

“乐活”老年得“主动出击” 三大健康问题可以这样防

■郑松柏 金富锐



据第七次全国人口普查数据显示,我国60岁及以上老年人口已达2.64亿人,人口老龄化程度达到18.7%。伴随着老龄化程度的加深和老年人口数量的不断提高,我国人口的疾病谱系也在发生着重大变化,开始由传染性疾病为主的模式转向以慢性病为主的模式,多病共存状况也愈发严重。并且,老年人由于营养状况相对较差,自身免疫力低下,常常受到慢性和感染性疾病双重威胁。

老年朋友要“乐活”,我们主张要“主动出击”,抓住健康,而不能被动等到生病了,再去补救,这时候往往错过了最佳时机,且生活质量乃至寿命都可能受到严重影响。总结来看,当今老年人群较常见有三大健康问题:营养不良、骨质疏松和睡眠障碍,本文一一予以解答。

营养不良:科学理解 “千金难买老来瘦”

膳食营养是保证老年人健康的基石,但由于年龄的增长,老年人的器官功能会出现不同程度的衰退,摄取、消化和吸收食物的能力都会受到影响,发生营养不良的情况非常普遍。一项对全国18个大城市34家三甲医院的6638例住院老年患者的研究结果显示,住院患者的营养不良发生率>40%,中、重度营养不良发生率>25%。更为严峻的是,这些患者在出院后的营养不良发生率会更高。即便在上海这样超一线城市,情况也不乐观。

都说“千金难买老来瘦”,从营养学角度看,要重新理解这句话,瘦得是健康瘦,营养要均衡。老年人营养不良会导致肌少症、老年人衰弱综合征、失能等一系列严重后果。因此,一定要重视营养不良的早期信号。一般来说,当体质指数BMI低于18.5时,可能就已发生

营养不良。此外,在出现体重意外减轻、食欲不振、食量明显减少、乏力、易疲劳、浮肿等现象时,也可能提示身体出现了营养不良。

要解决老年人营养不良的问题,首先要确保营养素摄入充足,吃下去才是硬道理。在老年人的膳食组成中,蛋白质占据着重要地位,补充蛋白质有助于免疫系统的维持和稳定。鸡蛋是优质的蛋白质来源,人体吸收率超过95%。积极的体育锻炼可以促进食欲和胃肠蠕动。必要时,可以在日常饮食的基础上给予口服营养补充剂,甚至进行管饲。要强调的是,老年人的饮食一定要荤素搭配,保证食物多样性。

骨质疏松:坚持合理 适量运动

一个热情的拥抱,肋骨断了;弯腰提物,脊柱折了;不小心滑倒,股骨裂了……这一个又一个意外背后,隐藏着

被忽视的真相——老年骨质疏松。与年轻人相比,老年人更容易跌倒和骨折的重要原因就是骨质疏松症,而且女性的患病率是男性的4-5倍。

骨质疏松症是最常见的骨骼疾病,是一种以骨量低、骨组织微结构损坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。围绝经期女性由于卵巢功能减退,雌激素分泌减少,骨密度快速流失,使处于这一阶段的女性更容易发生骨质疏松症。

老年人要通过日常运动与锻炼来增强肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力等,减少跌倒的发生。除了要坚持每周5次有氧运动、总运动时间≥150分钟外,老年人每周至少还要进行3次持续20-30分钟的抗阻运动。

睡眠障碍:四条中医 调理方可助眠

早醒、每夜总睡眠时间少于6小

时、睡眠质量下降、醒后感觉精力未恢复……这些睡眠障碍是困扰老年人的普遍问题。睡眠不足不仅会影响认知功能,还会影响身体功能和情绪。无论男女老少,都需要良好的睡眠。

保持规律的睡眠作息时间,每天在同一时间就寝及起床,是治疗失眠的有效手段。此外,在治疗失眠方面,我国传统中医有着独特的疗效,介绍四个助眠的中医方法。

【中医验方一】酸枣仁15克,炒香,捣为末,每晚临睡前服,温开水或竹叶煎汤调服。

【中医验方二】炒酸枣仁10克,麦冬6克,远志3克,水煎后,晚上临睡前顿服。

此外耳穴压豆、中药足浴按摩都可以改善睡眠质量。

(作者郑松柏为复旦大学附属华东医院主任医师,金富锐为中国福利会国际和平妇幼保健院中医科主任、主任医师)

