

老年衰弱——悄然而至的健康“杀手”

□孙倩倩 中国科学技术大学附属第一医院老年医学科

老年衰弱是指老年人身体机能逐渐减退,体力衰弱、活动能力下降的一种综合症状,随着人口老龄化的加剧,老年衰弱成为困扰许多老年人的健康问题,接下来就为大家详细介绍老年衰弱——悄然而至的健康“杀手”。

一、什么是老年衰弱

老年衰弱是指老年人身体机能逐渐减弱,导致机体易受损、抵抗力下降的一种非特异性状态。它是老年人身体功能减退的一系列综合症状的表现,衰弱通常是由多种慢性疾病、急性事件或严重疾病的后果所引起。目前认为衰弱与机体老化密切相关,并受遗传、环境、生活方式和疾病等多种因素影响,也与种族、女性、独居、低收入、受教育水平低、共病、多重用药、久坐等不良生活方式、营养不良、抑郁、社会支持差等危险因素有关。其发病机制尚不明确,科学家们尚未发现能够准确识别衰弱的最佳生物学标志物。

二、老年衰弱有哪些临床表现

肌肉减少:老年衰弱患者常常出现肌肉力量减退、肌肉萎缩的症状,可能感到肌肉无力,行动不便,甚至无法完成日常活动。我国老年人衰弱预防专家共识(2022)将衰弱定义为以肌少症为基本特征的全身多系统构成的稳态受损,导致生理储备下降、抗打击能

力减退及应激后恢复能力下降的非特异性状态,是最具临床意义的老年综合征。

体力下降:老年衰弱患者的体力明显下降,无法长时间进行体力活动,可能会出现疲倦、乏力等现象。

骨质疏松:老年衰弱患者易患骨质疏松症,骨密度减少,骨骼脆弱,容易出现骨折、骨痛等症状。

免疫功能下降:老年衰弱患者的免疫功能明显下降,容易感染,也可能频繁罹患感冒、呼吸道感染等疾病,且往往病程较长,康复较慢。

老年痴呆症:老年衰弱患者中,部分人可能出现老年痴呆症状,如记忆力减退、思维迟缓、注意力不集中等,这些症状会严重影响他们的日常生活和社交能力。

情绪不稳定:老年衰弱患者常常情绪不稳定,易出现抑郁、焦虑等心理问题,并感到孤独、无助,对生活失去兴趣,丧失自信心。

食欲减退:老年衰弱患者的食欲常常减退,可能出现口干、口苦、食欲不振等症状,营养摄入不足会进一步加重身体虚弱。

三、老年衰弱的影响因素

生理因素:随着年龄增长,人体各个器官和系统的功能会逐渐下降,包括肌肉力量减弱、骨密度减少、心血管功能下降,免疫系统衰退等,这些生理变化导致老年人容易感到疲劳、体

力不支,同时还会增加患疾病的风险。

环境因素:老年人生活环境的质量和安全性对其健康状况有着重要影响,不良的生活环境,如居住环境不佳、空气污染、噪音扰动等,会加重老年人的身体负担,增加疲劳感。

心理因素:老年人常常面临角色转变、社交圈子缩小、离退休后的空虚感等心理压力,这些因素会影响老年人的心理健康,进而影响身体的健康状况。心理压力和负面情绪会导致激素分泌紊乱,影响免疫系统的功能,从而加重老年人的衰弱程度。

社会因素:社会支持和照顾的缺失会加重老年人的负担,增加其感到孤独和无助的程度,同时社会对老年人的歧视和忽视也会导致老年人的心理压力增加,进而影响其身体健康。

四、如何预防

健康饮食:老年人要保持均衡饮食,摄入充足的营养物质,饮食应包括蛋白质、维生素、矿物质和纤维素等,以增强身体的抵抗力和免疫力,建议维生素D缺乏的老年人应补充维生素D,还应注意补充叶酸、β-胡萝卜素以及维生素A、维生素C和维生素E等微量营养素。减少高糖、高盐、高脂肪的食物摄入,多食用新鲜蔬菜、水果、全谷类食品和低脂肪的动物蛋白。

