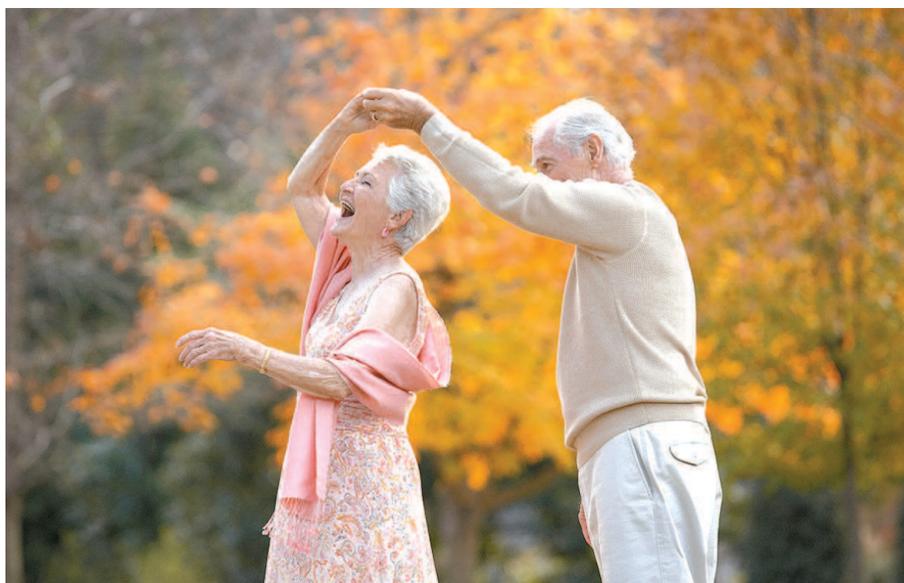


别把正常的衰老当成疾病

每个人都应该正确认识并面对衰老，在医生帮助下区分衰老和疾病。要知道，过度检查和治疗不仅会增加不必要的医疗费用，还有可能给身体带来伤害。别把正常的衰老当成疾病，这是每位老人需要面对的课题。

本版图片：视觉中国



■郝迪 彭沪

在历史的很长一段时间中，人均寿命在30岁左右，老人作为经验智慧的象征而备受尊崇。然而现代科学深刻地影响了人类生命的进程，跟历史上任何时代的人相比，我们活得更长、生命质量更好。

因此，看待老人的方式也开始转变，衰老不再仅仅是人类的自然生理状态，而是变成了可以用医学干预的科目，从而影响了大众对衰老的认识与接受程度。但是，医学再怎么发展，依然无法摆脱一个既定的结局——从出生的那一天开始，每个人都在不断长大、老去。

每个人都应该正确认识并面对衰老，在医生帮助下区分衰老和疾病。老年人自身调节机制随着增龄变得不敏感、不精确、缓慢、不能持久、不能即刻应急、到后期遭遇任何因素挑战时均无法有效应对。

衰老是一系列的丧失，包括体力、精力、容貌、记忆理解力等全方位的下降。身体的衰退像藤蔓一样悄悄蔓延，一天一天，变化微小，不易察觉。

人会适应变化，直到突然有一天某件事情的发生，我们才终于明白情况已经不同了。但这不是疾病，而是每一个成年人都要面临的课题：接受衰老带给我们的落差感，面对原本拥有到逐渐失去的过程，要放平心态。

但生活中，很多老人都无法坦然面对。老朱今年73岁，退休前在一家事业单位工作。单位年年组织体检，

新的体检报告出来后，老朱会拿出原来的体检报告对比，数据上下浮动超过1，就会有点紧张。

而后，老朱的外孙小曲做了一个入职体检，非常简单，但是这份体检报告让老朱特别不淡定，因为他发现外孙的健康指标非常好，竟然没有一项超标的。

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的水平？”

人体衰老的表现

一个人身体的健康状况在25岁时达到顶峰。这也就意味着，从25岁开始，人就开始衰老了。衰老是一种自然规律，如同花开花谢，日出日落，不可避免。就像一部机器运转时间长了，会出现老化一样，人的各个器官使用多年以后，也会出现老化。