老年人要警惕感染性疾病交织慢病威胁

■方宁远

老年人常存在三个以上的合并基础疾病,发病率较高的疾病如高血压、糖尿病、脑血管病、心血管疾病、慢性阻塞性肺病等。罹患多种疾病不仅使老年人门诊和住院次数增加,还会导致医疗费用剧增,给家庭生活造成负担,消耗大量医疗资源。

除了慢性病,感染性疾病也是威胁老年健康的重点疾病。感染性疾病是由病原微生物引起的疾病的统称。常见的感染性疾病如流感、带状疱疹以及肺炎球菌疾病等,这些感染性疾病在老年人中发病率高、病死率高,严重影响老年人生命质量并引发沉重的经济负担,已成为全球重大公共卫生问题之一。

以带状疱疹为例,带状疱疹是老年人常见的感染性皮肤病,由水痘一带状疱疹病毒引起。病毒长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内,当人们遭遇创伤、疲劳、恶性肿瘤或大病初愈等出现免疫力下降时,它就可能被激活,引发带状疱疹。水痘一带状疱疹病毒会侵害、损伤人体感觉神经,导致阵发性或持续性剧痛,疼痛如灼烧、电击、刀割、针刺、撕裂般,最高可达十级痛感,可能更甚于分娩阵痛,给患者生活带来严重影响。

慢病人群正是如带状疱疹这样感染性疾病的高发人群。由于老年人组织器官、代谢能力、免疫功能在衰退,还合并如慢阻肺、高血压、糖尿病、心脑血管疾病、缺血性心脏病等慢性疾病,这些病交织在一起,使老年人患感染性

疾病的风险也显著增加。如果对这些疾病给予规范干预,是可以降低慢病患病者身体的危害,也能减少发生感染性疾病的风险。

老年人树立“主动健康”的观念很重要。我们要明确自己是自己健康的第一责任人,要有预防为主的理念。比如通过定期检查,有助于及早发现和及时治疗各种疾病。日常生活中谨记合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡这16字箴言。此外,通过预防接种可以提高接种人群的特异性免疫水平,降低感染性疾病及其相关并发症的发生风险。借助这些手段,能真正起到健康老龄化。

2019年,国家卫生健康委办公厅发布《老年失能预防核心信息》,建议老年人定期注射肺炎球菌疫苗和带状疱疹

疫苗,流感流行季前在医生的指导下接种流感疫苗。通过主动的预防接种,提高对特定微生物的抵抗能力,是最为经济、有效的好方法。我们鼓励老年人接种新冠疫苗,也是一样的道理。老年人身体素质较差,没有接种过疫苗的,感染新冠后因为有基础疾病,症状会非常严重,有的最终很遗憾没有救过来,因为基础疾病太重了。而接种疫苗很重要的作用就是减少重症化。

老年人接种疫苗还有两点要补充说明,第一,打疫苗可能出现一定的不良反应,比如红肿、疼痛,有的会发烧,但一般一两天就自愈了,不用太担心。第二,并不是打了疫苗,保护力就实现100%。以预防肺炎为例,疫苗预防感染效能约在40%-76%,流感疫苗、带状疱疹疫苗也是类似道理,日常做好防护同等重要。

(作者为上海交通大学医学院附属仁济医院全科主任)

别以为防晒仅仅是护肤,其实也是抗衰老

■李霞

高温天,除了防中暑,防晒也很重要。晒伤的危害可不仅仅是晒黑或脱皮,还有随之而来的各种光老化反应和光变态反应。从皮肤科角度来看,不仅女士,男士也要注意防晒。

防晒,到底防的是什么?

