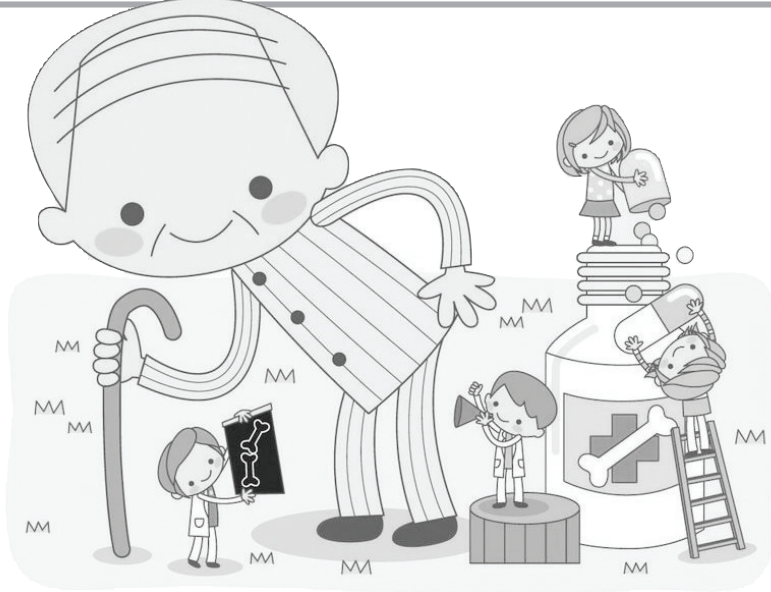


百岁学问

上世纪90年代以来,我国老龄化进程加快。预计到2040年,我国65岁及以上老年人口占总人口的比例将超过20%。同时,老年人口高龄化趋势日益明显:80岁及以上高龄老人正以每年5%的速度增加,到2040年将达到7400多万人。人均寿命虽然延长,但老年人的身体机能和功能在下降,心脑血管发病率居高不下,失能、失智老人在增多,健康状况不容乐观。



长寿之道

手脚麻木别大意

手脚麻木是很多老人的常见现象,有些人没有重视。其实老人手脚麻木是个很危险的信号,总结起来有7大原因。

臂神经受压。睡眠中如果姿势不正,颈项偏斜或手臂受压,就会引起手发麻。这时只要换姿势睡,活动一下手臂,麻木感便可消除。

药物副作用。呋喃唑酮、氧氟沙星等抗菌剂可能导致肢体麻木,这种麻木通常从手脚开始,逐渐向上蔓延,常伴有过敏或感觉异常。因此服用这些药物应严格控制剂量。

营养不良。长期胃肠功能障碍或食物摄入减少易导致身体缺乏蛋白质和维生素,引起周围神经炎和神经根损害,从而造成手脚麻木。

颈椎病。经常单手麻木,很可能是颈椎病引起的。主要由于长期颈椎骨质增生、椎间盘突出等,致使颈椎脊髓神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍。近七成手麻症状由神经根型颈椎病引起。

糖尿病神经并发症。糖尿病会产生多种并发症,糖尿病周围神经病变就是其中之一,伴有四肢对称性麻木症状,下肢麻木最常见。

脑梗。手指麻木出现在一侧肢体,另一侧完全正常,同时伴有头痛头晕、视线模糊等症状时,要警惕脑梗。其引起的肢体麻木通常是急性的,一定要及时送医。

痛风。临床显示,手麻患者中约有1%是痛风所致,可能因尿酸沉淀在正中神经处导致。

李全民介绍,手脚麻木是很多疾病的常见并发症,特点是容易反复发作,不易彻底根治。要想摆脱手脚麻木,不但要坚持药物治疗,在日常生活中也有很多需要注意的地方。

合理饮食。饮食要清淡、少盐,少摄入动物脂肪,多食高纤维蔬菜,可帮助软化血管,缓解手脚麻木。

多饮水。多饮水可降低血液黏稠度,防止血栓形成,改善脑供血。

补充维生素。老人要适当补充维生素B1和B6、维生素C,提高身体代谢功能,缓解手脚发麻症状。

适度运动。午后或傍晚,可在户外进行散步、慢跑、打太极等运动,但不可时间过长或运动量过大,运动前先热身10分钟(伸腿、扭腰等)。

注意睡姿。睡觉时最好平躺,不要压着手脚。枕头高度一般以7~9厘米为宜,软硬也要适中。

定期体检。老人要定期查血压、血脂,以及做血液流变学检查,如有高血压或高血脂,及时治疗。

作息规律。坚持早睡早起,不要熬夜,晚上不要长时间看电视。要有睡午觉习惯,40分钟为宜。

出现手脚麻木,要去医院查明病因,不要在家盲目使用土办法。(中国人民解放军火箭军总医院内分泌风湿科主任 李全民)