最容易被注意到的衰老地方就是皮肤。人们25岁以后皮肤的新陈代谢开始减缓，随着年龄的增长和超量紫外线照射，皮肤中胶原蛋白含量每年以约1%的速度递减。35-45岁时，皮肤会明显出现衰老的迹象，皮肤的新陈代谢能力会衰退，代谢的速度也会减缓，皮肤的自我修复与再生能力也大不如前，皮肤的张力开始明显下降。45岁之后，皮肤衰老速度大大增加。皮下脂肪的萎缩，弹性组织减少，皮肤开始松垂、出现皱纹，皮肤的红润丧失而变苍白，由于皮脂腺萎缩而使皮肤和毛发失去光泽、易裂，细胞和汗腺数目的减少致使皮肤干燥易痒，排汗能力下降。

骨骼和肌肉在25岁时就开始出现退化，30岁以后肌肉以每年1-5%的速度流失，40岁以后开始出现骨量的丢失，女性绝经后骨量丢失更快。70岁以上女性的肌力大约只有原先的50-70%。随着年龄增长，全身活力降低，肌腱、韧带萎缩且僵硬，肌肉逐渐变得松弛无力，会出现乏力、活动

耐力下降等。

在饮食方面，随着年龄增加，牙槽骨很容易萎缩，对牙齿的固定和支持作用就越来越弱，牙齿会松动脱落；牙釉质磨损，对酸、冷、热的食物也会更敏感；衰老使得胃肠蠕动变慢、肠平滑肌力量减弱，这都会诱发便秘。

除此之外，毛发变得稀疏发白，视力、听力下降，味觉、嗅觉敏感度下降，肺活量减少，记忆力减退等都是衰老的表现。

这也就意味着，老年人很多“病”其实不是病，就是老了。比如：有的人睡不好觉或者是觉少，可能是分泌的褪黑素少了，睡一小会儿就醒；有的人吃不下，可能是口腔功能退化、牙口不好或者胃肠退化，消化功能减弱……如果一个老年人追求和年轻一样的体检数据，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。

健康老人一年一次体检；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，但不要把指标当作负担。

如何延缓衰老

同样是衰老，每个人衰老的进程和结果是不一样的。这种差异表现在有的人80岁身体各项指标还很正常，有的人才60岁，全身都是病。这就是个体差异，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即可。

对于皮肤的抗衰老：建议大家记得做好保湿、防晒；适当补充维生素C，多吃绿叶蔬菜，多吃黄色或橘红色的水果；

养成良好的饮食习惯：选择低脂高纤维的饮食，比如水果、蔬菜、谷类、鱼类以及豆制品预防心血管疾

病；食用含钙含磷高的食物，比如牛奶、鱼虾，补充维生素D可以预防骨质疏松；维持充足的优质蛋白的摄入预防肌肉的衰老；

坚持规律锻炼：每天固定运动的习惯，每次至少30分钟。适当的运动可以保持肌肉不流失，预防心脏衰老；多晒太阳还能预防骨质疏松；

戒掉不良嗜好：戒烟、戒酒、保证睡眠。

调整心态

衰老是正常现象，并不可怕，多做有益身体的事情，身体自然会更年轻态。虽然通过调整饮食和生活方式可以避免，但无法终止。如果一直犹犹豫豫，不肯诚实地直面衰老，会增加心理和医疗负担，使本应获得的安宁平和的老年状态与自己擦肩而过。

面对一些常见的衰老症状，老年人自己的心态很重要。要正视自己的衰老和衰老带来的一些轻微症状，不要身体稍有不适就过于紧张，平和应对就好。家人和子女也应给予老人宽慰和关怀，以防老人因不了解情况而采取不恰当的治疗方式。

当然，也不能把所有的病都当作衰老来看，关键要看程度。如果出现严重的身体问题，如痛感严重，或是妨碍了正常生活，还是要到医院进行咨询，按照医生的建议采取相应的治疗。

生命是一条单行线，生老病死的进程不可逆。这是大自然的规律，渺小的我们无法改变。我们要学会接受生命周期的限制性、衰老与死亡的不可避免性，以良好的心态肯定及迎接自己衰老的到来，医学伦理的进步也在为生命的末期开辟关怀的新路径。到那一天，生的愉悦与死的坦然都将成为生命圆满的标志。

