

爸妈的腰背疼可能是它闹的

日常生活中常常会看到中老年人随着年龄的增长日渐消瘦,四肢松软纤细。我们可能会认为这是一种正常的生理变化,称之为“老来瘦”。但你知道有一种健康障碍叫作肌肉减少症吗?其实,老年人中很多慢性腰背疼痛,甚至身体无法直立,生活质量急剧下降是由肌少症引起的。

三成60岁以上人群被肌少症纠缠

肌少症顾名思义是指全身肌量减少或肌强度下降。它是一种与增龄相关的、进行性、全身性骨骼肌系统疾病。其特点是骨骼肌数量下降,肌肉内脂肪堆积,导致肌肉力量减低和肌肉功能下降,进而导致躯体残疾、生活质量降低,甚至死亡等。它是老年生理功能逐渐减退的重要原因和表现之一。

60岁以上约30%的人会受到肌少症的影响,而80岁以上的人群中这个比例则增加到约50%。肌少症会降低一个人的体力,影响平衡能力,同时缺乏肌肉力量,使阻止跌倒的能力下降。研究中,肌少症患者跌倒的次数是非肌少症患者的3倍。



肌少症是脊柱健康的祸根

由于脊柱功能的维持需要强大的腰背部肌肉的参与,因此肌少症对脊柱健康至关重要。一个健康的脊柱有以下3个特点:“有力量”“能活动”“无畸形”。而“有力量”就是指脊柱周围的肌肉组织保持正常的生理状态。

肌少症对脊柱功能的影响主要在于:一方面,肌肉数量及质量下降,使肌肉对劳损的耐受能力降低,肌肉更加容易出现疲劳,其维持脊柱整体稳定性的能力随之下降,脊柱不稳定大大增加了慢性腰背疼痛的发生几率。

另一方面,躯干肌肉功能下降,特别是背伸肌群功能下降,导致肌肉对脊柱的悬吊力量变弱,躯体很难维持正常的直立姿势,造成严重的身体前倾。而身体前倾的姿势会增加后方肌肉做功,使肌肉组织疲劳,更加无法维持身体直立,造成恶性循环,影响患者生活质量。

“营养+运动”助力腰板挺起来

对于肌少症的预防和治疗重点主要在营养和运动锻炼方面。

营养方面,我们要防止饮食过分单一,通过增加蛋白质的摄入,可以在一定程

度上逆转肌肉的丢失。按照目前肌少症的推荐方案,蛋白质摄入量为每天1.0~1.5克/公斤体重,优质蛋白比例最好能达到50%,并均衡分配到一日三餐中。

锻炼有助于保持整体健康水平,因此即使是老年人,也不能忽视运动锻炼。阻抗训练已被确定为肌少症最有希望的治疗方法,如坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹力带等。阻抗训练每天20~30分钟,每周≥3天,能有效改善肌肉力量和身体功能,从而抵消肌少症的一些负面影响。

除了阻抗训练外,还应考虑平衡训练和有氧运动,以改善整体的身体机能。 (据《北京青年报》)

血压忽高忽低不能全怪药

有5年高血压病史的张阿姨在服用抗高血压药过程中发现,以前服用疗效较好的药物效果慢慢“变差”了,血压开始变得不稳定。实际上,疗效“变差”不能怪在药物身上,因为根据临床观察,有以下几个方面会造成患者血压难以得到有效控制。

疾病变化 有些患者在刚开始服用某种抗高血压药时效果很好,于是没有经常对病情进行监测,且没有定期进行相关体检。高血压疾病不是一成不变的,有的患者随着时间的推移,动脉粥样硬化加重。加上他们或缺乏良好的生活习惯,或过于劳累,或高血压可能累及靶器官,这并不是抗高血压药本身的问题,而是疾病变化影响了药物的疗效。

如有些高血压患者从



过去的单纯高血压发展到合并糖尿病等,这样就应考虑联合用药来保护靶器官,减少并发症。又如动脉粥样硬化程度加重,原有的治疗方案不能很好地控制变化了的病情,那就需要医务人员和患者一道,摸索出一个新的、适合病情的治疗方案,控制血压。

