

盲目追求“老来瘦”免疫力急降

名医博客 我认为,这些年对肥胖的危害宣传其实有些“过火”,经常有夸张肥胖危害的言论出现。俗话说“千金难买老来瘦”,很多老人会为了这么一句话,使自己变得过于消瘦。但实际上,有的老人瘦了十几斤,却落得个营养不良抵抗力急降,大病虽未有,小病却不断。我身边就有一个这样的例子。

身体瘦了抵抗力也差了

70岁的刘女士两年前身体还很硬朗,1.65米的个子体重一直保持在55公斤左右,精神不错,一年到头很少病痛。去年底体检时,刘女士的体重达到61公斤,除了长胖,还测出尿酸、血脂和血压偏高。老

人家这下紧张了,看来发胖不是好苗头!因为,她那身体偏胖的老伴多年前就已患上高血压,需天天吃药。

于是,刘女士几乎天天青菜豆腐,坚持“清淡度日”,半年多后体重降到56公斤左右,可她明显感到体力不支,抵抗力明显下降。往年顶多患一两次感冒,可今年她已接连患了四五次感冒,且比以往容易疲劳,有时还头晕、没精神,我为她检查发现,她存在严重营养不良。

老人太瘦扛不住病

肥胖可能带来高血压、心脏病、糖尿病等疾病,但老人消瘦、营养不良也会出问题。

体瘦的老人体质比较弱,对疾病的抵抗力较弱,易患多



种急慢性传染病,老年性皮肤病的发病率也比较高。手术及创伤后,消瘦的老人伤口愈合困难。体瘦的人在寒冷、饥饿和劳累等方面的耐受能力要差,会比一般人容易出现感冒、怕冷、疲劳和头晕目眩,骨密度也会降低,跌倒时更易骨折。

不必苛求某种体型

对于体重的标准,有一个普遍承认的体重指数(体重kg除以身高的平方m²),健康的老

年人体重指数最好不要低于20,也不要超过26.9。老年人只要自身体重在正常范围之内即可,要知道,自身生命自然形成的形体胖瘦程度,往往最适合老年人本身。只要不是过胖、过瘦或乍胖、乍瘦,再定期做好体检,就不必苛求某种体型。

除个别极端例子,比如胖得动不了,其他BMI指数在健康值的边缘或是适量超过者,即使各项指标稍有偏高,多数也是因机体正常的退化、代谢的减弱所致,都无须刻意节食减肥。不过,与其要求自己“千金难买老来瘦”,不如要求自己“千金难买老来肉”,这个肉是肌肉的肉,合理搭配饮食,同时加强锻炼,增加肌肉量。(重庆市江津区中医院脾胃病科主任 刘羽)

眼睑肿看看肾脏科

江苏南京的郑先生因为眼袋有点大,去苏州高新区人民医院就诊,幸运地得以早期确诊膀胱癌。

苏州高新区人民医院泌尿外科主任朱应祥介绍,膀胱癌是泌尿系统最常见的恶性肿瘤,约有90%以上的膀胱癌患者最初的临床表现是无痛性肉眼血尿,10%的患者可首先出现膀胱刺激症状,如尿频、尿急、尿痛和排尿困难等。而早期的患者可以没有明显的临床症状。

医生提醒,如果近期出现不明原因的眼睑或双下肢水肿、乏力、腰酸、尿频、尿色改变、面色发黑等症状,可能是泌尿系统疾病的早期表现,请及时到医院肾脏科就诊。(摘编自《扬子晚报》)

炎症性肠病难治愈

广义上来讲,炎症性肠病是以肠道炎症为主要表现的不同疾病的总称,如感染性肠炎、中毒性肠炎、自身免疫性肠炎及慢性非特异性肠炎等。而狭义上的炎症性肠病是一种累及消化道的慢性迁延性疾病,表现为腹痛、腹泻、便血、肛瘘、营养不良等症状,需终身治疗。