防晒主要防紫外线。日光中的紫外线光谱范围为100-400纳米,不同波长的紫外线穿透皮肤深度不同,对皮肤的损伤程度也不同。

除了损伤皮肤,紫外线还会对眼睛、头发等其他器官造成损害。强烈的日照可导致各种急性慢性眼病,如日光性角膜炎、气候性角膜病变、睑裂斑、白内障、老年性黄斑退化等;也可以引起毛发结构、生化改变,头发颜色变浅、变脆、光泽度下降等。因此,眼睛和头发的防护同样重要。所以,也要提醒广大男性同胞,晒伤的危害多,为了健康,防晒无论男女,一样重要。

根据波长不同,日光中的紫外线可分为:UVB(短波紫外线)、UVB(中波紫外线)、UVA(长波紫外线)。

日光中的UVB几乎被臭氧层吸收了。日光中的UVB穿透力弱,是引起即时皮肤损害的“元凶”,如急性日晒伤及晒黑。日光中的UVA穿透力强,会导致皮肤长期、慢性损伤,比如出现皱纹、皮肤弹性改变、异常色素沉着、毛细血管扩张等光老化表现及光变态反应。

【关于防晒指数(SPF)和PA值】关于防晒化妆品,我们可以根据这两个数值,选择合适的产品。

防晒指数(SPF):SPF代表的是防晒产品对UVB的防护能力,保护皮肤以免出现即时损伤。不过,防晒指数(SPF)越高,并不代表防晒效果越好,比如SPF34的试验防晒品仅仅比SPF15的防晒品多抵御4%的UVB。

SPF值越高,所含防晒成分越多,皮肤的负担也越重。因此,SPF值的选择应根据具体情况来确定,无需盲目追求高防晒指数。

PA值(Protection Grade of UVA):评

价长波紫外线(UVA)防护效果尚无统一标准,较常用的是以人体法测定的PA值(+至++++)。PA等级越高,防护效果越好。

长波紫外线(UVA)带来的损伤并不会在日晒后马上体现,而是在日积月累的过程中逐渐显露,更容易被人忽视。因此,从儿童期开始,就应注意避免接触过多UVA,尤其在盛夏季节。由于UVA能透过玻璃,就算在室内或车内也不能对它掉以轻心。

防晒产品用够量、用对时机才起效

选对了防晒品,若用量和使用时间不当同样达不到预期防晒效果。

按照防晒产品的国际标准用量(2毫克/平方厘米)来测算,黄种人的皮肤平均能阻挡阳光15分钟而不被灼伤,而大多数人的实际使用量仅为0.05-0.75毫克/平方厘米,效果自然大打折扣。大家在使用防晒产品时,应使用标准用量,一般来说倒在手上约一块硬币大小用量,涂满全脸为宜。

补救贴士

一旦晒伤,这样处理最科学

1. 无明显疼痛,仅有局部皮肤红斑、轻度灼热感:不需使用任何药物,可用饮用水作湿敷(将浸透饮用水的四层纱布或化妆棉敷于患处),每日2-3次,每次15-20分钟。

2. 除晒后红斑外,若还伴有明显疼痛,且在24小时内出现水疱者需及时去医院处理。通常,医生会先使用小剂量糖皮质激素以减轻晒后炎症,随后作局部湿敷处理。

防晒霜涂抹后需要一定时间才能在皮肤表面形成一层保护膜。因此,最好在涂抹防晒霜30分钟后再出门。夏天出汗多,易破坏已经形成的保护膜,可以每1-2小时重复涂抹一次。

敏感皮肤更需防晒。敏感性肌肤角质层薄、耐受性差、易刺激,更需做好防晒工作。敏感皮肤者在选择防晒霜时,除了要关注产品的防晒功效外,还要关心其安全性。宜选择专门针对敏感性肤质的防晒品或产品说明中标有“通过过敏性测试”“通过皮肤科医师的临床测试”“不含香料、防腐剂”等说明文字的产品。正式使用前,可先在自己的手腕内侧或平时最易过敏的区域试用一下。24-48小时后,若局部皮肤出现红斑、水肿、瘙痒、灼热等情况,说明自己对该产品过敏,不能使用。

需要提醒的是,在过敏性皮炎急性发作期,一般不建议使用防晒产品。外出建议以物理防护为主,包括戴太阳帽、穿长袖衣服等。对于肤质非敏感的普通人群来说,物理防护也值得推荐。

(作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科医生)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 怎么“抹去”身上那些疤?

