

新年到,健康到!我们荣幸邀请到全国多位权威老年医学专家,请他们从门诊情况出发,梳理2023年老年病的变化,并给您在2024年的保健养生支支招。本期为您带来睡眠、心血管、骨骼、风湿免疫、营养专家的健康忠告,下期将带来养生、肿瘤、用药等专家的健康指导。(本报记者刘惠)

欢迎2024 医学专家送健康礼



骨科

不做低头族,减少焦虑和担忧



孙树椿



范东

中国中医科学院首席研究员、中央保健会诊专家、清宫正骨流派代表传承人 孙树椿
北京中医药大学推拿疼痛科副教授 范东
孙树椿:建议老年朋友注意5点。1.生活规律。几点睡觉、几点吃饭,都有自己的生物钟,同时要少食多餐。2.坚持活动。人活着就要运动,但运动要因人而异、量力而行。散步、打太极都行,但避免剧烈运动。3.加强营养。老年人饮食容易太素,过于注重食物的易消化,要注意补充高蛋白质食物,肉、蛋、奶不可少。4.不做低头族。随着智能手机的普及,依赖手机的老人增多。用手机

虽能锻炼大脑,但看手机久了,对脊柱、眼睛都不好,建议上午、下午、晚上看手机都最好不超1小时。5.积极控制基础病。有些“三高”老年人自认为控制得挺好,任意减停药,造成不好的结果。

范东:自疫情放开后,门诊患者越来越有个共同点——焦虑。我每天面对的患者中,约1/3并无大问题,只是稍有不妥,心里就忐忑不安,急忙寻医问药,害怕出大毛病。现在有什么问题大家都喜欢上网搜,容易被网上的内容误导,造成心理紧张。建议您保持心态平和、积极乐观,有问题找专业人士,不过度紧张,放下方得自在。

睡眠

睡觉跟吃饭一样,多点少点无伤大雅



高和

空军军医大学特色医学中心睡眠医学科主任医师,中国老年学和老年医学学会副会长、睡眠科学与技术分会主任委员 高和

睡眠好不好,关键要看第二天醒来后的状态:若醒来后感觉舒服,疲劳解除了,精神饱满,说明前一夜的睡眠质量还可以。新年里,为了睡个好觉,建议老年人注意3点。

1.放松心情。失眠了,不要心理负担太重,因为睡觉就跟吃饭一样,有时多一点,有时少一点,不见得对健康有明显的影。

2.老了不必然比年轻时睡得少。若您经常感到晚上没睡好,白天没精打采,影响学习、认知和生活,要找睡眠专科医师甄别一下,看自己是老化带来的睡眠问题,还是睡眠相关疾病带来的问题。如老年人常见的睡眠呼吸暂停、不宁腿综合征、神经变性病早期症状(如做梦时从床上跳起)、睡眠感知不良(自己觉得没

睡,客观监测其实睡了)、前列腺增生导致夜尿多、骨关节病导致关节痛、内科病等都会影响睡眠,建议把这些情况捋一捋。慢病老人吃的部分降血脂药、抗心律失常药、茶碱类药、抗生素等也可导致失眠,也要请睡眠医师甄别下。

3.保证生活习惯和节律。有的南方人喜欢喝晚茶,甚至茶还很浓,其实一般睡前6小时内甚至更长时间内都不宜饮浓茶、咖啡。现在,老年人玩手机睡不着的现象很普遍。手机等电子设备的荧光屏会发射短波,其光谱较强,会抑制脑内启动睡眠的化学物质的产生和释放浓度。同时,若您总是躺在床上玩手机、看电视,慢慢地,身体会误以为躺下来就应该看手机、电视,从而导致失眠。一个好的睡眠习惯,是困了才去床上睡觉。建议保持相对稳定的睡眠时间,避免生物节律紊乱。夜间睡眠不佳的老人,白天午睡最好不要超过1小时。

心血管

做好自我管理,血压稳定一整年



张海澄

北京大学人民医院心内科教授 张海澄
2023年年初,随着短期内全国新冠感染大流行,就诊者也达到了高峰。多数患者因感染后出现心悸、脉搏增快,其中少部分经检查确实是新冠病毒侵袭心肌所致,更多的患者是对病毒性心肌炎的恐惧和担心而来。多数病人经心理安慰和(或)β受体阻滞剂治疗,相关症状好转,也有少数患者需精神心理科诊治。

