



老年人常见5种疾病要提防!

我国是世界上人口最多的国家,同时也是老年人口最多的国家。国家统计局数据显示,2014年中国60岁及以上老人2.12亿人,占总人口比例为15.5%;65岁以上人口数为1.37亿人,占比10.1%。人口老龄化不仅仅是老年人口迅速增加的问题,更重要的是人口老龄化过程中的高龄化问题。高龄老人的快速增长,将产生老年人口总体健康水平下降,老年慢性病的增加,需要家庭和社会照料的老人大量增加,社会和家庭负担也越来越重。因此,为了提高老年人生活质量,减轻家庭和社会的负担,本篇列举几种老年人常见疾病,让每位老人重视健康,安度美好的夕阳晚年。

1 心血管疾病

○医学指导:广州医科大学附属第三医院心内科 陈黎明

据第六次全国人口普查统计数据显示:我国超过60岁的老年人,其中约70%的老人患有心血管疾病。特别是入秋后,老年人心血管疾病发病率就逐渐升高。

发病原因:
①天气转凉,昼夜温差较大,很多老人患有高血压,寒冷的情况下血管收缩,致使血压难于控制,血压增高以后对血管壁的损伤就会加重,损伤了动脉壁,加上如果夜间为了保暖应用空调或电热毯致液体蒸发,导致有效循环量不足就更容易在动脉内形成血栓,心绞痛、心肌梗塞等疾病。
②入秋以后,冬至、元旦、春节等重大节日接踵而来,家庭聚会增多,部分患有冠心病的老年人容易

出现情绪过度激动、交感神经兴奋,致使冠状动脉斑块容易破裂,以及节日期间聚会时饱餐进食含有大量饱和脂肪酸会导致血液粘稠度增高,心脏负荷加大,这些因素会导致急性心肌梗死更容易发生。

防治:
①入秋以后患有高血压、冠心病等心血管疾病的老年人要坚持服药控制好血压、血脂、血糖,防止暴饮暴食同时更加要注意保暖,防止忽冷忽热这种比较强烈的温差的变化,引起心血管疾病的加重现象。
②老年人出现胸闷或胸痛等症应及时到医院就诊,一旦确诊急性心肌梗死,可通过微创的冠脉介入手术及时进行血运重建,以降低死亡风险,提高生存率,改善预后。

2 白内障

○医学指导:广州医科大学附属第三医院眼科 李东豪

白内障是全球首位致盲性眼病,其中老年性白内障是最主要的类型,多见于50岁以上的中老年人,是晶状体老化后的退行性改变,是多种因素作用的结果,随着年龄增加发病率升高。据统计资料显示,中国白内障患病率50岁以上为60%,60岁以上为80%,70岁以上则高达90%,80岁以上为100%。其发病机理尚未完全明确,年龄、性别、紫外线辐射、糖尿病、高血压、遗传因素及营养状况均是老年性白内障的危险因素。我国仅白内障致盲的就有300多万人,每年新增白内障盲人50多万。

发病原因:
老年性白内障可分为初期、膨胀期、成熟期及过熟期,其主要症状是视力减退,视物模糊,视物

色调改变、怕光、眼前黑点、复视多视、晶状体性近视(近视度数加深,需要经常频繁更换眼镜)等;晚期视力可下降至眼前指数或光感。一般是无红痛症状,部分患者于视力明显下降时,由于晶状体膨胀,前房变浅,房水外流受阻,可导致青光眼急性发作。若此时不及时摘除膨胀的晶状体,可能导致永久性失明;部分患者在成熟期、过熟期视力严重下降时未及时治疗,会引起葡萄膜炎、晶状体溶解性青光眼、角膜水肿、瞳孔与晶状体广泛粘连等并发症,也可导致永久性失明。

防治:
虽然白内障是致盲和视力损伤的主要原因,但白内障是可治疗的。药物治疗没有确切的效果,手术治疗是白内障唯一直接有效的

3 骨质疏松症

○医学指导:广州医科大学附属第三医院骨科 张平

骨质疏松症是一种全身代谢性骨病,以骨量减少、骨组织微结构破坏为特征,骨骼变得非常脆弱,容易发生骨折。骨质疏松症发生早期并没有明显症状,所以也常常被忽视,直到出现骨折,病人才会主动就医。脊柱、腕骨、髌骨等部位都是老年人常见骨折部位。老年人驼背,是骨质疏松症的常见表现之一。

