

这种老年人常见健康问题,莫忽视!



家庭医生

记者 马冰璐

年纪大了,人的身体就会被多种老年病盯上,容易感到头痛头晕、睡眠障碍、腰腿疼痛、大便难解、心烦意乱、浑身无力等。这些慢性健康问题困扰着很多老年朋友,本以为是正常情况,其实可能是老年人常见的健康问题——老年综合征。合肥市三院老年医学科主任陈继群,带大家一起了解老年综合征。

什么是老年综合征?

老年综合征指由多种原因或多种疾病造成老年人同一种临床表现或问题,它不是特指一种疾病,而是一组老年人特有的临床症候群的统称。如:营养不良、跌倒、衰弱、肌少症、失眠、慢性疼痛、抑郁、尿失禁、便秘、头晕、认知障碍(痴呆)、多重用药等。老年综合征的发病率和患病率会随年龄增长而升高。“由于老年综合征存在非特异性及隐匿性等特点,易被家人及医护人员忽视,所以我们要提高对老年综合征的认识和重视。”陈继群介绍道。

老年综合征有哪些危害?

陈继群表示,老年综合征常被误认为是“衰老的自然现象”,容易被忽视,不能得到及时干预,从而导致不良后果,同时各种问题可相互影响,形成恶性循环。

如:营养不良、衰弱、肌少症可



专家简介

陈继群:合肥市第三人民医院老年医学科主任,从事临床工作20余年,擅长老年共病及老年综合征的诊治,对老年常见慢性病(如高血压、糖尿病、冠心病、脑梗死、慢阻肺、阿尔茨海默病等)及老年危重症的诊治有丰富的临床经验。

引起跌倒,而跌倒引起骨折、卧床后,又可能会出现一系列并发症,如肺部感染、尿路感染、压疮、深静脉血栓形成,甚至危及生命。认知功能下降、谵妄、痴呆等问题也会慢慢地导致生活自理能力丧失等。因此,老年综合征一旦出现,会严重影响老年人生活质量和自理能力,导致失能,增加照护负担。

老年综合征如何发现识别?

陈继群表示:“识别老年综合征,我们有法宝——老年综合评估。”老年综合评估是指采用多维度、多学科的方法对老年人的躯体健康、功能状态、心理健康、社会支持和环境状况等进行综合评估,逐

一查找和梳理已经存在的或潜在的老年综合征,并筛查出可干预的因素,进行综合干预,包括定期评估、药物治疗、康复锻炼、营养支持、心理干预及社会支持等,降低老年综合征对老年人健康的影响,提高老年人生活质量。

如何应对老年综合征?

如何应对老年综合征?陈继群给老年人支了几招:

1. 高度重视,早筛查、早干预。我们要关爱家中的老人,如果发现他们出现记忆力下降、失禁、便秘、头晕、疲乏、步速减慢、力量减退、睡眠障碍、多种用药(5种以上)等症状,需要及时到老年医学科专科就诊。

2. 循序渐进、持之以恒地进行有氧运动及力量训练,可以降低与年龄相关的躯体功能下降速度,以避免跌倒和运动相关的伤害。

有氧运动:每周5天,循序渐进,如:快走、慢跑、骑自行车、游泳及网球等,每次30min。传统运动项目如:太极拳、五禽戏、八段锦等,每次应达40min。

抗阻力运动:每周3-5次,每次2-3组,重复8-12次,包括爬楼、哑铃、拉弹力带、坐姿提踵、坐姿伸展双腿、站姿勾腿等。

平衡训练:每周3-5次,包含4-10种不同的静态和动态姿势的平衡练习。例如单腿站立、直线站立、足尖足跟串联步行、坐站转移、跨过障碍物或缓慢上下台阶、站立瑜伽等。

3. 保证饮食营养摄入对老年人至关重要,充足的蛋白质摄入有助于维持老年人躯体功能,健康老年人的蛋白质摄入量应在1.0-1.2克/公斤体重。



养老趣事

舞动夕阳红的“老龄力量”——舞动空竹 乐享健康 王莲芝与她的空竹课堂

初见合肥老年大学的王莲芝老师,就会被她健康向上的心态所感染……王老师出生于1955年,在退休前是一名体育老师,退休后来到了合肥老年大学教授空竹和花样舞龙课程,一心致力于要将“健康”理念和方法带给更多的老年人。