适度运动:国内外专家共识和指南均建议对衰弱老年人进行运动干预,包括阻力训练、爆发力训练、平衡

艾灸什么时候做最好

□朱光明 天长市中医院康复科

艾灸,作为一种特殊的中医疗法,通过艾叶燃烧所产生的热能作用于人体穴位,以达到调和气血、平衡阴阳的目的。然而,要想充分发挥艾灸的疗效,选择适宜的治疗时机至关重要。相信有很多人都会问:艾灸可以每天都做吗?有没有时间规定,什么时候做艾灸最好?下文就针对艾灸什么时候做最好进行深入分析,了解更多关于艾灸的知识。

一、艾灸什么时候做最好

1、从季节角度分析

从季节变化的角度分析,艾灸的理想时机与自然界的阳气盛衰息息相关。冬季,人体内的寒气达到顶峰,同时阳气也相对较为虚弱。若此时忽视身体的调理与保养,容易因阳气不足而诱发多种疾病。特别是对于体质偏寒的女性而言,冬季艾灸显得尤为重要。

2、从时间角度分析

经过对一天时间安排深入研究,可以得出上午时段是进行艾灸治疗的最佳时段。在上午时段,人体的阳气逐渐上升,艾灸治疗能够顺应这一生理特点,有助于身体更有效地吸收和

利用阳气,从而提升治疗效果。同时,上午时段人体的阳气相对较为旺盛,这有助于身体更好地抵抗艾灸过程中可能产生的阴邪之气,减少不良反应的风险。因此,在一天的时间内,更推荐在上午时段进行艾灸治疗,以充分利用阳气上升的优势,促进身体的恢复与健康。

3、从节气角度分析

在节气更迭之际,人体内部阴阳交替的过程显得尤为关键。在此期间,艾灸作为一种传统的中医疗法,能够产生显著的治疗效果。以冬春交替为例,人体内阳气开始逐渐升发。当阳气充盈时,能有效驱散冬季潜藏的病灶,推动身体自我修复的能力。这体现了中医养生的理念,即“冬病夏治”,是指冬季积累的病症应在夏季进行调理。因此,三伏灸成为夏季调理的重要方法。同样,冬至作为一年中阳气初生的时刻,是进行艾灸补充阳气的最佳时机,如三九灸的实践所示。

但需要注意的是,个人的身体状况和病情也是决定艾灸最佳时机的重要因素。例如,对于体质虚弱、气血不足的人群,选择阳气充沛的上午进行艾灸,有助于补充身体的阳气和气血,提高身体的抵抗力。而对于病情较

重、需要长时间调理的患者,则可以在春夏季节进行艾灸,以顺应自然规律,加速身体的康复过程。

二、艾灸的注意事项

1、在身体极度疲劳、过度饥饿、过度饱食、醉酒、大量出汗、情绪不稳定等情况下,应避免进行艾灸治疗。

2、在个体患有特定传染性疾病、高热症状、昏迷状态或抽搐发作时,以及身体严重衰弱、形体消瘦至极等情形下,应慎重并避免采用艾灸疗法。

3、在进行艾灸治疗期间,患者应避免摄入冷水或食用寒凉食物。此举旨在确保艾灸治疗的最佳效果,以免对疾病的疗效产生不利影响。

4、为优化艾灸效果,建议在实施艾灸疗法之前,饮用一杯温开水。艾灸完成后,为促进身体的恢复,推荐补充摄入一杯大约60摄氏度的热水,水温应略高于体温。这样的饮水习惯有助于提升艾灸的整体疗效。

5、如果在艾灸后需要立即洗手,建议使用高于体温的热水,水温约50度。对于非风湿类、寒性、产后风等疾病,灸后30分钟可以接触凉水,但原则

训练、步态训练、有氧训练和 multidisciplinary 运动。老年人可以选择适度的运动方式,如散步、太极拳、瑜伽等,以增强心肺功能、提高肌肉力量和灵活性。

