在(50~100)×109 个/升,属轻度减少,即使没有皮肤、黏膜出血倾向,也应尽早就诊;若数值低于 20×109 个/升,尤其是伴有出血等症状,应去医院急诊。需要提醒的是,妊娠相关的血小板减少是可逆的,只要每立方毫米血液不低于 7 万个,不需要过度担心。

记忆力,大脑年轻标志

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师左秀美表示,记忆力是衡量痴呆症的重要指标,其对老人健康的影响极大。以最常导致痴呆的阿尔茨海默病为例,首都医科大学宣武医院的一项研究发现,在中国 65 岁以上老人中,阿尔茨海默病的患病率是 3.21%;在 80 岁以上老人中,其患病率则超过 10%。

左秀美说,记忆力骤降的致病原因很多,除阿尔茨海默病外,脑血管病引起的血管性痴呆、帕金森病性痴呆等都可能使患者的记忆力显著下降。早期记忆力下降的表现并不明显,常见症状是记不住最近发生的事,但老人和家属很容易将其误认为是正常衰老所致,等到症状恶化,甚至丧失日常生活能力后就诊时,已是比较严重的痴呆阶段。

“守住记忆力,积极预防和早期发现至关重要。”左秀美说,老人要控制好高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、吸烟、睡眠障碍等危险因素,多与社会接触,保持兴趣爱好和良好心态。若已确诊阿尔茨海默病,早期可通过认知训练或药物控制延缓疾病进程,降低对老人生活能力及生活质量的影响。

家人可以通过以下 4 个问题判断老人是否有记忆力减退迹象:是否总重复问同一个问题?辨识时间的能力是否下降?出门遛弯能不能分清东南西北,方位感是否下降?缴水费、电费涉及财务处理的能力有没有下降?如果上述问题有两个以上答案为“是”,特别是财务处理能力下降,建议及时就医。

据新华网

很伤牙的十件小事

牙医深知生活中的哪些小习惯会日积月累地对牙齿、口腔造成伤害。近期,美国“MSN”网站健康频道总结了一些牙医的建议,提醒人们改掉伤牙齿的习惯。

嚼冰块。天热时,很多人喝完饮料,也不“放过”剩下的冰块。嚼冰块会造成牙齿隐裂,常深入牙本质,引发牙痛或最终断裂。专家建议,喝冰饮料时用吸管,避免冰水直接刺激牙齿或喝进冰块。

吃柠檬。柠檬富含维生素 C,但它的酸性对牙齿伤害很大。有些人有吸吮柠檬片的习惯,导致牙釉质被腐蚀,口腔内正常的酸碱度失衡。

含硬糖。在研究人员看来,硬糖比其他糖果更伤牙,它要较长时间才会融化。有些“急性子”咬碎硬糖,也是牙齿隐裂的帮凶之一。

吃薯片。薯片这种淀粉类零食对牙齿健康没有任何好处。淀粉会在口腔中变成糖,卡在牙缝间,是牙菌斑绝佳的“养料”。

开瓶盖。手边没有开瓶器,牙齿往往“代劳”。但是这样开金属瓶盖,牙齿可能从中间折断,只有做种植牙或牙冠才能修复。用牙齿拧塑料瓶盖也是同样,下巴扭曲还会给咀嚼肌和关节带来压力,引起下颌关节疼痛。

共用牙刷。他人的牙刷布满细菌,可传染很多疾病。有研究表明,导致蛀牙的细菌会通过牙刷传播。

咬指甲。咬指甲会使门牙边缘变平,磨损更快,让牙釉质开裂,牙齿更易过敏。咬指甲时下巴受压较大,让人更爱磨牙、无意识地咬牙,周围关节、肌肉都受牵连而疼痛。

咬笔等文具。学生做作业时常无意识地把笔、尺子等文具送进牙齿间。这不但让牙断裂,还吃进了数量巨大的细菌。如果很难控制,可以嚼个无糖口香糖。

穿孔。如今,在嘴唇或舌头上穿孔的“时尚潮人”不在少数。这会对牙齿和口腔黏膜造成慢性损伤,导致牙齿折断或脱落、牙龈萎缩。

吸烟。香烟导致口腔癌等多种疾病。它还会让牙齿变黄,带来口臭。

据新华网

运动得当堪比降压药

高血压患者经常会有这样的疑问:“得了高血压还能不能运动?运动时会不会让高血压问题恶化?”

答案是肯定的:高血压患者可以运动。从表面看,运动可能使血压短暂升高,但很多研究证实,规律运动堪比一线降压药:有氧运动可使血压下降 5~7 毫米汞柱,抗阻运动可降低血压 2~3 毫米汞柱;运动还能使心血管事件风险降低 20~30%。

高血压病患者在运动类型上没有禁忌,只要是你喜欢的安全运动都可以参加,比如快走、慢跑、骑车、跳广场舞、健身操、登山等有氧运动,每周还可适当增加一些力量训练,比如俯卧撑、平板支撑等。运动频率和正常人是一样的,建议每周至少进行 3~5 次、每次 30 分钟以上中等强度的有氧运动,最好每天都运动。所谓中等强度,就是会使心跳稍微加快,微微出汗,自我感觉有点累,运动中呼吸频率加快,可能微喘,能与人交谈,但不能唱歌,按步速来看,每分钟走 120 步;按心率来看,约达到“170—年龄”这个数值。而且,运动后休息 10 分钟左右,呼吸和心率能恢复到正常或接近正常水平的是合适的;若不能恢复,说明运动强度过大。

高血压患者运动时应注意四点。1.血压过高别运动:当安静时血压超过 180/110 毫米汞柱,不宜进行中等或以上强度的运动;2.挑选运动时间:高血压患者清晨血压常处于较高水平,最好选择下午或傍晚锻炼;3.注意热身与放松:在进入正式运动前,要做 5~10 分钟热身运动,以防受伤。运动后不要马上停下来,可以放慢运动,或做些放松动作;4.注意身体症状:运动过程中,应密切留意自身感觉,若出现呼吸急促、心跳过快或不规则,应放慢速度或休息,如果感到胸痛、下颌或手臂等部位疼痛,应马上停止,并尽快就医。

据新华网

广告

8 月 16 日衡阳爱尔携手剑桥博士邓楚涵

面对面带你规划大学生活,开启开挂人生

“凡事预则立,不预则废”,大学生涯更是如此。尤其是刚进入大学的新生,习惯了高中快节奏的学习生活方式、老师和家长的管束,来到大学后生活学习都需要自己安排,很多同学就有一种“放空”感觉。

如果你面对大学生活规划不知所措,或是面对出国留学问题迷

惑和不解,那就来听听大神的建议吧!

8 月 16 日下午 2 点半,衡阳爱尔眼科医院将在林隐酒店多功能厅举行“青春不可辜负,看清未来之路”剑桥博士邓楚涵公开课,届时学霸邓楚涵将现场分享他的校园学习方法、硕博攻读经验、剑桥留学经历以及在

爱尔眼科摘镜的人生变化。学霸手把手帮助规划美好未来,让大学新生对未来选择的方向有更为明确的规划,大学不再迷茫。同时,更有行业专家分享大学如何实现“新”生专业干货知识。

让大学生活更“睛”彩,马上报名与学霸面对面,报名电话:8239955。