(作者郝迪为上海市第十人民医院规培医生，彭沪为老年科主任)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

问“糖友”如何运动？

张莉芝

上海市嘉定区江桥医院内分泌科副主任医师

运动作为糖尿病综合治疗“五驾马车”中的一驾，对控制血糖大有帮助，很多糖友每天都在拼命运动。那么问题来了，是不是所有运动都适合糖友？运动强度越高，控糖效果越好？糖友运动该注意啥？

选择有氧运动

有氧运动是指人体在氧气供应充分情况下进行的身体运动形式，指大肌肉群的运动，是一种有节奏、连续性的运动，可消耗葡萄糖、动员脂肪，刺激心肺。常见有氧运动包括：步行、慢跑、游泳、爬楼梯、骑车、打太极拳等。

运动场所的选择

运动宜选择在住宅附近的花草树木茂盛、清洁、安静、无污染及噪音的院子、湖滨、树林、河畔或社区活动中心，地面要平整，注意安全。不要在公路旁进行运动锻炼，一方面噪音、汽车尾气、灰尘等对人体有害，另一方面，也不够安全。

运动时间与频率

糖友餐后血糖升高，故应在餐后1-3小时内运动为宜，运动时间应保持在0.5小时-1.5小时之间。

合理的运动频率大约是每周3-7次。具体视运动量的大小而定。如果每次的运动量较大，可间隔一两天，但不要超过3天，如果每次运动量较小且糖友身体允许，则每天坚持运动1次最为理想。

运动过程中的注意事项

1. 每次运动开始时应进行准备活动，结束时不应骤然停止。
2. 要选择适合的衣着，注意鞋的密闭性和透气性，避免足部受伤和感染。
3. 运动强度不可过大，运动量过大

或短时间内剧烈运动，会刺激机体的应激反应，导致儿茶酚胺等对抗胰岛素作用的激素分泌增多，血糖升高，甚至诱发糖尿病酮症酸中毒，对控制糖尿病病情十分不利。

4. 若运动中患者出现了诸如血糖波动较大、疲劳感明显且难以恢复等不适应的情况，则应立即减小运动强度或停止运动。

5. 注射胰岛素的患者，运动应该定时定量，运动过度可以引起低血糖，也可引起高血糖。所以，运动量改变的时候，应先咨询医生，加强血糖监测和根据血糖水平调整胰岛素用量。

6. 其他：携带糖果及糖尿病卡，以便自救。

总体而言，糖友以进行中、低强度的有氧运动为宜，运动时间控制在45分钟之内。另外，在日常生活中还是需要常常关注自己的病情，当出现症状时需及时就医，在专科医生的指导下，进行全面的综合治疗。

小贴士

日常生活中的运动小窍门

乘坐公交的“上班族”可以提前一站下车，走到单位。
尽量做到不乘电梯、不坐汽车，走楼梯。
可以走到远一点的地方吃午饭，饭后散步回来。
保持正确的坐姿，进行擦地板等家务活。

什么是衰老

衰老是指人们随着年龄的递增，机体的各个器官逐渐丧失了适应能力。老年人自身调节机制随着增龄变得不敏感、不精确、缓慢、不能持久、不能即刻应急、到后期遭遇任何因素挑战时均无法有效应对。

衰老是一系列的丧失，包括体力、精力、容貌、记忆理解力等全方位的下降。身体的衰退像藤蔓一样悄悄蔓延，一天一天，变化微小，不易察觉。

人会适应变化，直到突然有一天某件事情的发生，我们才终于明白情况已经不同了。但这不是疾病，而是每一个成年人都要面临的课题：接受衰老带给我们的落差感，面对原本拥有到逐渐失去的过程，要放平心态。