冯少清 章一新

上海交通大学医学院附属第九人民医院整复外科副主任医师、主任医师

瘢痕是在机体受到创伤后自身进行修复后形成的一种产物,俗称“疤”。每个人身上或多或少都会留下瘢痕的印记。如果受伤表浅,可以完全愈合,不留痕迹。但如果受伤比较深,就会形成瘢痕愈合。而瘢痕又因其受伤原因、深度、部位、处理方法、个体因素(包括遗传、年龄、人种肤色)等不同,会有不同的“表现形式”。瘢痕各有特点,给患者带来不同的困扰。

临床上,我们听到最多的问题是:“医生,我的这个疤好难看,怎么办?”

瘢痕外观难看主要是因为颜色发红、隆起或凹陷的外观,以及粗糙缝合后形成的蜈蚣脚样畸形等。这里介绍一些常见情况与处理方式,以便相关患者少走弯路,或听信民间偏方越治越糟糕。

【颜色发红】治疗方法包括激光祛红、瘢痕内药物注射、压力治疗、药物外涂,以此改善瘢痕充血等情况,使得瘢痕颜色逐渐接近正常肤色。

【瘢痕不平整(隆起或凹陷)、蜈蚣脚样畸形】治疗方法包括手术切除修复、瘢痕内药物注射、激光磨削、药物外涂,治疗目的就是改善瘢痕不平整外观。这其中,以手术治疗为主要手段,通过切除不平整外观的瘢痕,利用整形外科技术精细缝合,追求“线性瘢痕”,结合激光及药物治疗,达到“社交距离0瘢痕”的理想状态。

【痤疮疤痕】治疗方法包括二氧化碳点阵激光、微针射频、皮肤磨削术。治疗目的就是改善瘢痕的平整度,刺激胶原再生修复、减轻油脂分泌。

还有患者会问:“医生,我的这个疤缩了还硬,牵拉器官变形、影响活动,怎么办?”这是因为严重的瘢痕常产生明显挛缩,如果位于面部,会引起面部器官变形,例如闭眼、张口、抬头困难。如位于躯干、四肢,则引起弯腰驼背、四肢活动困难等。严重时引起发育异常,影响功能和生活质量,危害较大。

对此,治疗方法包括手术切除或松解瘢痕,采用植皮、皮瓣或改形修复,然

后结合药物外用或注射、压力治疗、瘢痕放疗,并辅助激光治疗。这样治疗的目的在于,彻底解决瘢痕对重要组织器官的牵拉,恢复四肢运动功能,使儿童的生长发育回归正常,兼顾美容修复的目的。

还有人会遇到这个情况:“我的这个疤反复破溃,怎么办?”

瘢痕反复破溃,主要原因有两个:第一是瘢痕萎缩,表面菲薄,遇磨擦易破溃,且因局部血液循环差,造成经久不愈。第二是瘢痕长在有毛发的部分,感染造成反复破溃。不管是什么原因,反复破溃糜烂都有可能致瘢痕恶变成“瘢痕癌”,需要及早手术干预治疗。

治疗方法包括手术彻底切除,根据情况选择皮瓣或植皮的方式修复。有些萎缩性瘢痕可通过脂肪移植及激光治疗改善质地,增加组织厚度。治疗目的就是去除有恶变风险的瘢痕,改善生活质量,同时兼顾美容修复效果。

还有人遇到这个情况:“我的这个疤一直在长,又痛又痒,红红的,怎么办?”