发病原因:
绝经后女性是骨质疏松症最“爱”的人群,因为其体内雌激素水平下降,钙质吸收能力差。缺少了

钙质补充,骨骼就像没有大梁的空房子很容易受外力冲击受伤。
防治:
很多人认为骨质疏松是小事,不需要大动干戈治疗,其实不然。骨质疏松导致的骨折,严重时可能引起瘫痪,大幅降低老年人的生活质量。缓解疼痛或单纯补钙都不能从根本上改善骨状况。补钙钙质,搭配维生素D能够强化钙质吸收。富含蛋白质的饮食,是骨质疏松症患者日常饮食的第一选择。每天上午10点前,下午4点以后晒30分钟太阳,促进钙质吸收。

4 老年痴呆症

○医学指导:广州医科大学附属第三医院精神医学科 周伯荣

老年痴呆症,学名阿尔兹海默病,它是一种以隐匿起病和进行性认知功能损害为特征的神经退行性疾病,调查显示:中国65岁以上老年痴呆患病率4.8%,80岁以上增加到近30%,中国老年痴呆症患者约600万,占全球25%,到目前为时,老年痴呆症已成为全球死亡率排名第四的疾病。老年痴呆症最突出的症状是记忆力减退,常常不记得自己是否吃过饭,是否换过衣服洗过澡。此外,坐立不安、不停地搓手、到处吼叫或来回走动,甚至拒绝进食与治疗等都提醒家人,家中老人可能是老年性痴呆。

发病原因:
造成老年痴呆症的最高危因

素是年龄增长,除此之外,包括抑郁症之类的情绪障碍、长期失眠、都可能导致老年痴呆症。

防治:
目前,有效治疗和缓解老年痴呆症的病情发展的药物非常有限,国际上更看重早期预防老年痴呆症。
若老年人出现与日常状态和情绪不符的状态,提醒家人要格外注意了,比如莫名其妙的笑,为小事激动大动肝火,不愿意出门见人,焦虑不安为同一件事情来回询问。建议在老年人体检中,应该将认知功能和情绪症状作为常规检查项目,及时发现变化,以便进行生物学的早期确诊检查和检查。

5 老年风湿病

○医学指导:广州医科大学 附属第三医院风湿免疫科 张建新

老年人的常见风湿病包括类风湿关节炎、痛风、干燥综合征、系统性血管炎、皮炎/多肌炎、硬皮病、IgG4相关性疾病等。风湿病不仅困扰着老人,使他们行动不便、睡眠困难,而且有些关节痛甚至还可能是影响内脏的风湿病的表现。

发病原因:
风湿病是一类病因不甚明确、病程长、病情反复与自身免疫系统相关的结缔组织病。这一类疾病常见的症状包括下肢或全身多个关节疼痛、下肢甚至四肢麻木、足部溃疡、久治不愈的皮疹或瘀斑,还有可能出现发热、口干眼干、气促、头痛难忍、腹痛或腹部包块、排尿尿或下肢浮肿、尿少等等。检查时患者有可能存在肺部阴影、腹部肿块等。由于老人患者本身常常存在有关节炎、骨质疏松、高血压、糖尿病等疾病,而使风湿病的诊断受到干扰或被忽略,部分风湿病引起的炎症性肿块常常被误认为肿瘤而使患者家属及医生放弃进一步的检查,导致这些老年风湿病患者没有得到及时确切专科治疗。因此,如老年人出现肢体、关节疼痛等症时,不可掉以轻心,尤其症状反复、久治不愈、合并其他多种症状者。

防治:
腰腿痛、关节痛等,一般治疗效果不好,尤其合并多种症状时,应及时就诊风湿科。
风湿病是可控可治的疾病,确诊风湿病的老年患者应具备乐观的心态。
老年患者宜饮食清淡,营养丰富,不同风湿病患者饮食宜有所不同,需咨询风湿科医生或营养师。
居住的房屋应保持空气新鲜,被褥要干燥、轻柔。切勿在风口处睡眠。
洗漱宜用温水,促使下肢血流通畅。
选择适合自己的锻炼方式,坚持适当锻炼,防止关节变形、肌肉萎缩。
选用恰当的治疗方案,坚持治疗及随访。
(本报通讯员 王萍)

