

人上了一定年纪,往往会伴随血压升高、睡眠变少、行动变缓、呼吸不畅、记忆力下降、尿频等情况。这些情况,究竟哪些只是生理机能退化导致的一般现象,大可不必闻之色变,哪些意味着生病了,要引起重视?解放军305医院神经内科副主任医师赵津京、中南大学湘雅三医院老年内科教授王凤林对几个典型症状进行了分析。(本版采写/本报记者刘惠)

正常衰老与疾病征兆 只有一线之隔

1 腿脚不利索、行动变慢

步入老年后,腿脚是最先衰老的部位之一。“人老而慢”是人生发展规律的一种表现。由于视力、听力下降、行动变慢,老年人常常无法像年轻人那样对事物做出快速反应,因此,交通事故受害者中有很大一部分是老年人。

正常衰老 比如出现走路速度变慢,腿抽筋、麻木,膝关节疼痛,可能是源于骨质疏松、骨关节炎、肌肉萎缩等身体退化性改变。适量锻炼,强筋健骨,必要时在医生指导下补充钙等骨骼需要的营养物质,能延缓腿脚衰老。

疾病信号 出现走路拖步、僵硬,走路姿势异常(比如出现跛行步态、划圈步态、慌张步态等),腿抖、手抖,要警惕帕金森病、老年性震颤,防范跌倒等风险。出现不能缓解的关节疼痛、活动受限,也要及早就医,对症治疗膝关节炎。老年人服用安定类的助眠药物容易出现头晕头昏的现象,生活中要注意防范跌倒。

2 睡眠少、质量差

随着年龄增加,老年人所需要的睡眠越来越少,呈片段式特点。这与褪黑素分泌不足有关。

正常衰老 如果您现在白天经常打盹,晚上睡不着,好不容易睡着了,又睡不深、睡不长,在排除了高血压、脑中风等原因后,大可不必过于烦恼。只要第二天精神状态好,说明睡眠质量不错;如果第二天精神烦躁、疲惫等,要引起重视,及时调整。

疾病信号 焦虑、抑郁会导致失眠,常表现为早醒、睡醒醒、多梦等。情绪不好,又有这些表现的人,要及早寻求心理科。打鼾也是最常见睡眠质量问题。一般来说,小而密、很均匀的鼾声属病情较轻的阶段,如到了鼾声如雷、经常惊醒等状态,病情往往较严重了,应高度警惕睡眠呼吸暂停,及早治疗。

3 血压升高

从医学角度来讲,老年人的血压指标高一点是正常现象,这是随着年龄增长、血管弹性下降等因素导致的。

正常衰老 一般情况下,只要控制在90/60毫米汞柱至140/90毫米汞柱就是健康状态。对于80岁以上的老年人,血压能控制在150/90以下,也视为基本正常。总之,老年人血压高,如果用药后基本正常,那么就是健康老人。

疾病信号 老年人患高血压后容易引起心、脑、肾的合并症,如果出现心绞痛、心梗、脑卒中、肾功能不全等情况,要引起重视,务必遵医嘱规范治疗。

4 记忆力下降

人的记忆力一般于50岁后衰退明显,很多老年人会反映自己经常丢三落四、记不住事。引起中老年人记忆减退的原因有很多,如心理问题(失眠、抑郁)、躯体老化、精神衰减、脑变性病、脑血管病等。最常见的是大脑萎缩导致的记忆力减退、下降,这是正常的现象,是大脑皮层萎缩的结果。

正常衰老 生理性记忆减退,又叫作良性记忆减退,譬如见到熟人想不起名字,拿着笔找笔,等等。良性健忘是一种暂时性的遗忘,经过提醒、学习或反复回忆是能想起来的,这种情况无须担忧。

