

心脑血管病在全身有征兆,快自查

心脑血管疾病是威胁中老年人健康的“头号杀手”,其实,日常通过检查身体的一些表征,就可以自我发现疾病的潜在征兆,进而做到早防早治。

脖子 脖子粗、短,患心脑血管疾病的风险大。从临床经验看,脖子粗的人,其血压、血脂、血糖等指标都相对较高。脖颈短的人,睡觉打鼾,易患睡眠呼吸暂停综合征,长期睡眠缺氧还会导致血管缺血病变。

如果男性颈围超过39厘米,女性颈围超过35厘米,说明脖子较粗,需要多做颈部紧致操,如前后左右点头、360度旋转活动脖子等,减少脂肪堆积。如果发现亲友打鼾,最好检测一下是否缺氧。打鼾的人最好侧睡,同时要管理体重。

肚子 男性腰围 ≥ 85 厘米,女性腰围 ≥ 80 为腰围超标。肚子大的人在医学上称为“中心性肥胖”,容易导致人体脂质代谢紊乱,加大心脏病、血管疾病、糖尿病的患病风险。建议腰围超标的人要注意监测血脂和血糖,控制好腰围。

手腕 对大部分人来说,在安静状态下,正常的脉搏跳动频率在60-90次/分钟,跳动均匀且节律一致。跳动太快或太慢都可能是心脏病的征兆。有“三高”的人,不妨每天平躺静歇3分钟后,保持正常均匀呼吸,摸摸脉搏,计数1分钟,并记录下脉搏跳动情况。如脉搏跳动均匀,且频率维持在正常水平,说明心脏情况基本正常。反之,则需引起高度重视。

脚踝 脚踝是脚部与人体血液流动的重要关口,流经回心的静脉血液。当心脏不能好工作时,常表现为下肢水肿,尤其是脚踝水肿;如果手指按压脚踝或小腿,手指松开后按压部位呈凹陷状,须及时就医做下肢超声。

耳垂 耳垂为身体末端部位,对缺血相当敏感。从临床上看,很多冠心病患者耳垂都有不同程度的褶皱。建议多关注耳朵,看耳垂是否有褶皱或斜线形的折痕,一旦发现及时就医。此外,鼻梁根部出现一根横纹或青筋,眼睑出现黄色瘤,都提示有高血脂、冠心病的可能。数次大量鼻出血,尤其是患有高血压的患者大量出鼻血,可能提示脑血管堵塞。

老年人出现嗜睡、困倦、耳鸣,也要警惕脑血管病上身。

舌头 临床观察到,冠心病患者的舌色偏暗红,越是暗红提示情况越严重;如果经常无缘无故舌头发麻,也可能有心血管问题。

手掌 大鱼际(大拇指下方手掌外侧)发红,说明患者易脾气暴躁、血压升高、失眠、心慌,需注意调节情绪;大鱼际外侧出现青色,提示心律不齐,易心慌。小鱼际(小指下方手掌外侧)发红,提示有高脂血症、脂肪肝、血糖高、胆结石风险。大鱼际、小鱼际、指根皆红,提示有中风风险。(北京中医药大学心血管病研究所所长王昱、广东省中医院胸痛中心主任邹旭)

防骨松这样做

很多老人轻微外伤就可出现胸腰背部剧烈的疼痛,甚至转个身、咳嗽一下都会导致难忍的剧痛,这常常是椎体压缩骨折了,临床上十分常见。经皮椎体成形术微创手术是目前临床治疗骨质疏松性胸腰椎压缩骨折的常用方法,创伤小、起效迅速、安全性高,目前已被广泛应用于临床。

骨质疏松的预防原则为:营养、阳光、运动。譬如日常多食入含钙、磷、维生素及蛋白质丰富的食品,如牛奶、一定量的钙剂、维生素D;多到户外晒太阳,或多散步、打太极拳等;还要注意日常活动安全,特别是卧床起身要慢,尽量避免搭乘颠簸的汽车、搬抬重物或长时间弯腰做家务。此外,一旦确诊有骨质疏松,出现胸腰背部疼痛症状加重,应尽早到专科医院骨科就诊治疗,以免错过最佳治疗干预时机。(南方医科大学中西医结合医院骨科主任 黄刚)