但生活中，很多老人都无法坦然面对。老朱今年73岁，退休前在一家事业单位工作。单位年年组织体检，

儿童腺样体肥大，影响脸更影响脑

■刘环海

一种严重影响儿童青少年身心脑体生长发育的高发病——腺样体肥大，许多家长却根本不了解。

2018年的一项荟萃分析显示，腺样体肥大患病率在儿科人群中为34.46%，因鼻塞就诊的儿童患病率高达70%。病理状态的腺样体肥大通常合并慢性扁桃体肥大，其直接后果是因呼吸道阻塞导致孩子缺氧，影响全身生长发育，尤其影响脑的生长发育。

脑重量占体重2%，却需要人体吸入氧气的20%，所以缺氧影响最大的是脑组织生长发育。腺样体肥大还会导致身材瘦小、腺样体面容（天包地面容）。

继发分泌性中耳炎可引起耳闷、耳胀、听力下降；再加上分泌物向下流刺激咽喉和下呼吸道，就产生了“腺样体肥大三联症”，包括慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎。

鼻咽分泌物的堵塞，导致小朋友厌食、呕吐、消化不良，继而营养不良；因为呼吸不畅，肺扩张不足，可造成胸廓畸形。

还可出现夜惊、多梦、遗尿、磨牙、反应迟钝、注意力不集中、性情烦躁、头部钝痛等症状。

导致严重后果的原因

1. 缺氧：腺样体又称为咽扁桃体，位于鼻咽



部，两侧咽隐窝之间。鼻咽部的前面是鼻腔的后鼻孔，故腺样体肥大导致后鼻孔堵塞，不能通气呼吸，这就是缺氧的原因。

缺氧是最大的危害，严重影响孩子脑和身体生长发育。

2. 慢性鼻窦炎、分泌性中耳炎：五官七窍相通，肥大的腺样体堵塞鼻咽部，造成鼻窦、鼻腔中耳引流不畅，可导致慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎。

两侧咽隐窝是中耳与鼻腔通道咽鼓管的开口，腺样体肥大堵塞咽鼓管口，造成鼓室负压积液，可导致分泌性中耳炎，

出现耳闷、耳胀、听力下降症状，长期不治可导致鼓膜穿孔、化脓性中耳炎、鼓室硬化，甚至引起永久性听力下降。

3. 腺样体面容：小孩儿长期因鼻塞而张口呼吸，可引起颌面骨发育异常，上颌骨变长、硬腭高拱、上切牙突出、牙列不齐、咬合不良、下颌下垂、唇厚、上唇上翘、下唇唇挂，称之为“腺样体面容”。

早期发现非常重要

症状方面：首先要观察宝宝睡眠有

无打鼾、打鼾频率、有无憋气、呼吸声粗、张口呼吸、睡眠不安、呼吸费力、流涕、听力下降、咳嗽、清嗓、咽咽不适、说话似口中含物等。

体征方面：要关注有无扁扁桃体肥大、腺样体面容（鼻孔上翘、上唇变厚、上列牙齿不齐、小下颌等）及肥胖情况。

此外，还可以观察到全身症状，如呼吸不畅、夜惊、多梦、遗尿、磨牙、反应迟钝、注意力不集中、性情烦躁、学习成绩下降、情绪行为异常等表现，这些都可能与孩子长期睡眠缺氧相关。

手术治疗不必纠结

腺样体肥大一经确诊，应尽早施行腺样体切除术！以使症状能够得到改善，发育生长尽快恢复正常。若延迟手术治疗“腺样体面容”和胸廓畸形难以恢复到正常水平。

目前对于8岁以下的患儿，腺样体切除术已经逐渐成为治疗分泌性中耳炎的常规手术。

腺样体切除术常常同时施行扁桃体切除术，因为扁桃体过度肥大，妨碍吞咽、呼吸及发声时，可进一步加重小儿睡眠打鼾、低氧血症等症状。

手术从以前腺样体盲目刮除术到切割器切除术已发展到内镜下等离子消融术，手术时间短（实际切除过程10分钟左右）、创伤小、不出血。

(作者为上海长征医院耳鼻喉科主任)

问 免疫力为什么会下降？

龚邦东

同济大学附属同济医院风湿免疫科副主任医师

人体免疫力是指人类在长期进化中形成的身体一系列对外界细菌、病毒和异物抵抗能力，以及对体内癌前细胞、衰老细胞、其他异常物质的清除能力。它的组成是一个系统，包括皮肤、各种体液分泌和血液中各种免疫细胞等，共同构成人体的防御体系，使身体处于正常健康状态。