用药不合理 有些患者没能坚持服药,服服停停,或是频繁更换药物品种。如果没能遵医嘱正确

服药,势必会影响抗高血压药疗效。而频繁更换抗高血压药品种,也会影响疗效,因为有的抗高血压药服用时间越久,降压效果越好。如缬沙坦等血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂的降压作用,是通过阻断受体结合位点起效的,服药后1年作用较6个月强,6个月较3个月强。因此,当服药有效时,不必频繁更换品种。

气候因素 不少患者都有这样的体会:同样固

定一套治疗方案,在天气热的时候血压趋于正常,甚至偏低,而在天气寒冷的时候,外周血管收缩,血压升高。这时,继续用同一方案可能效果就未必理想,需要增加药品的剂量、服药频次或品种。面对抗高血压药“变差”,有些病人会因为病情迁延不愈而乱投医,还有的偏信秘方、偏方,其实这样的做法是有害无益的。

当血压控制不理想时,患者千万不要急躁,要相信医生,将情况反映给医生,以便医生针对具体情况作出相应处理,改善治疗效果。患者不要私自更换药品,或突然停止服用医生推荐的药物,也不要擅自加大药物剂量,因为这样的做法不但会影响疗效,还有可能增加药物不良反应。 (据《北京青年报》)

季节性情感障碍了解一下

随着冬季来临,又到了起床困难的时刻。但是,冬天起床困难,早上上班没精神,可能并不是因为懒,还有可能是得了季节性情感障碍。

所谓季节性情感障碍,是与特定季节(特别是冬季)有关,以抑郁为特征的一种心境障碍,是每年同一时间反复出现抑郁发作为特征的疾患。季节性情感障碍有轻度和重度之分,一般轻度的不存在病理性的原因。不过,重度的季节性情感障碍患者就需要服药了,若不及时干预,很有可能导致患者抑郁。

日照少,又逢冷空气来袭,很多人的户外活动随之减少。3种因素综合下来,季节性情感障碍便诱发了。

专家给出了几点解决对策:

第一,增加运动,特别是那些能微微出汗的有氧运动以及户外活动。

第二,保持营养均衡,冬季可适当增加甜食的摄入,甜食有助于人脑分泌内啡肽这种令人愉悦的激素。

第三,增加光照的时间,不仅仅是阳光,室内光照同样有效,光照可以增加人体相关神经递质的浓度,从而改善情绪。

(据《成都商报》)

牙齿发炎别拖成颌面感染

一位患者因为牙齿发炎拖着没处理引起颌面部间隙感染而住院,牙科医生称这种情况并不少见。

颌面部间隙感染是指在口腔、颌面和上颈部各潜在性筋膜间隙当中,发生的细菌性炎症的总称。绝大部分颌面部间隙感染是由牙齿问题引起的,如龋病、牙髓炎、根尖周炎、智齿冠周炎等,尤其是处于智齿生长期的年轻人、备孕期女性、糖尿病患者等人群,更要重视。

不少人认为吃点消炎药或止疼药,过几天就好了,但是治标不治本,一旦劳累或抵抗力下降,牙齿炎症再次扩散,就会导致感染急性发作。一旦发展成颌面部间隙感染,就可能出现畏寒、发热、头痛、全身不适等症状,甚至会发生中毒性休克。

(据《健康时报》)



吸烟的人一发病就可能猝死

吸烟可导致多种心脑血管病,如冠心病、脑卒中、高血压、外周动脉疾病等。美国西北大学范伯格医学院研究提醒,吸烟者首次发生心脑血管事件就可能猝死。

研究共纳入10万余名20~79岁无心脑血管病的成年人,其中50.4%为女性,50.1%的人吸烟。经过10~25年随访后发现,与不吸烟者相比,吸烟的中年男性和女性心脑血管病死亡风险分别增加79%和82%;吸烟的中年男女,长期心脑血管事件风险分别为46%和34.7%;年轻男女分别在吸烟约10年和20年时,心脑血管病风险开始显著升高。就心脑血管病类型来说,年轻吸烟男性心梗长期风险最高,年轻吸烟女性脑卒中、心衰风险最高。

在各年龄组中,首次最易发生的是心梗,其次是年轻人群的脑卒中,和中老年人群的心衰。与不吸烟者相比,吸烟的中青年男女首次发生心脑血管事件的时间会分别提前5.1年和3.8年。吸烟带来的额外心血管风险会持续到80多岁,吸烟者寿命明显短于不吸烟者。

研究人员表示,吸烟者必须将戒烟尽早提上日程,以免带来生命危险。

(据《生命时报》)