维持社交活动:老年人常常面临孤独和无聊的问题,这可能导致心理和身体健康下降,因此,积极参与社交活动,与家人、朋友保持联系,参加兴趣小组、社区活动,可以提高心情和生活质量,减少老年衰弱的风险。

定期体检:老年人应定期进行身体健康检查,包括血压、血糖、血脂等指标检测以及常规的眼科检查,及早发现和潜在疾病,可以减少老年衰弱发生。

心理健康:老年人要保持积极的心态,积极应对生活中的挑战和困难,可通过阅读、旅行、参加文化艺术活动等方式来保持心灵的愉悦和活力。

合理用药:老年人常常需要长期服药,因此要按照医生的指导合理使用药物,并定期复查和调整用药方案,避免滥用药物、自行增减剂量以及与其他药物混用的相互问题。

养成良好的生活习惯:老年人要保持规律的作息时间,充足的睡眠,戒烟限酒,避免过度劳累,合理安排日常生活,避免长时间的久坐和久站,保持适当的休息和活动。

总之,老年衰弱是老年人常见的健康问题,但可以预防和延缓,衰弱前期呈现潜在可逆性。通过保持以上预防措施,可帮助老年人延缓衰老进程,提高生活质量。

上仍建议避免急于使用冷水。

6、在完成艾灸治疗后的20至30分钟,人体的经络系统将逐渐恢复至艾灸前的状态,伴随这一过程,身体的热度也将逐渐减退。此时,选择使用热水进行洗浴,将会带来一种愉悦与舒适的感觉。

7、需要提醒的是,虽然艾灸具有诸多益处,但并非适合所有人群。孕妇、术后康复者、严重心脏病患者等人群在选择艾灸时应谨慎,最好在医生的指导下进行。同时,在进行艾灸时,也应注意安全,避免烫伤和其他不良反应的发生。此外,艾灸并非一劳永逸的治疗方法,它需要配合健康的生活方式和饮食习惯,才能达到最佳的治疗效果。

综上所述,艾灸的最佳时机需要考虑季节、一天中的时间段以及个人的身体状况和病情。通过合理选择艾灸的时机,能更好地发挥艾灸的疗效,促进身体健康和康复。同时,也应该了解艾灸的适用范围和注意事项,确保治疗的安全和有效。在未来的研究和实践中,期待艾灸这一古老的中医技法能够在更多领域发挥重要作用,为人类健康事业贡献更多力量。

中药科普学堂—红景天

□余恒跃 蚌埠市第三人民医院中药科

中医在悠久的发展历史中,发现了许多具有药用价值的中药材,红景天就是其中一种具有较大药用价值的中药材。红景天也称之为蔷薇红景天,是景天科大花红景天属多年生草本植物的干燥根及根茎,高度在10厘米至20厘米之间,多产自于西藏、云南以及青海等地。红景天作为中药药材的一种,在临床应用中有着良好的功效,下面我们就来科普一下中药红景天作为药用的具体情况。

红景天作为药用有着活血益气以及通脉平喘的疗效,因此大多数会用来治疗胸痹心痛、气虚血瘀、脾肺气虚以及中风偏瘫等原因所致的倦怠气喘等多种症状,具体功效如下。

第一,红景天能够调节神经系统,在药物作用下,可以有效缓解及消除人的神经系统存在的紧张情绪,同时对中枢神经进行调节,以达到中枢神经均衡的作用,这对改善人的烦躁亢奋和抑郁等状态有着积极的作用,同时还能改善睡眠、提升精力以及增强人们的记忆力。可以在人的大脑活动中醒脑益智,使日常行为及思考的失误率下降,提升工作及学习的效率,对老年性的痴呆症有一定的预防效果。

第二,红景天具有抗菌消炎的作用,红景天的成分中有山萘酚以及东莨菪碱,这些成分有着良好的抗菌消炎作用,可以用于治疗肺部炎症所导致的咳嗽及咳痰等,也可以用于妇女的白带增多治疗,都有较好的疗效。