人体免疫力下降了除了年龄等生理因素以外，主要有以下几个原因：

心理压力。情绪不稳定、抑郁焦虑等会影响自主神经，造成更大疾病。因此，建议保持乐观心态，遇事多往积极方面想，不给自己过大压力。

运动过少。运动量不足是引起免疫力下降的根本原因之一。所以，要坚持运动，尤其对于长期久坐不动者，更要增加运动，比如慢跑、瑜伽、游泳等。

饮食不均衡。挑食、营养不良、进食时间不规律、饮食混乱等，都会影响人体整个免疫系统的营养供给。因此，要注意均衡饮食，不挑食，不暴饮暴食，少食多餐，避免不健康的饮食方式。

睡眠不足。相关研究显示，人在睡眠状态下，身体的肝脏排毒能力会上升，细胞会主动消灭身体内的细菌。但当人们熬夜时，体内的免疫机制就会遭到破坏，抵抗力会大大下降。

当免疫力下降时，很多人会感觉疲惫乏力。一到换季时，气温稍有变化，人就容易感冒、咳嗽，皮肤也易发湿疹、过敏等。同时，人体伤口愈合会变得缓慢。可能需半个月甚至更长时间才能愈合。很多朋友还会出现口腔溃疡反复发作情况，这些都是免疫力下降的表现。

问 长途飞行会得肺栓塞？

洪叶

上海市浦东新区人民医院急诊与重症医学科护士

长途飞行中，周奶奶窝在座位上闭眼休息，睡意朦胧时，突然感到有些胸痛，渐渐发展到呼吸困难，邻座的老伴发现她脸色不好，及时叫来了乘务员寻求帮助。

好在此时飞机也即将降落，120已经在地面等候，周奶奶得到了及时救治，医生告诉她得的是肺栓塞，若不是送院及时，后果不堪设想。

肺栓塞是由于血管内各种栓子脱落阻塞肺动脉及其分支引起肺循环障碍的临床病理生理综合征。通俗来说，就是血管里有小血块堵住了肺动脉。长时间坐在飞机上，机舱相对来说比较狭小，旅行者活动受限，久坐不动，再加上不断吸入重新过滤的干燥空气，还有气压的变化，会使血液变浓稠，容易导致下肢静脉淤血形成血栓，血栓脱落并随肺动脉引起阻塞就引起肺栓塞。

该病也被称为“经济舱综合征”，像糖尿病、高血脂症、肥胖、凝血功能异常、动脉硬化、孕妇或产妇产后下肢手术者等人群都是该病的高风险人群。一旦飞行途中出现不明原因的虚脱、倦怠、面色苍白、出冷汗、呼吸困难、胸痛、咳嗽、咯血等症状时，应第一时间考虑是否是肺栓塞。

那么，一旦怀疑肺栓塞，应该怎么处理呢？

静卧休息，保持冷静，寻求乘务员帮助，利用飞机上氧气袋吸氧、下飞机后迅速至医院就诊。肺栓塞是一种高危疾病，容易致死，因此，在长途交通旅行中预防它发生更为重要。

一定要多喝水，千万不要怕在飞机上上厕所麻烦就少喝水，多喝水可以稀释血液黏稠度，还可以通过多喝水，从而勤上厕所被动改变坐位，坐位站站走走，一举两得，就是不影响其他乘客的条件下，可以在过道内做做小体操，或者就站在座位边，踮起脚尖，抬起脚后跟，每次动作持续几秒钟，10-15次为一组。这样做可使腿部肌肉收缩，把血液压向静脉，避免产生血栓。已知血液高凝者可以穿上医用弹力袜，带好抗凝药物。

除了飞机，长时间乘坐轮船、大巴、火车等交通工具，以及长时间伏案写作、打麻将等，都是容易发生肺栓塞的，所以一定要切忌久坐不动，要经常变换体位。要注意，骨折或手术后长期卧床也容易发生肺栓塞，所以除了受伤部位，其他可以活动的地方还是要多活动，减少这一致死性疾病的发生。