轻度炎症性肠病患者仅表现为腹部隐痛,较严重者首发症状则是腹痛、呕吐、连续几天不排便,大多是因患克罗恩病引起的肠段纤维性狭窄。

炎症性肠病的发病机制仍未明了,目前认为在基因、环境及免疫因素的共同作用下导致发病,且无法治愈。超过半数的炎症性肠病患者因肠道炎症导致的肠梗阻、肛瘘、阴道瘘等并发症,往往需多次手术治疗,仍迁延不愈。在治疗过程中往往需要医生和患者之间沟通和配合,共同管理控制疾病。(上海交通大学附属仁济医院消化科教授 孙颖)

三个物件能减脂增肌

弹力带、瑜伽球、小哑铃可以帮助大家随时随地锻炼身体,减脂增肌。

选根适合的弹力带 弹力带颜色越深,阻力越大。女性一般建议购买红色的弹力带即可。力量较大的男性可以选择蓝色、银色、黑色等。好的弹力带不会轻易断裂,一个人使用一般可以用一两个月。用完弹力带后每周建议用清水清洗,自然风干,在上面洒点爽身粉,防止粘连。练习时最好能仿照专业人士的图片或视频来锻炼,做到动作规范。一般做完弹力带训练后,局部

的肌肉会有微微的酸胀感,经休息可以恢复,这样是比较适宜的程度。每次可以维持在15-20分钟。

用瑜伽球锻炼核心肌群 把瑜伽球当座椅是锻炼腹部前后核心肌群很好的方法。瑜伽球是一个“不稳定”的运动器械,当你坐在上面时就要努力保持平衡,这能很好地保持身体的协调性和肌肉力量。瑜伽球最好充气至“八分饱”。如充气太足,控制难度大;充气不足,人坐上去稳当当,起不到锻炼效果。当你练习瑜伽球一段时间后,可以提高难度:抬起一条腿,保持

身体稳定。

小哑铃能帮助收缩盆底肌 膝盖不好的人需要锻炼下肢力量,可以坐在椅子上,大腿保持不动,将小腿反复多次抬起锻炼下肢肌肉。如果你觉得这样做太轻松了,可以将一个小哑铃放在脚背上,来增加难度系数。很多女性不同程度出现盆底功能受损,容易出现尿频、便秘、尿失禁、子宫脱垂。不妨在坐姿时,将小哑铃夹在两膝之间,为了让小哑铃不掉,整个盆底肌肉不由自主地就会收缩。(南方医科大学第三附属医院康复科主任 刘刚)

颈椎不好会牵连肩关节

肩关节是人体最灵活的关节,也是最易损伤的关节之一,一旦它出现问题,人们梳头、洗脸、洗澡搓背等都不能进行。防止肩关节损伤很重要。

1.肩部保暖。避免肩关节受凉,避免晚上睡觉时受凉,冬天可围围巾、穿高领毛衣来保护肩关节。

2.抓取高处重物要小心。抓取高处重物时非常容易损伤肩关节,尤其是单手抓的时候,要注意:正确估计物品重

量,做好充分准备;遇到特殊情况时要及时松开重物以防止肩关节损伤。

3.选合适的活动方式。“过头动作”如做投铅球等投掷运动时,最易致肩关节损伤。此外,棒球、网球、吊单杠、自由泳等,还有一些运动的特殊动作,如羽毛球中的劈杀动作、乒乓球中的拉弧圈动作等也易导致肩关节损伤。

4.尽量避免单手提重物,可改为用推车或多次搬运来

减少重量,或者用双肩背。

5.强化肩关节周围肌肉力量来增强对肩部的保护,尤其是肩袖肌群的力量训练。

6.注意保护颈椎。颈椎不好,肩关节也会连带出问题,反之肩关节问题也会牵连颈椎。

7.调整姿势减少拉伤。“低头族”和长时间伏案工作就是典型的姿势改变,建议日常生活工作中保持“站如松、坐如钟、行如风”的姿势,挺胸抬头。(摘编自《中国中医药报》)

小手术解决前列腺增生顽疾

82岁的李大爷患有前列腺增生近十年,近日他不远千里,跨越1242公里,从北京来到黑龙江远东心脑血管医院治疗。

李大爷告诉介入科主任孙政育,自己10年前就出现排尿等待、尿急、尿不尽的症状,一问身边的老伙计,大多也有这毛病,就没去医院治疗,偶尔严重时自己买药吃,吃药能缓解几天,可过几天又复发。最近这一年,吃药也不缓解,不仅夜尿次数增多到六七次,每次都尿不尽,憋得小腹疼不说,晚上还睡不好觉,特别难受。