养老提醒

退休后多吃鱼可少生病

“每周吃一两次鱼有益身体健康”已成为各国营养学专家的共识。近日,《英国医学杂志》刊登一项最新研究称,退休年龄人群多吃鱼,可以减少生病1/4。

美国塔夫茨大学研究员黑迪·赖博士及其研究小组对2622名平均年龄74岁的成年参试者进行为期22年的追踪研究。研究期间,89%的老人因疾病缠身需要时常去医院就诊,只有11%的老人表示自己身心健康,很少去医院。研究人员进一步分析参试者的生活方式发现,喜欢食用三文鱼、鲑鱼和沙丁鱼等深海肥鱼的老人,血液中欧米伽3脂肪酸水平高于平均水平,这使得参试者罹患老年痴呆症、心脏病和癌症等与衰老密切相关的疾病风险比他们的同龄人低约24%。

赖博士分析指出,随着人口老龄化加速,老年人口数量与日俱增,慢性病也越来越多。此次以“健康衰老”为焦点的新研究进一步证实,退休后老人经常吃鱼好处多多,因为欧米伽3多不饱和脂肪酸有助于调节血压、心率,控制炎症,既有益于改善心脏健康,又有助加强视力,对高质量的幸福长寿生活发挥着重要作用。(方文革)

老年病人需要一站式服务

成功老化不等于没病

我1953年出生,16岁入伍,毕业于上海第二军医大学医疗系,曾在美国纽约爱因斯坦医学院心脏中心任高级访问学者。在老年医疗保健工作上,我从一名普通军队卫生员到老年心血管专家、教授,从一名战士成长为一名将军。到明年,我从医就整50年了,我深爱老年医学这份事业。

老年医学研究什么?它研究的是人类衰老的机制、老化规律、老年疾病的发生发展和防治规律,以及与老年人身心健康有关的社会学等问题,是一门新兴、综合性的学科,是现代医学的重要分支。

1996年,中华医学会老年医学分会发布了我国健康老年人的标准,包括骨关节活动基本正常,无神经系统疾病,无高血压、冠心病及其他器质性心脏病,无慢性肺部功能不全,无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤,还要有一定的视听能力、学习能力、记忆能力,情绪稳定,能恰当对待家庭和社会人际关系及具有社交能力。

近年来,国内外学者更多使用“成功老化”的概念。成功老化不一定没有疾病,而是保持生理功能、认知功能正常,无抑郁,具有良好社会支持,可以积极享受生活。所以说,老年保健医学的观念需要转变,服务对象应由传统的“病人”扩展到所有老年人;服务内容也不应局限于“治病”,而要扩展到身心并护,积极维护“功能”的专人管理;应该给老年人提供全程连续的健康教育、健康体检和健康管理。

我国老年医学地位亟待提高

老年病管理与成年人疾病管理有所不同。老年人常同时患有多器官疾病,合并多种并发症,疾病表现不典型。而且目前不少疾病指南的研究证据大多来源于成年人,缺少针对老年人生理特点的诊断标准和治疗方案。此外,老年人的常见慢性病大多难以彻底治愈,致残率较高,导致生活自理能力下降,严重影响生活质量。

现如今,我国老年医学还没有得到全社会足够的重视,地位亟待提高。目前我国县级以上老年病医院仅有一百余家,三级老年病医院数量更少,远远不能满足庞大的社会需求。上个世纪90年代以来,专科越分越细、越减越多,由于没有明确收治标准,老年医学科室被挤压,逐渐萎缩。现存的老年病科也多面临亏损,医护人员多是从干部病房或其他专业转行来的。受到职称晋升等体制影响,很多医护对老年医学科望而却步。目前我国社区医生中接受过老年医学初级培训的仅有2万余人,社会需求缺口巨大。

老人需要共病多学科门诊

老年病有个突出特点:“老年共病”发生率高,即老年人同时患有两种以上的慢性疾病,最常见的是高血压合并糖尿病、高血压合并脑梗卒中。我国80岁以上老年人共病率高达80%,85%的住院老年患者患三种以上疾病。因此,依据老年医学专业的特点要求,应在老年病科室或病区进行综合评估诊断、多学科治疗、全程化连续照护,而不是多个专科单病诊治的叠加。

在临床上,最常见也最容易忽视的一个问题:一个患有多种疾病的老人每天要服很多种药,甚至还有保健品,十几种一起吃,药物间相互影响,带来很多副作用和并发症。还有,许多来医院的老年患者通常症状很多,头昏乏力,消化不良,心慌气短,血糖、血压高,要挂好几个专科,心脏科、内分泌科、脑血管科、消化科挨个来。每个科都针对其中一些症状开药、做检查,所以老年人奔波一上午,检查一大堆,最后拿了好几张药方,很多药还有重叠,无所适从。