2023年,政治人物和影视明星的英年早逝也引发了全社会关注心脏健康的热潮。很多人来医院要求全面检查,也确实筛查出一批平日无症状或症状轻微、不典型,但确实存在明显的冠脉狭窄的患者。对这些患者,除规范用药外,我还会建议他们重视戒烟限酒、控制饮

食、心理减压、保证睡眠等。此外,随着寒冬的到来,温度下降明显超出往年,很多人的血压明显升高,需定期做好自我监测,根据血压变化调药,配合限盐、有氧锻炼、减压、保证睡眠等生活方式调整,为预防心脑血管病打下坚实基础。

2024年,建议您重视自我管理:1.监测血压,尤其是出现头痛、头晕时,气温变化时,睡眠不佳时,把每次测量结果记下来,就诊时给医生作参考;2.关注血糖、血脂、尿酸等指标,尽量控制在达标范围;3.控制饮食永不放松,避免太咸、太甜、太油及吃得太多,适当补钙;4.选择适合自己的有氧运动,每天至少连续锻炼半小时;5.自我减压,劳逸结合,保证睡眠;6.按时服药,定期复查,不适随诊,不自行停药、减药、换药。

风湿免疫



赵福涛

感染的尽头可能是风湿免疫病

上海交通大学医学院附属第九人民医院风湿免疫科主任、中国老年学和老年医学学会免疫学分会常委 赵福涛

2023年,部分老年人因新冠感染造成了一些免疫失调或异常,导致风湿免疫病发病增加:很多患者原本无免疫方面的问题,但因新冠感染诱发了类风湿关节炎、干燥综合征等;有相关病史者原本病情稳定,但感染新冠后激活了免疫系统,引起旧病复发。新发的自身免疫病患者较往年增加了5%—10%。类风关、干燥综合征以老年患者居多,女性更多见。一位72岁的类风关患者,既往通过系统治疗,病情长期缓解。她感染新冠半年后,关节肿痛加重,影响到更多关节,复查后发现是类风关复发。

老年人免疫力低,常有多种基础病,2024年要做好预防感染,如预防上呼吸道感染,出门戴口罩、重保暖、注意手卫生;预防春夏季高发的肠道感染,搞好饮食卫生。平时要处理好口腔牙龈斑、肺部炎症、尿道感染(尤其是老年女性),讲究皮肤卫生、搞好个人卫生。因为所有感染的尽头可能是风湿免疫病。就算感染后炎症控制了,身体的免疫系统可能还是会出问题。我们科的很多患者是在造成感染的细菌或病毒等微生物清除后,过一两个月才发病的。为什么会这样呢?这是因为细菌穿的“衣服”(某些抗原)通常像我们身体的某些组织,如某些肠道杆菌的“外衣”像关节的滑膜组织,所以身体在攻击细菌时,我们自己的组织也被误伤了,这就导致了自身免疫病的发生。

营养

好好吃饭有窍门 老人会吃是福气



于仁文

注册营养师、北京第三届大工匠 于仁文
老年人机体功能减退和营养不良互为因果。相对于年轻时,老年人的能量和脂肪的摄入需求会减少,但蛋白质、微量营养素(如矿物质、维生素)则需保证充足甚至有所提高。尤其是80岁以上的高龄老人,容易出现把米面等主食当成能量和蛋白质的主要来源、动物性的优质蛋白摄入不足的问题。这是他们免疫力下降、肌肉衰减的重要原因之一。

2024年,建议您这样好好吃饭。1.确保在能量摄入充足的基础上,保证有足够的优质蛋白类食物(鱼、禽、畜、蛋、奶和奶制品、大豆和豆制品)。2.选择恰当的加工和烹调方法。鼓励每天喝300—500毫升牛奶,每天吃1个鸡蛋,每天都有相当于2个鸡蛋大小的豆腐或相应豆制品,肉类可剁成肉馅、切成细肉丝或薄片,做成肉丸子、饺子或包子馅、肉糕、鱼糕、肉粥,这样使肉类好咀嚼、吞咽和消化,营养保留更多。3.吃深色蔬果,把蔬菜切碎做饺子或包子馅、糊塌子、菜粥,水果能直接生吃最好,不能生吃时,可适当加热,做成百合炖雪梨、蒸苹果、蒸木瓜、烤菠萝、芒果炒虾仁、炒红果等。4.清淡为宜,不放太多油、盐、糖。

提醒:高龄老人吃饭不要有太多条条框框。成年人的体质指数BMI是18.5到23.9,老年人有所放宽,是20—26.9,高龄老人则需达到22—26.9。高龄老年人要保持必要的体重,微胖一点无大碍。