疾病信号 如果是出现发展较快的记忆力障碍,就要警惕是老年痴呆等病理性的恶性遗忘,要及时到神经内科就诊。老年痴呆不仅仅表现为记忆力减退(主要是近记忆功能下降),还伴有日常生活能力减退、精神行为异常。老年痴呆引发的记忆减退是有顺序性的,一般他们是先经常忘记时间,譬如不知道今天是何年何月何日;严重一点的时候是忘记地点,不知道自己在哪里,分不清方向,找不到回家的路;再严重时就会忘记人,开始认不出熟人和亲人。一个突出特点是,患者短期记忆很差,经常转身就忘,长时记忆却很好,越久远的事情记得越清楚,到病情严重时,长时记忆也会出现混乱和遗忘。建议老年人65岁以后最好每年都去脑病科做一次记忆体检。

5 呼吸不畅

人老后,肺活量下降,肺的通气功能下降,为细菌繁殖提供了有利条件,故老年人易患慢性支气管炎、肺气肿等病。

正常衰老 活动后喘气不顺,这是呼吸系统老化的表现。平时要注意,增强抵抗力,多进行提高呼吸功能的训练。

疾病信号 大多数情况下,呼吸系统因衰老产生的变化,不会导致呼吸声音变粗、变大,这些特征更多出现在患呼吸系统疾病的人身上。一

旦发现老人呼吸短促,呼吸声变粗、变大,应引起重视,要检查心肺功能及心脑血管等,以确定病情。如果平时爬三层楼没有明显不适,近期爬一两层楼就胸闷气短、呼吸困难,也建议及早评估一下心肺功能,因为这通常说明心肺功能衰弱。长期吸烟的人,如出现反复咳嗽、咳痰、气喘,要警惕慢阻肺疾病,及早做肺功能筛查。

6 消化能力减退

调查显示,50岁后,有50%的人存在食欲减退的现象。

正常衰老 由于牙齿缺损、消化液分泌减少、胃肠蠕动减弱等原因,老年人易出现食欲下降、早饱、腹胀、便秘等现象。有些老年人可能由于一次吃得过饱,一天都感到无法消化。也有很多老年人随着年龄增加,越来越容易便秘。

疾病信号 老年人生理性食欲不振多发生于情绪不佳、睡眠不足、疲倦、食品单调等情况,一般持续时间较短,当以上原因消除后,可恢复食欲。如果近期突然出现无明显诱因且持续时

间较长,不易恢复的食欲不振,并伴有恶心、乏力、发热、腹泻、呕吐、反酸、嗝气、烧心、打嗝等其他症状时,则应提高警惕,因为这类食欲不振多为某些疾病的早期信号,要及早到消化内科检查,排除病理性因素。常见的消化道溃疡、胃部肿瘤、慢性心衰、慢性支气管炎、贫血、抑郁、甲减等病都会引起食欲下降。如果没有主动采取减重措施,短时间内体重下降明显,比如体重在30天内降低5%以上,或6个月内降低10%以上,有患上消化系统肿瘤的可能。

7 尿频尿急

随着年龄的增长,男性的前列腺体会不断增生,以前也被称为前列腺肥大。据国外一项统计,50岁以上男性约有50%患有良性前列腺增生,80岁以上患病者可达80%到100%。前列腺增生属老年退化性疾病,几乎所有男性变老后都要面对,是一种正常现象。

正常衰老 出现前列腺增生后,首先出现的症状是尿频、夜尿频繁。如果症状不严重,不影响生活,可以继续观察。

疾病信号 如果下尿路症状加

重,比如出现排尿困难、尿细、尿分叉、尿痛等情况,严重影响生活,甚至产生尿路感染、血尿、膀胱结石、尿潴留、肾积水和肾功能不全等并发症,可以遵医嘱进行药物治疗或手术治疗(药物治疗是首选方法,并且安全有效),解决排尿问题,提高生活质量。

值得一提的是,由于前列腺癌在中后期也会出现尿频、尿不尽等症状,所以应及时到正规医院检查,排查是前列腺癌还是前列腺增生。

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

退休后,我天天到生活馆“上班”



以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订阅热线:11185
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订阅:扫描左码
报社咨询电话:0731-88906498