「地中海饮食」降低结肠直肠癌发病率

○医学指导:广州市第一人民医院消化内科 贾林

最近,世界卫生组织宣布火腿、香肠、肉干等加工肉制品为“致癌物”,生鲜肉(牛、羊、猪等哺乳动物的肉)为仅次于加工肉制品的“致癌可能性较高”的食物,并配有充分证据表明食用加工肉制品会导致结肠直肠癌,每天食用50克的加工肉制品可使患结肠直肠癌的风险会增加18%。加工肉包括以腌、熏或发酵等方式而制成的热狗、香肠、火腿、腌肉、肉干、罐头肉或肉类酱汁等。这则消息一出,引起轩然大波,难道美味的腊肠、熏肉、火腿就要退出餐桌舞台了吗?

随着饮食西化,我国结肠直肠癌的发病率已列恶性肿瘤的第三位,达到10.56%。据统计,广州市中心城区居民结肠直肠癌发病率更高达45/10万,每年广州市户籍居民中有2700人被诊断为结肠直肠癌,平均每天7.5人。

且不必“闻肉色变”

目前已明确结肠直肠癌发病为多种因素导致,涉及遗传因素、食物和环境因素等诸多方面,其中高动物蛋白、高脂肪和低纤维饮食是影响大肠癌发生的重要因素之一。所以,就个体而言,食用加工肉制品而患结肠直肠癌的风险较小,但这种风险会随着食用量的增加和食用时间延长而明显提高,故不要过多食用火腿、香肠、肉干等加工肉制品,但同时反对过分夸大上述食物的致癌作用,更不宜“闻肉色变”,把进食加工肉制品直接等同于结肠直肠癌的发生。

“地中海饮食”降低发病率

早在10年前地中海饮食模式就已经被证实能够降低结肠直肠癌的发病风险。2005年,发表在《The Journal of Nutrition》(营养杂志)的一项历时7年,包含56176名55~74岁参与者的随访研究就发现,男性中遵循地中海饮食的比没有遵循地中海饮食的人结肠直肠癌发病率风险下降了26%,女性中遵循地中海饮食的比没有遵循地中海饮食的人结肠直肠癌发病率风险下降了18%。

何为“地中海饮食”?

地中海饮食(Mediterranean Diet, MD)是指食物丰富多样、营养平衡,富含ω-3脂肪酸、抗氧化剂和植物化学物。是以蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的一种饮食习惯。地中海饮食的总体原则:

- ①以种类丰富的植物性食物为基础,包括大量水果、蔬菜、杂粮、豆类、坚果、种子;对食物的加工尽量简单,并选用当地的应季新鲜蔬果作为食材,避免微量元素和抗氧化成分的损失;
- ②用植物油代替动物油以及各种人造黄油,尤其提倡橄榄油。橄榄油可谓地中海饮食之精髓,加热至高温时不会燃烧或生成有害的化学物质,另外还富含不饱和脂肪酸,能预防并降低患心血管疾病的风险,橄榄油中的维生素E和多酚类是天然的抗氧化剂,可抑制自由基的产生和减少癌症发病率;
- ③适量吃一些乳制品,最好选用低脂或脱脂乳制品;
- ④每周吃两次鱼或者禽类食品;一周吃不多于7个鸡蛋,包括各种烹饪方式的鸡蛋;
- ⑤用新鲜水果代替甜品、甜食、蜂蜜、糕点类食品;
- ⑥每月吃红肉的总量不超过340g~450g,并且尽量选用瘦肉;
- ⑦适量饮用红酒,最好进餐时饮用,避免空腹饮用。男性每天不超过两杯,女性不超过一杯;
- ⑧采取健康的生活方式和乐观的生活态度,每天坚持运动。

地中海饮食整合了大多数健康饮食的精髓,包含了大量的新鲜蔬菜水果,以全谷食物为基础,以白肉取代红肉,以橄榄油为主要食用油而减少健康脂肪的摄入。这样既能保证人体正常能量和营养物质的需求,地中海饮食还可以降低心血管疾病、2型糖尿病和结肠直肠癌的风险,改善思维和增强记忆力。
(本报通讯员 魏星)



疾控驿站

“超级细菌”有多可怕?

□广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

近日,广东某高校研究团队在广州地铁7号线路上采集了320个乘客常接触位置的样本,检测出2.5%的样本含有超级细菌——耐甲氧西林金黄色葡萄球菌(MRSA)。地铁里有“超级细菌”的事件迅速引起大家关注。“超级细菌”是什么?有多可怕?