孙政育为李大爷安排了泌

尿系统彩超,彩超显示李大爷前列腺增生是正常前列腺的2倍,已严重压迫尿道,且由于长时间的尿不尽引起尿道梗阻,有轻度肾积水,需尽快治疗。

孙政育建议李大爷选择前列腺动脉栓塞术,这是一种介入术,不仅创口仅有针眼大小,且住院时间短,术后观察24小时后即可出院,特别适合高龄、高危的老年患者。李大爷一听高兴极了,他说:“我就是冲着这项技术来的,希望能尽快进行治疗,我希望自己能快点好起来,不再被夜尿多睡不好觉这些症状折磨。”

次日,孙政育为李大爷进行

前列腺动脉栓塞术,手术很顺利。出院时李大爷特意送来锦旗表示感谢。孙政育介绍,前列腺动脉栓塞术是一种介入手术,术中仅使用微导管和栓塞剂对前列腺动脉血管进行治疗,目的就是借助前列腺动脉栓塞使增生的前列腺因中断血供而萎缩变小,从而达到排尿正常的目的。像李大爷这一类的患者是典型的拖延症一族,拖着拖着就延误了病情。孙政育表示,当前列腺一旦增生就不会自然萎缩,更不会自然痊愈。拖着不治将会压迫尿道引起尿潴留、肾结石、肾积水等并发症。(文/周世芳)

颈椎劳损有信号

颈腰椎肌劳损亚健康,一般会有几个信号:总是脖子发僵、发硬、酸胀、疼痛;颈部活动受限,仰头、低头、左右转头、左右偏头范围变小;头晕目眩、耳鸣、恶心、眼睛干涩;失眠多梦、记忆力下降;手臂无力,反复落枕。此时,除了加强预防保健,还要及时就医,在医生的指导下进行治疗。当颈椎曲度病态变直或扭曲,椎间隙受挤压而膨出,椎体骨质增生,会刺激神经,诱发眩晕、头痛、手臂麻木,甚至截瘫。介入、封闭、手术治疗可在一定程度上解决问题。现在,各种精准微创的外科技术,如内镜微创、术中导航辅助人工颈椎间盘置换等,能很好地缓解症状、改善神经功能。得了颈椎病不要讳疾忌医,一定要积极治疗。(清华大学临床神经科学研究院副院长 王劲)

洗鼻不能治愈鼻炎

一般来说,感冒引起的急性鼻炎,治与不治,一周左右也差不多能好,感冒药只是能减轻症状,而不能缩短整个病程。而那些超过两周以上,仍然鼻子不通气,鼻涕多的,就要琢磨下有没有别的问题。如果鼻腔、鼻窦有严重结构问题,可以考虑手术治疗。而鼻腔、鼻窦的主体框架正常,属于单纯黏膜的炎症,主要是药物(口服、鼻喷剂、鼻腔冲洗)治疗。

鼻炎很难治愈,得了鼻炎应尽早到医院就诊检查并根据病因积极治疗。现在市场上花样百出的洗鼻器受到患者的青睐。定期清洗鼻子确实可以改善症状,但洗鼻不能代替治疗,更不能治愈鼻炎。(中南大学湘雅医院耳鼻喉头颈外科教授 蒋卫红)

进家门别急着吃冰

“高温天进家门别急着喝冰水,在40℃的温度,如果瞬间喝冰水,微血管会爆掉……”最近,不少人的朋友圈和亲友群里都在热转一些所谓医生的忠告。北京朝阳医院急诊科副主任医师张达表示,在高温天喝口冷饮就爆血管的可能性非常小,引起胃肠痉挛、肚子疼或者冷水洗脸后会出现局部麻木的现象比较常见。不过,老年人或本身就有动脉硬化、高血压病史的病人,其血管弹性和调节能力差,这时如果再骤然间接受冷的刺激,是有可能引起血管方面疾病风险的。因此,他不建议老年人在高温天喝冷饮或洗冷水浴。(摘编自《北京日报》)