其实,这些共病老人需要的是可以提供一站式服务的多学科联合门诊。做一个慢病综合评估,开一张综合治疗处方,不但节省了时间,简化了流程,对老人的折腾也少了,治疗效果能达到最佳。为此,我院专门开设了老年共病多学科门诊,强调为老年人慢

病管理提供人性化医疗服务,药物不要多,流程不要繁琐,医疗不要过度,随访管理极为重要。但不是所有医院都能做到这些。

抢救成功也是医学的失败

我是一名心血管病医生,常看到许多急诊重症老年患者由于缺乏基本医学常识,生活方式不当或用药不妥,导致小病拖成大病,慢病引发了急症。这说明早期健康教育起步晚,对老年人疾病、慢病的管理、控制与干预刻不容缓。

每当看到急救心梗病人,我就感到非常痛心。即使救回来了,也不是医学的成功,而是失败。这些患者发病前一点防范意识和医学常识都没有,一发病就很严重,能救活的也算侥幸。所以,健康宣教是非常关键的一环,是医务人员的职责。我们不能等人掉河里才去救,而要教他怎样才能不掉河里。

我国大部分医生都忙于救急症、疑难病症,大医院人满为患,而基层医院却门庭冷落,这是不正常的。现在来大医院挂号的,50%的患者都是慢病复查、药方调整和咨询等。病人挂了号,医生就得看,而真正需要来大医院救治的病人,却挤不进来。如果把分级诊疗做好了,把慢病患者该调整的药方和要做的检查在县一级医院做到了,就不用再来大医院了。大医院就全身心地看急症、解决疑难重症;县级医院把重点放在健康防护、健康管理和健康宣教上,做到小病不出门、不出县。

总之,人口老龄化的迅速增长对老年保健医学提出了严峻挑战。目前,我国老年保健医学体系还十分薄弱,观念与国际水平差距较大。因此,作为老年医学工作者,应不断更新服务理念和服务模式,在积极开展老年常见疾病防治的同时,重视对老年生理、认知功能的维持和心理康复治疗,最大限度地帮助老年人实现成功老化。

(中国老年医学学会会长、中国人民解放军总医院原副院长、教授范利)

快乐养老

老人打扮年轻有诀窍

年纪大了,可不能“放弃自我”,勇敢绽放自己,散发独特魅力。下面为老年朋友介绍一些打扮年轻的小绝招。

剪短头发。短发很清爽,让人看起来年轻、有精神。可尝试在短发的基础上,选择一款烫发,因为这样能使头发看起来较丰盈,适合头发相对较少的中老年朋友,而且还能起到修饰脸型的效果。如果一定要留长发,需花时间梳理,并对头发根部进行修饰染色。如果染发,最好选深棕色或者巧克力色等,较自然,不张扬。

适当修眉。美国盖茨堡学院一位心理学教授研究发现,女性随着年龄增长,嘴唇颜色变浅,眉毛颜色变亮,用化妆修饰这些部位,让人看起来更年轻。建议女

性老年朋友平时适当修眉,用眉粉把眉毛中间的空隙处填满,让眉毛颜色适当变深,起到减龄效果。老年男性也应注意眉毛的美观,只需用修眉刀剪掉杂毛即可。

亮色围巾。老年朋友普遍喜欢灰色、咖色等颜色的衣服,如果在此基础上搭配一条亮色的围巾,立刻起到画龙点睛的作用,让人眼前一亮。建议老人围上一条粉色或红色的围巾,会让脸部释放出一种天然的玫瑰色,显得柔和有活力。同时,老人不妨经常换一些亮丽颜色的衣服,引得他人的由衷赞美,会让您的好心情大增,再加上主动与人沟通交流,心态也变得年轻。

滋润嘴唇。人老唇先老,外界的刺激、污染的环境、干燥的体质,都会让嘴

唇丧失原有的丰满。要避免嘴唇干燥、脱皮、失去光泽,多喝水的同时,最好使用能让嘴唇看起来光泽的润唇膏。老人可自制维生素E蜂蜜唇膏:准备蜂蜜1勺、维生素E胶囊若干,用针刺穿胶囊,把维生素E溶液挤进蜂蜜里,将混合物搅拌均匀成淡黄色糊状,睡觉前用棉棒取一点轻轻抹在嘴唇上即可。秋冬使用凡士林唇膜也是不错选择:双唇涂上一层厚厚的凡士林,剪下适当大小的保鲜膜敷在唇上,然后覆盖热毛巾,停留约10~20分钟,用手指轻轻按摩刚敷完的双唇,像弹钢琴般由唇中间往两边轻点即可。坚持使用几天,您的双唇就能变得丰盈滋润。(哈尔滨医科大学附属第四医院老年病科教授 田小燕)