如果瘢痕痒、痛、发红,并且不断生长甚至侵犯到正常皮肤,特别是长在耳垂、胸前、肩部等部位,可能是瘢痕疙瘩。瘢痕疙瘩的特点是类似肿瘤样生长,侵犯正常皮肤组织,很少有自愈倾向,需早期干预。治疗方法包括手术切除、瘢痕放疗、药物注射等综合序贯治疗,其治疗目的就是抑制瘢痕疙瘩的生长,或者通过手术切除归零后,通过综合治疗彻底解决瘢痕疙瘩复发的情况。

预防与治疗同等重要:创伤发生后,专业的创面治疗、精细的美容缝合以及规范的术后护理,对于减少瘢痕的发生发展非常重要。

尽早干预、综合治疗:在创面愈合及拆线后即可开始瘢痕的治疗,有助于缩短瘢痕的未成熟期并改善瘢痕转归。

瘢痕治疗是长期工程,需要专业医生评估并制定方案,定期随访同等重要。



本版图片:视觉中国

问 大热天“一吃就拉”是不是病?

丁燕飞

上海交通大学医学院附属瑞金医院消化科医生

40摄氏度的高温天,不少人都是冰西瓜、冰饮料、冰激凌、沙冰……各式冰品齐上阵,但在享受凉爽的同时,各种消化道不适也可能找上门。由于夏季气温升高,人体的血管都处于一种扩张状态,而在这个时候吃生冷食物,很容易刺激肠胃,导致血管收缩和胃肠功能紊乱,就会诱发腹胀、腹泻、腹痛和食欲不振。如果排除了器质性疾病,更多人这样的表现可以理解为生理反应。当然,很多人说,完全没有冰的夏天是不完整的,这里开出了一份健康“吃冰指南”。

第一,夏季更需注重食品安全。一定要购买正规产品,买的时候要看好生产日期和保质期;其次就是注意看成分表,建议选择成分少、添加剂少的冰饮。

西瓜等糖分含量高的水果,切开后请尽快食用,尽量一次吃完,如一次吃不掉,建议早冷藏,冷藏时时间最好不要超过12小时,最长不要超过24小时。

第二,吃冰虽凉爽,千万别贪多。吃冰消暑的同时,也必须注意吃的分量,才不会让身体跟着胖一圈,得控制摄入量:建议冰激凌每天不要超过80克;雪糕或冰棍每天不要超过一根。

第三,吃冰别心急,一口一口来。吃冰过快易对内脏血管造成刺激,冰品入口可先在靠近嘴唇的嘴巴前端,等冰融化、接近体温再慢慢吞下;不要以上颚来含冰,以免上颚附近的神经受到低温刺激而引发疼痛,甚至眩晕。一些低温保存的食品,如酸

奶、冰西瓜、冰牛奶等,可以室温放置20分钟或适当加热后再吃,以免太冰伤身。

第四,一天中这些时候别吃冰。早晨空腹不要吃冰,饭前、饭后1小时不要吃冰,不然会影响消化、妨碍营养吸收。在中餐和晚餐之间,比如下午3点左右比较热的时候是吃冰最适当的时机。胃食管反流患者睡前不要吃冰。

【这些特殊情况,尽量不吃冰】剧烈运动后或大量流汗时不要吃冰。因为这时身体体温较高、血液循环快,吃冰会让血管突然收缩,导致头痛、腹痛、腹泻等症状。此外,这时喝水和饮料也不要一口猛灌,要少量多次,每次喝50-100毫升,以免对心脏造成负荷。

某些慢病患者不宜吃冰。胃溃疡、胃炎、肠炎、高血压、冠心病患者不宜多吃冷饮,甚至应忌冷饮,因为机体的消化系统功能较差,吃冷饮后容易刺激消化粘膜,影响消化功能,加重病情。对于乳糖不耐受的患者,可以选择零乳糖的牛奶,不宜食用冰牛奶。

女性朋友经前、经期不吃冰。吃冰会让子宫收缩,使经血难以排净,造成痛经。老人不宜食用冰饮。老年人一般消化功能减退,对冷饮的耐受性也有所降低,所以不应该大量吃冷饮,以免引起消化不良。

适量吃冰不会对身体造成伤害,掌握吃冰小贴士,健康度过清凉舒适的夏天。