日前,记者也在合肥老年大学采访了王老师,“嗡嗡……嗡嗡……”在宽敞的教室内,学生们正在练习空竹,只见他们时而提拉,时而抛扔,空竹高过头顶,在空中划过一道优美的弧线后,稳稳地落下,同时,还有学生在练习舞龙,他们手上拿着飘带上下左右挥舞,龙身龙尾跟着起伏打转,如同彩虹围绕,王老师则正在旁边指导学员动作。

王老师是山东人,因父母支援安徽地质工作来到合肥,在合肥生活了近60年。退休前,她在合肥工业学校担任体育老师。退休后,在全民健身活动倡导下,选择继续发挥余热,投身于老年教育事业,教授老年人太极拳、体育模特、空竹等体育项目。2014年,王老师开始教空竹,至今已有近10年,学生达500余人,可谓是桃李满天下。

“空竹属于国家级非物质文化遗产,手脑并用,对于老年人锻炼特别好,对身体很好,深受大家的喜爱。”此外,王老师还带领学员们参加各种表演,根据音乐和空竹花样组合起来,现编节目。

王老师曾是合肥工业学校的老师,在谈到教授年轻人和老年人,自己是如何转变的,王老师告诉记者,要根据学生的年龄特点来定,“这也是一种因材施教,老年人相对掌握程度慢。”在教学过程中,王老师会根据每位学生的特点进行区分教学,对老年人和初学者展现出更多的耐心,手把手地教授,用不同的口令词分解动作,确保每位学生都能跟上进度,逐步激发老年人的学习兴趣。

除了教授空竹,王老师还自学了中医经络养生法,并在课堂上教授老年人八段锦、五禽戏等锻炼方法。王老师说:“老年人一定要坚持运动,保持愉悦心情,要把健康放在第一位。”

任乐添 记者 祁琳文/图



不穿秋裤,真的会被冻出老寒腿吗?



星报讯(记者 马冰璐)“老寒腿”是怎么回事?一到秋冬季节,总有长辈叮嘱:“年轻时不穿秋裤,老了肯定要得老寒腿。”这是真的吗?其实,“老寒腿”在医学上称为膝骨关节炎,发病主要受年龄因素影响。合肥市二院骨科主任医师胡联英,给大家详细介绍有关膝骨关节炎的健康知识。

膝骨关节炎又名退行性膝关节炎,增生性骨关节炎,是引起膝关节炎疼痛最常见的疾病,以膝关节软骨的变性、破坏及骨质增生为特征的

最常见的慢性关节病。膝骨关节炎在全球60岁以上人群的患病率,男性为10%,女性为18%,女性患病率近男性的2倍。

不穿秋裤会得“老寒腿”吗?胡联英表示,其实,寒冷并不是“老寒腿”的病根,暂无研究证明不穿秋裤和“老寒腿”之间有直接联系。不过,已经患有“老寒腿”的人群,遇到寒冷确实会使腿部血管收缩,关节供血减少,导致疼痛和僵硬症状加重。

膝骨关节炎如何防护?胡联英建议,注意保暖防寒,可以使用硬质护膝,保护膝关节的稳定性。要避免剧烈、长时间的运动,往往有些老年人是在剧烈运动或长时间行走后使得膝关节炎的症状加重,以致长期得不到缓解。尽量在平地上行走,少爬山或不爬山,上下楼梯时,

最好用手扶着栏杆,以减少压力。

应穿厚、软底有弹性的鞋,女士尽可能不穿高跟鞋。肥胖者应减肥,减轻体重,可减轻膝关节的负荷,避免病情加重。饮食方面应多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白多的食物,如牛奶、奶制品、黑木耳、鱼虾、牛蹄筋等。功能锻炼,膝关节功能锻炼的原则是以主动不负重的活动为主,例如直腿抬高锻炼,从而增强肌肉力量,保持关节的稳定性。

胡联英提醒,膝骨性关节炎是一种常见的退行性关节疾病,早期识别和治疗可以有效减缓病情进展,缓解症状。通过良好的生活习惯和预防措施,可以有效降低膝骨性关节炎的发生风险。如果出现膝关节疼痛和不适,请及时到医院就诊,获得专业的指导和治疗。