抓挠老年斑可致癌

1个多月前,郑州90岁的王友和94岁的曹仲柱,均因老年斑反复溃烂就诊,一查患的竟是皮肤癌。河南科技大学第二附属医院整形外科主任师军涛介绍,两位老人之所以中招,主要和他们抓挠的习惯有关。

皮肤基底细胞癌是常见的恶性皮肤肿瘤,60岁以上高发,多发生在面部等处,发病初期多会出现一些针眼大小的白色或红色小丘疹,逐渐发展成边缘翘起、有光泽的皮损,且经常溃烂,用手按压能感觉到其底部较硬,大家要注意观察。如果老年斑在短期内迅速增多,长老年斑的部位出现隆起、溃烂、渗液、瘙痒等异常表现,要尽快就医。不建议用大蒜擦涂老年斑,大蒜素有刺激性,反复摩擦可诱发癌变。(摘编自《河北青年报》)

手杖太高患“鼠标手”

张女士从不用电脑,最近却因为手腕又麻又疼,确诊患上了腕管综合征,也就是常说的“鼠标手”,问题出在手杖上——女儿给她买的拐杖太高了,和她的身高不匹配。

武汉市东湖医院内科主治医师胡芬说,手杖太高,会导致手腕部长期处于悬吊状态,负荷过重引起了腕管综合征。理想的手杖高度应该是两手放在身侧,上臂自然下垂,手柄与手腕部平齐(即手腕横纹处)。买手杖一定要带着老人一起去试用,挑一款支撑力强、材质轻便、稳定性好、高度合适的。(摘编自《武汉晚报》)

人人眼中都有螨虫



眼睛查出螨虫是不是特别紧张?莫慌!其实这是每个人眼睛上都可能会发现到的“生物”,在维持平衡条件下不会对日常工作产生威胁。老人和小孩是螨虫检出率高发人群,不过,大可不必“闻虫色变”,以免过度治疗。只有当眼部螨虫繁殖数量过多或活动过于活跃,导致睑缘炎症,出现麦粒肿(又称“针眼”)、干眼等问题时才需干预。

如持续存在眼红、眼痛、刺激症状,睑缘出现充血、掉皮屑,反复出现包块,有的伴有病理性皮肤疾病,如病理性痤疮(过了青春期还是满脸痤疮)、油脂分泌过剩伴脂溢性脱发等,可以考虑去医院做螨虫检查,看眼部的螨虫是否繁殖过量或过于活跃,再确定治疗方案。

目前,针对眼睛的螨虫感染在治疗上主要有物理治疗和药物治疗两种方式。螨虫过多可以使用除螨湿巾,也可以用物理方式清洁睑缘,改善睑缘环境。药物治疗方面,可以考虑使用抑制螨虫在腺体黏附性的药物及抗炎药物,对于过于干燥的眼部环境可采取人工泪液缓解症状。大部分患者通过2-3个月规范治疗,加上生活卫生习惯调整,基本可以改善。

预防上,日常要注意用眼卫生,避免用手揉眼睛,让眼睛适当休息,减少眼疲劳。另外,饮食不要过于油腻,多摄入蔬菜水果。(中山大学眼科中心角膜科教授 袁进)

心起搏器随访不只是看有没有电

由于平时没啥症状,大连77岁的王先生在装心脏起搏器(治疗慢性心律失常)后,已经三四年没随访了。几天前,他终于来门诊复诊,大连市中心医院心电生理科主任张妹兰通过程控检查后发现,这个理论上可以用15年的起搏器,刚用了6年,寿命就只剩不到2年了。进一步分析数据发现,起搏器将正常应该低于2.5伏的起搏电压自动升高到了5伏,并提高了脉宽。