什么是超级细菌?

所谓“超级细菌”是指产生了超级抗药性的细菌。近年来陆续发现的超级细菌(Superbug),有耐甲氧西林金黄色葡萄球菌(MRSA)、抗万古霉素肠球菌(VRE)、耐多药肺炎链球菌(MDRSP)、多重耐药性结核杆菌(MDR-TB),以及碳青霉烯类肺炎克雷伯菌(KPC)等。

超级细菌杀伤力有多牛?

不合理地使用抗生素是导致细菌耐药产生的原因。因为药物的滥用会使细菌迅速适应抗生素的环境,各种超级细菌就相继诞生。因此,如果过多地把抗生素用在不必要的地方,就会增加环境中细菌接触到抗生素的机会,从而加快耐药菌群的扩张。超级细菌的可怕之处并不在于它对人的杀伤力,而是它对普通抗生素——抗生素的抵抗力,一旦感染人类,会对患者的治疗造成困难,有时甚至威胁到生命。

超级细菌不会产生新的疾病

事实上,超级细菌的危害在于它对抗生素有更强的抵抗力,而不是说它对人的感染能力和杀伤力会增强。简单地说,人感染了一种细菌会产生什么症状,当这种细菌转变或超级细菌时,它导致的疾病症状仍然一样,但是会使疾病治愈的难度提高。

如何保护自己不受“超级细菌”侵扰?

超级细菌主要通过接触传播,感染发病的对象主要是抵抗力低的人群。对普通人群不会产生大的危害。预防的最主要措施是注意个人卫生,尤其是正确洗手,加强身体锻炼,合理膳食,注意休息,提高机体的抵抗力。

平时,注意个人卫生,特别是饮食卫生,所谓病从口入是非常有道理的;勤锻炼,加强身体的免疫力,各种超级细菌就相继诞生。因此,如果过多地把抗生素用在不必要的地方,就会增加环境中细菌接触到抗生素的机会,从而加快耐药菌群的扩张。超级细菌的可怕之处并不在于它对人的杀伤力,而是它对普通抗生素——抗生素的抵抗力,一旦感染人类,会对患者的治疗造成困难,有

杏林春满

胃不和则卧不安

□广东省中医院治未病中心 宾炜

“我已经有好几晚睡不着觉了,医生,我该怎么办?”这是很多人共同的心声。“晚上睡不着觉”即睡眠失调,轻者入睡困难,易醒,醒后不能入睡,或时睡时醒,严重者整夜不能入睡,甚至发展成失眠病。那么,为什么会睡不着觉?应该怎么办呢?

“胃不和”严重者或发展为失眠

《黄帝内经》里明确指出“胃不和则卧不安”。胃的生理功能出现了紊乱,不协调,甚至是疾病,都会引起正常睡眠的失调,严重者则发展为失眠。
中医说得“胃”,常常是“胃家”的统称,从解剖上说,涵盖了整个消化道以及与消化相关的组织器官。中医认为胃的生理功能是“受纳腐熟”,生理特性是“主通降”和“司变化”,而人不能入睡的根本病机是“阳不入阴”。人的正气运行是一个不断升降出入变化的推陈致新过程,正气不断地从阴出阳,再从阳入阴,形成一天一醒一寐活动和睡眠状态的过程。如果正气

不能通降,不能顺利地实现气机从升至降的转换变化,人就难以入睡和获得良好的睡眠。所以说“胃不和则卧不安”。

造成“胃不和”的原因相当广泛,包括了有昼无夜的生活方式、劳累过度、喜怒哀乐七情过度、饮食不节、外邪侵袭、消化系统本身的疾病,以及与年龄相关的生理特点变化等。可以说,“胃不和”是当前临床上导致睡眠失调的主要因素之一。

“胃不和”的5种常见症状

可引起睡眠失调的最常见“胃不和”疾病主要有消化不良、慢性胃炎、慢性肠炎、胃溃疡、便秘等。根据睡眠失调的病因病机,按照中医“异病同治”的原则,围绕“胃不和”进行辨证论治。
饮食积滞证。表现为难以入睡或易醒且醒后难再入睡,或睡不沉、似醒似睡,遇冷尤甚,恶寒,手足欠温,腹中隐痛绵绵,食少便溏,或兼有小便清长,口淡不渴。
治法为消食导滞,通降助眠。常用的中成药有保和丸、枳实导滞丸。食疗可用陈皮茶、陈皮普洱

