

步入老年更要防“肌少症”

肌少症是与年龄相关的肌肉质量减少,同时存在肌肉力量、躯体功能下降,影响老人躯体能力的重要老年综合征。数据显示,65岁及以上老年人中,肌少症患病率14%~33%,80岁及以上老年人的患病率则高达50%~60%。这一疾病大大增加了老人跌倒和衰弱的发生率,导致晚年残疾、丧失生活自理能力。

然而,由于肌少症的临床表现不明显,轻症通常难以发现,一旦出现临床症状,老人肌肉质量下降及功能减退就已经比较明显了。因此,在老年人群

中进行肌少症普查、健康教育及针对性的预防,以及早期识别、干预肌少症进程,提高对其不良结局的认识,对维护老年人的健康和生活质量有重要意义。也正因如此,我国国家老年医学中心、中华医学会老年医学分会制定了《预防老年人肌少症核心信息中国专家共识(2021)》(以下简称核心信息),以期通过制定适合我国老年人肌少症的预防措施,提高老年人及其家属的健康管理能力和健康素养,降低肌少症的发生风险。核心信息共列出9条建议:

1. 增强公众对肌少症的科学认识。加强老年人对肌少症的科学认识,鼓励培养良好的生活习惯,从而提高老年人的健康素养和主动健康意识;倡导老年人的家属、陪护者、医护人员及相关政策制定者重视肌少症,以维护老年人的健康状态,从源头上减少肌少症的发生和发展。

2. 早期识别肌少症危险因素。增龄、女性、家族史、营养素摄入不足、少动/制动/卧床、多重用药、慢性疾病和老年综合征等多病共存是肌少症的危险因素。

3. 筛查及干预肌少症可能人群。肌少症老年人可能出现衰弱、跌倒倾向、行走困难、步态缓慢、四肢纤细无力等表现,小腿围测量男性小于34厘米、女性小于33厘米时,建议就诊进行肌少症评估。自我筛查可参考简易五项评分问卷量表。

4. 培养良好的运动习惯。老年人要坚持有氧运动、抗阻运动和全身协调运动,如坐位抬腿、静力靠墙蹲及拉弹力带等,以有效改善肌肉质量、力量和躯体功能。此外,宜多参加户外活动,增加日晒时间。

5. 重视膳食营养,进

行适当的营养补充。需常规对老年人进行营养不良风险评估。老人应合理膳食,适当增加蛋白质摄入量,建议每天每公斤体重摄入1.2克;保持适当体重,避免体重过重或过低或波动过大。

6. 做好慢病管理。定期体检,早期发现和干预导致肌少症的高风险急慢性疾病。诊疗中需根据综合评估结果,进行全人、个体化管理,避免出现肌少症。

7. 重视非自愿性体重下降。老年人体重近期(半年内)下降超过5%,应引起重视,及时就诊。在疾病诊疗同时应进行肌少症的

评估、诊断和干预。

8. 重视和预防跌倒。在老年人群中宣传预防跌倒的相关知识。当老年人出现跌倒,尤其是反复跌倒时,应进行肌少症、跌倒风险评估,并积极干预,以避免造成严重功能下降和身体损害。

9. 避免绝对静养。提倡老年人根据身体情况和健康情况,坚持适宜的体力活动,如行走、打太极拳等,避免因长期卧床、受伤和术后的绝对静养等,引起或加重肌少症。特别是有心脑血管疾病的老年人,更应适量活动。

(据《生命时报》)



睡得香 连带房颤风险都降低了

香甜充足的睡眠与恰好的营养一样重要。

近日发表的一项中美研究再次证明,好睡眠是心脏温柔的枕头,健康的睡眠模式有助于降低房颤和缓慢性心律失常发生的风险。

结果显示,健康的睡眠模式可以降低29%的房颤或房扑风险,降低35%的缓慢性心律失常风险。而且,研究还发现,睡得好的这点益处在房颤遗传风险低的人中更明显。

怎么算健康睡眠模式?其中包括每天睡7至8小时、通常不失眠、不打呼噜、白天通常不困、早睡早起。

这项研究共纳入403187人,研究者应用健康睡眠模式(HSP)评分来定义整体睡眠卫生,其中包括睡眠类型、睡眠时间、失眠、打鼾和白天嗜睡。睡眠差的人评分低,睡眠好的人评分高。

(据《北京青年报》)