原来,王先生患上了房性心律失常,即房颤伴快心室

率。起搏器测不到患者的阈值了,为保证安全,就自动升高到最高电压和较宽的脉宽。这样一来,起搏器非常耗电,寿命大大缩短。通过调整参数后,起搏器工作寿命获得延长。

69岁的李先生装起搏器几年了,近来偶尔早晨起床时感觉迷糊、黑朦,于是来看病。张妹兰让他模拟起床的动作发现,这是因为起搏器电极老化磨损,出现了心室过感知。经住院更换电极导线后,李先生再没有类似症状发生。

张妹兰说,很多植入心脏

起搏器的患者认为,随访就是来看看电池剩多少,以为没什么症状和感觉就不要随访。其实,电量只是起搏器随访非常小的一部分。患者的生活方式、医疗状况的改变都需要医生通过程控仪及时调整参数,规范的长期随访贯穿终身。

需要植入起搏器的情况最常见的有两类缓慢型心律失常:窦房结病变和心脏传导系统病变。现在,快速恶性心律失常也可以植入ICD(心律转复除颤器),经临床验证可有效预防心脏猝死。(摘编自《大连晚报》)

■体检指导

影像检查能不做就不做

近日,在第二届华夏肿瘤高峰论坛的科普会场上,北京协和医院放射科主任医师陆菁菁指出,辐射没那么可怕,我们无时无刻不在受到辐射。天然辐射源每年会给我们带来约2.4mSv(毫西弗,辐射剂量单位)的辐射量。

关于辐射对人体的影响,她表示,如果辐射量达到100mSv,照射一年,将会对人体产生损伤;如果辐射量达到1000mSv,即使只是短时照射,人也将出现贫血、恶心呕吐等症状;辐射量如达到4000mSv以上,可导致死亡。

■心理健康

玩网游可减轻孤独

80岁的王先生坚持玩网络游戏20年。老人透露,退休后,他有一种强烈的失落感,于是开始打游戏。为了弄懂游戏中的词语,以便能和队友无障碍沟通,他学习了简单的英语,学习网络热词,紧跟潮流。

随着年龄的增长,老年人接受新事物的能力逐渐降低,爱好也变得越来越窄,届时很容易产生被社会孤立的感觉,从而影响心理健康。此时,不妨

陆菁菁说,拍一次X光胸片的辐射量约0.1mSv,做一次头部的CT的辐射量约2mSv,做一次胸部CT的辐射量约7mSv,而一次腹盆CT增强检查受到的辐射剂量则可达20mSv。

辐射对人体产生的效应可分为躯体效应和遗传效应。躯体效应对人的个体的影响,它包括确定性效应和随机性效应。确定性效应是随着剂量达到一定程度,必然会出现的效应,如放射病、白内障、不孕不育及畸形。而另一些疾病,如癌症,则属于随机性效应。陆菁菁说,拍一张X光片的致癌

概率基本可忽略,做一次CT的致癌率同样较低。但癌症的患病率会随着辐射剂量的增加而增加。“这就像我们说的‘常在河边走,哪能不湿鞋’一样。所以总的来说,还是要减少影像检查的次数。”陆菁菁指出,女士应尽量避免在怀孕期间做头部和胸部CT等高剂量检查以及全身CT等高剂量检查,另外,影像检查对儿童的影响是终身的,要谨慎。

陆菁菁认为,辐射防护的基本原则是能不做就不做。没有绝对安全的检查,应权衡利弊再决定。(摘编自《中国青年报》)

给爱好做个更新换代,玩玩现代年轻人喜爱的游戏,可以减轻孤独感,帮助老人获得被需要感,也能让老年人了解年轻人的想法。不过,很多“年轻”游戏都较为吸引人,很容易沉迷,老年人要掌握度。较激烈、会引起较大情绪波动的战斗类、枪战类网络游戏不适合老人。

手机游戏 如消消乐、连连看、农场养成类等需要动手、动脑,但易上手的游戏较为适

合老人。**桌游** 可选择如警察抓小偷、飞行棋、大富翁等规则较为简单,需要多人参与的游戏。

卡牌类游戏 除传统的斗地主外,目前有很多新的卡牌游戏,如UNO、三国杀等。

其他类游戏 目前年轻人喜欢的台球、保龄球、唱K、拍短视频等也非常适合老年人。(南部战区空军医院心理门诊主任 刁莞)