茶、山楂茶、莱菔子瘦肉汤、萝卜猪肚汤等。
痰湿内阻证。表现为梦多、易醒,胸部和上腹部胀闷不适,恶心欲呕,或兼有头晕目眩、身体困重,咳嗽痰多,口淡不渴。
治法为除温化痰、理气助眠。常用的中成药有平胃丸、二陈丸。食疗可用陈皮生姜茯苓粥、藜豆薏米砂仁粥、枇杷叶瘦肉汤等。

脾胃虚寒证。表现为难以入睡,或易醒且醒后难再入睡,或睡不沉、似醒似睡,遇冷尤甚,恶寒,手足欠温,腹中隐痛绵绵,食少便溏,或兼有小便清长,口淡不渴。
治法为温里散寒,暖胃助眠。常用的中成药有附子理中丸、小建中颗粒、交泰丸。食疗可用当归生姜羊肉汤、巴戟菟丝子饮、红糖姜茶。

肝气犯胃证。表现为难以入睡,梦多而激烈,易从梦中惊醒,欲怒尤甚,脘腹胀痛攻窜两肋,口苦,嗝气(俗称打嗝),矢气(俗称放屁),或兼有身体转动时两腰肋引痛,小便频而黄短。
治法为疏肝理气,和胃助眠。常用的中成药有逍遥丸、柴胡疏肝

丸、龙胆泻肝丸。食疗可用玫瑰花茶、馨香花茶、藜豆薏米砂仁粥、枇杷叶瘦肉汤。

外邪犯胃证。表现为难以入睡或睡不沉,似醒似睡,身体困重感,汗不多而粘,自觉闷热而测之不发热,身体常有不可名状的不爽不舒感。
治法为解表疏邪,和胃助眠。常用的中成药有藿香正气丸。食疗可用藿香茵陈茶、紫苏鸭、茯苓姜茶。

“胃不和”的养生调节法

在生活方式上,应尽可能按照昼行夜眠的规律,白天5~7点起床,开始一天的工作生活;中午尽量在13点前进入午睡,30~60分钟即可;晚上19点后以放松身体和精神为主,21~23点上床睡觉。工作和活动劳逸结合,尽量量避免连续性长时间高强度劳作尤其是脑力劳动,尽量避免熬夜。从整体上恢复人体气机升降出入的规律。

饮食上以食材品种均衡丰富搭配为原则,以米面等五谷食物为主,适当多食蔬菜和水果,配以少量和稍少的肉类。尽可能不吃冰冷食物,酸辣甜咸都不能过量。每餐吃7~8分饱,不可暴饮暴食,也不可为了各种目的而减餐。尽量避免在睡觉前1小时内进餐或饮茶、咖啡、酒等刺激性的饮食。通过饮食调节,使胃的负担得到减轻和调节,保证了胃的

通降功能特点,并使胃功能节律得到保障。

应保持平和舒缓的心态,豁达的胸怀,尽量避免大喜大悲、大怒大忧,凡事不可钻牛角尖和怨天尤人,学会从另一个角度思考和换位思考。通过情志的调摄,使气血运行得到疏通,气机得以顺利升降出入变化。

应坚持每天一定程度的运动。运动的方式、时长和强度随个人情况而定,以获得身体的疏畅为度,贵在坚持。运动时间白天比夜晚好,上午比下午更佳。通过运动,使肌肉系统获得充分的代谢,从而达到健胃的目的。

注意保暖御寒,尤其是针对一些特殊的天气情况如台风、高温、寒潮、暴雨、冰雪等,都会带来侵袭人体的外邪。另外,如空调与非空调环境的迁移,从事水产作业、高温作业等特定职业和工种的工作环境等,也是外邪的来源之一,应针对具体的环境再做进一步的养生保健咨询。同时需要对生活周边环境的清洁卫生情况、自家储存食物的卫生情况等。通过对环境适应的调节,使机体避免因外邪侵袭而组织人体气机升降出入变化过程,使胃的“司变化”功能得到保障。

通过这些养生保健方法,可以保障胃的生理功能,可以减少“胃不和”情况的发生,进而减少和避免“睡不着”的情况发生。
(本报通讯员 吴运团)