多敲敲胳膊有助护心

很多人保护心血管,喜欢用点人参。在中医看来,比这个方法更经济实惠的是敲打心包经。

心包经位于上肢内侧正中,有九个穴位,依循行线路依次为天池、天泉、曲泽、郗门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲,中医称其为“救命的心包经”,经常按摩可改善心脏功能。

正确的按摩敲打方法是坚持每日按揉整条心包经,寻找敏感点。重点应放在上臂内侧,也就是说要在肘窝的曲泽穴到上臂的天泉穴这一段寻找阿是穴(即压痛点),阿是穴不是某个固定的穴,哪里最敏感,最痛,哪里就是阿是穴,重点按揉,直至痛感消失,心包经的阻滞情况会大大改善,心脏功能会逐渐好转。胸闷气短时,多揉天泉穴;经常胸闷,有早期心梗、心绞痛时,按心包经的瘀滞点,在天泉穴下面靠近曲泽穴1/3的位置;长期堵闷、急性胃痛、急性胃肠炎时,按揉曲泽穴;上楼气喘、中暑、晕车、口臭等情况时按揉劳宫穴。

(据《生命时报》)

吃橘子上火 也许只是你的身体错觉

到了这个季节,橘子就开始登陆市场。然而,有些人对吃橘子顾虑重重,流传较广的说法就是:橘子性温,容易“上火”。橘子真的会让人上火吗?

冬季水果里的VC“大户”

橘子是柑橘类水果中的一员,它味道酸甜,还富含维生素C(VC)。柑橘类水果中VC的含量通常为20~30mg/100g,比冬天里另两个水果明星——苹果(1~5mg/100g)和梨(4~8mg/100g)可要多多了。

在缺少新鲜果蔬的冬季,橘子绝对是很好的VC来源,基本上一个中等大小的橘子,就能满足孩子每天一半的VC需求。而

且,柑橘中还含有丰富的钾、类胡萝卜素,以及橙皮素、柚皮素等等,它们都是对健康有益的成分。所以,在冬天,橘子绝对是为数不多的水果中比较好的一种。

吃完注意及时漱口

所谓“上火”,是古人对身体感受的归纳总结。很多人吃橘子之后就会上火,牙龈红肿,嘴巴溃疡……就说是上火。这是怎么回事呢?其实,对于橘子来说,出现这些问题的罪魁祸首是——橘子中的糖分含量高。毕竟橘子的含糖量也有10%呢。吃太多橘子,意味着就会摄入大量糖分。



吃了水果后感觉“上火”的表现?所以,很多人就会认为吃橘子容易上火。

解决的方法很简单:别贪嘴,每天吃一两颗橘子还是可以的。而且,吃完橘子后及时用牙线清理牙缝中的果肉残渣,并且及时用清水漱口,那么你可能就不会觉得有任何水果让你“上火”了。(据《北京青年报》)

喝菊花茶降火除燥

菊花是中国传统中药材之一,每年9~11月花朵盛开时,分批进行采收。按产地和加工方法不同,分为亳菊、滁菊、贡菊、杭菊、怀菊等。《本草纲目》中有“菊之品九百种”的记载。

中医认为菊花得天地之清气,含金水之精英,饱经露霜,备受四气,善清上焦风热,平肝明目,清热解毒。自然干燥的菊花干品略带黄色,花心较花叶颜色重,色泽不均匀,花托偏绿,质地相对松软、顺滑。菊花茶有益健康,常喝好



处很多。

降火除燥。进入秋季,很多人常觉得口舌、鼻咽、皮肤干燥,这些都是属于秋燥的症状,而喝菊花茶具有清热的功效,还能补充水分,对于除秋燥有一定帮助。

护眼。菊花茶具有较

好的护眼功效,对于长期在电脑前工作的人群来说,喝菊花茶能够缓解眼睛疲劳和干涩,与枸杞同服可增强养肝明目的作用。

消乏。秋季容易出现犯困、疲乏、精神不振的情况,而菊花独特的香气能

(据《人民日报》)

消除人体疲乏,帮助放松身心。

菊花茶虽然对身体有益,但是性微寒,脾胃虚寒、阳虚体质者尽量少喝。由于菊花有一定的降压作用,低血压患者最好不喝菊花茶,以免出现头晕眼花的现象。伤寒感冒后也不宜喝菊花茶。另外菊花含有黄酮类成分,具有抗氧化、抗衰老作用,但浸泡时间一长就会发生化学反应,导致菊花茶水的颜色变绿,因此要随泡随喝,不要喝隔夜菊花茶。