第三,红景天在抗肿瘤中也有着一定的作用,其可以对肉瘤180、肝癌细胞7721及H22等癌细胞的生长进行抑制,从而达到抗癌的作用,一定程度上让患者的生存期得以延长。

第四,在应用红景天之后,人体内的血红蛋白与氧气结合的能力也会明显提升,血氧饱和度也会因此提高,让机体耗氧量下降,从而增加人体对运动的耐力,这可以用于运动后身体疲劳的恢复。

第五,红景天有着抗衰老的作用,其能够让人体中枢神经系统老化的进程减缓,并且对人体皮肤的老化有作用,从而对衰老有着较好的延缓作用。

第六,红景天还有着缓解哮喘的作用,由于平滑肌痉挛会导致出现哮喘,应用红景天可以非常有效地消除

行初步判断。此外,医生还会进行一系列检查和测试,其中,DR(数字化射线)诊断技术在小儿支气管肺炎的治疗中发挥着重要作用。DR诊断技术是一种高度精确和有效的成像技术,拍摄成像及时,能缩短拍摄时间,病灶表现清晰,容易发现细小的病灶改变,能够快速获取患儿的胸部X光片,帮助医生准确诊断小儿支气管肺炎,并制定个性化的治疗方案,还可以帮助医生监测治疗效果,及时调整治疗方案,提高治疗成功率。

DR诊断技术在小儿支气管肺炎的诊断中具有许多优势和应用成效。首先,DR技术能够提供高分辨率的影像,帮助医生准确观察患儿的肺部情况,从而更好地诊断疾病;其次,DR技术操作简单,检查时间短,有助于减少患儿的不适感和焦虑情绪;此外,DR技术还能够减少辐射剂量,保护患儿的健康。肺炎诊断中应用DR技术,医生可以根据DR影像准确判断病情严重程度,小儿支气管肺炎的DR诊断表现主要包括以下几个方面:①肺实质浸润:在DR线片上可以看到肺组织密度增高,呈现模糊不清的浸润影,反映了肺部炎症病变的存在;②支气管充气不足:可以观察到气管或支气管腔狭窄,充气不足的表现,这可能是由于痰液堵塞或气管痉挛引起的,提示患儿存在气道阻塞的情况;③胸腔积液:DR线片上可见胸腔内液体密度增高,甚至出现液性平面,这种情况需要及时处

小儿支气管肺炎DR诊断及分析

□钱琪 铜陵市妇幼保健院放射科

小儿支气管肺炎是一种常见的呼吸道感染疾病,主要发生在学龄前儿童,该疾病通常由病毒或细菌引起,症状包括咳嗽、呼吸困难、发热和胸闷等,及时准确诊断和治疗对于小儿支气管肺炎的康复至关重要。

一、小儿支气管肺炎的发病表现

小儿支气管肺炎是儿童时期较为多发的一种呼吸道感染疾病,其传播范围广,传染性强,通常由病毒或细菌引起。小儿支气管肺炎的症状主要包括发热、咳嗽、呼吸急促、胸闷、喉咙痛、食欲不振等,有些孩子还会出现呼吸音粗糙、气促、咳痰等。严重的情况下,还可能出现发绀、意识模糊、抽搐等症状,需要及时就医诊断并科学治疗。

二、小儿支气管肺炎的流行病学特征

首先,小儿支气管肺炎的发病率呈现出季节性和地域性的特点。在我国北方地区,冬春季节是小儿支气管肺炎的高发期,而在南方地区则以秋冬季季节为主,这与气候温差变化大、空气质量差、环境污染严重以及季节性病毒感染等因素密切相关。此外,城市和农村地区的小儿支气管肺炎发病率也有所不同,城市儿童由于生活环境相对封闭、空气污染较为严重,因此患病风险更高。

其次,小儿支气管肺炎的感染途径主要包括空气传播和接触传播。病原体主要为病毒和细菌,其中以RSV、流感病毒、腺病毒和支原体等为主,这些病原体通过呼吸道飞沫、直接接触等途径传播,易在集中人群中传播扩散,因此幼儿园、托儿所等集体生活场所是小儿支气管肺炎的易发地。

另外,小儿支气管肺炎的高危因素主要包括早产、低出生体重、免疫功能低下、家庭环境差等,这些因素会降低机体的抵抗力,使其更容易感染病原体并发生支气管肺炎。因此,家长要注意给予儿童良好的生活环境和营养搭配,增强其免疫力,减少患病风险。

三、小儿支气管肺炎的DR诊断和分析

在诊断小儿支气管肺炎时,临床医生通常会根据患儿的症状和体征进

高血压防治的基本知识

□柯俊松 岳西县医院内科

高血压是指人体血管内的血液在流动过程中对血管壁造成的压力超出了正常的范围值。临床上对高血压范围值有明确的划分,在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量血压,患者的收缩压都是≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg,即可以确诊为高血压。

一、高血压的定义

高血压作为慢性心血管疾病,被人们称为“无声的杀手”。有的高血压患者表面呈现的精神状况虽然很好,但是使用血压计一测量,体内血压值竟然高达180mmHg,这种情况是很危险的,容易引发全身各种并发症,例如脑卒中、冠状动脉疾病、心力衰竭、周边动脉堵塞、慢性肾脏病以及阿尔茨海默病等一系列疾病。因此,早发现早治疗对高血压疾病的防治是很有必要的。

二、高血压患者的调理方法

(1)药物治疗

高血压是一种慢性疾病,全球范围内尚未出现能够根治此病的特效药物。目前,患者需依赖长期、稳定的药

物服用来控制血压水平,维持病情稳定。这一治疗过程中,患者的遵医行为至关重要。因此,高血压患者应在医生的指导下,合理选择降压药物,并坚持定时定量服用。同时,患者在用药过程中必须牢记以下四条禁忌:不得轻信非专业来源的信息,随意使用降压药物;不得急于降压而擅自增加药物剂量;在调整药物剂量前,必须先行测量血压;不得根据个人主观意愿,随意停药。遵循这些原则,将有助于高血压患者的有效治疗与病情控制。

(2)心理调节

高血压疾病患者在心理上可能存在一定的困扰,有时可能会过度关注自身病情,从而干扰到正常的生活和工作节奏。因此,对于这类慢性疾病患者而言,调节负面情绪、积极面对疾病是至关重要的。重要的是要认识到,高血压并非不可治愈的绝症,而是可以通过合理的治疗和管理得到控制。患者需坚持定期、规律地服用降压药物,并尽量避免不良的生活习惯,如熬夜、过度肥胖和高盐饮食等。通过这些措施,可以有效地将血压维持在正常范围内,从而减少对身体的损害。值得注意的是,许多脑卒中、冠心病和肾衰竭等高血压并发症的发生,

往往与患者未能按规定服药,导致血压失控有关。因此,高血压患者应保持信心,以乐观的态度对待这一可控的慢性疾病。

(3)饮食清淡

对于高血压患者而言,维持饮食清淡至关重要。原因在于,高血压患者普遍存在水钠潴留现象,若再摄入高盐、高脂食物,将进一步增加体内钠离子浓度,加剧心脏负担。因此,提倡高血压患者在饮食上遵循低盐、低脂原则。低脂饮食,即指食物中甘油三酯和胆固醇含量较低,如鸡胸肉、羊肉、虾仁、蟹肉、西红柿、卷心菜和花椰菜等。相反,高脂肪食物如肥肉、腊肉和蛋黄等,可能加剧高血压患者的血管壁硬化,降低血管弹性,不利于血压控制。至于低盐饮食,高血压患者应严格控制钠盐摄入量。世界卫生组织建议,人体每日钠盐摄入量应控制在6克以下。此外,患者在进食时应避免过量,每餐以五六分为宜。

(4)注意休息

对于高血压患者而言,确保合理的休息与充足的睡眠至关重要。建议养成早睡早起的良好习惯,每日的睡眠时间应维持在7-8小时,这样有助于缓解大脑疲劳,促进身心放松。充足的睡眠不仅有助于降低体内的新陈

