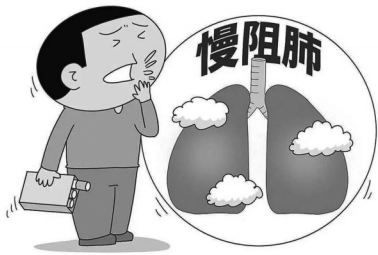


# 老了? 病了? 读懂身体信号, 别硬扛

当家里老人总说“没事”“挺好”，那些藏在呼吸、动作、生活细节里的健康信号，可能正悄悄传递他们的健康状况。(摘编自《新民晚报》)



## 胸闷走路喘, 心脏“阀门”老化了

75岁的王先生突然胸闷气促, 走几步路就喘。检查显示, 其左心房室显著扩大, 二尖瓣重度反流, 做了经导管微创瓣膜修复术。上海市东方医院心血管内科结构心脏病中心主任奔说, 心瓣膜病早期虽隐匿, 但有迹可循。散步、爬楼梯后易胸闷气短, 且休息后才缓解, 或是心脏泵血效率因瓣膜病变反流下降; 休息充足却总感疲惫、无力做家务, 可能是心脏功能受损致动力不足; 持续心悸心慌、夜间需垫高枕头呼吸、脚踝小腿不明原因水肿, 都是心瓣膜病的“预警”。

早期发现心瓣膜病, 定期体检是关键, 建议老年人将心脏超声检查纳入常规。预防心瓣膜病, 应坚持低盐低脂, 少吃腌制、油炸食品, 多吃新鲜蔬果与全谷物; 作息规律, 保证充足睡眠; 适度进行散步、

打太极拳等温和运动。患有慢性病的老人, 严格遵医嘱控制病情, 定期监测指标, 延缓心瓣膜损害。

## 脸歪手麻, 当心急性脑梗死

62岁的张先生长期未规范管理高血压、糖尿病, 且有抽烟习惯, 最近突发口角歪斜、左侧肢体无力、言语含糊, 被确诊为急性脑梗死。因及时接受静脉溶栓, 症状很快缓解。上海华山医院神经内科副主任医师方堃指出, 急性脑梗死有黄金救治时间——发病4.5小时内, 可采用药物静脉溶栓, 6小时内, 大血管病变可进行血管内介入治疗, 恢复血流灌注以改善神经功能。

快速识别卒中记住“BEFAST”口诀: Balance 指平衡失调、行走困难; Eyes 指突发视力异常; Face 表现为面部不对称、口角歪斜; Arms 是单侧手臂无力或麻木;

Speech 体现为言语含混、理解障碍; Time 是指时间, 一旦出现上述症状, 应立即拨打120就医。方堃强调, 通过健康饮食、规律运动、控制体重、保证睡眠、戒烟, 以及严格管理血脂、血糖、血压, 可显著降低心脑血管病发病风险。即便不幸发病, 规范生活方式、控制危险因素并联合抗栓治疗, 也能有效减少复发。

## 老烟枪气促, 当心慢阻肺

65岁的李先生有长达30年的吸烟史, 肺功能已出现不可逆的下降。近段时间, 李先生反复咳嗽咳痰, 稍微活动就气促明显, 上海市肺科医院肺内科主任医师孙辉诊断他患有慢阻肺, 需规范用药。孙辉说, 早期慢阻肺的症状通常较轻微, 没有明显的呼吸系统症状, 绝大部分早期患者不重视, 未主动就医, 直到出现气促、呼吸困难等明显症状时, 患者的肺功能往往已明显受损。

吸烟、呼吸道感染、粉尘或化学物质、环境烟雾、慢阻肺家族史等是慢阻肺的常见危险因素。提醒: 肺功能检测要趁早, 戒烟永远不晚。患者应长期坚持吸入药物治疗, 定期随访, 每年至少做1次

肺功能检测, 监测症状及合并症, 坚持健康生活方式, 进行中等量的体力活动, 遵医嘱康复治疗。

## 乏力消瘦易跌倒, 竟是肌少症

67岁的魏先生近两年体重持续下降, 起初以为是“老来瘦”, 但他愈发容易疲劳, 日常行动都成问题, 最近被确诊为肌少症。上海华东医院营养科主任医师吴江说, 人体骨骼肌质量从40岁左右开始下降, 50岁后流失加速, 70岁后流失速率翻倍。肌少症不仅表现为肌肉量减少, 更伴随肌肉力量下降与躯体功能退化, 老年人患病率高。患者日常活动受限, 严重时无法独立起身, 还易跌倒骨折。

吴江指出, 营养与运动是防治肌少症的两大关键。60岁以上老年人每天蛋白质摄入量应达1.2—1.5g/kg/d, 优质蛋白质(鱼禽肉蛋奶及豆制品)占比宜超50%。每天吃够12种、每周吃够25种食物。运动上应遵循个性化原则, 以抗阻训练为核心, 配合中等强度有氧运动。建议每周累计运动150分钟, 其中抗阻训练2—3次; 每天或隔天进行30—60分钟有氧活动。

# 骨头变“脆”别大意, 预防骨折关键要趁早



长沙市第三医院  
健康管理中心出品

近日, 75岁的张女士来到长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)健康管理中心体检, 骨密度提示“骨质疏松”。主检医师提醒她: “人老了, 骨头要是没保养好, 就可能像薯片一样一碰就碎! 平地摔一跤, 甚至弯腰、打喷嚏都可能骨折。”

骨质疏松最常见的症状包括乏力、腰背痛或周身骨骼痛、脊柱变形、驼背、身高变矮、脆性骨折。骨质疏松能预防, 关键要趁早。

## 一、吃够钙——骨头的主心骨

年纪大了, 身体存钙的本事差了, 钙还溜得快, 骨头可不就松了嘛! 每天吃多少钙? 咋吃才够?

《原发性骨质疏松症诊疗指南(2022)》建议50岁以上中老年人每日元素钙摄入量为1000—1200mg。1.牛奶/酸奶: 每100mL

牛奶含钙约104mg, 酸奶跟牛奶差不多。2.豆腐: 北豆腐钙含量达109mg/100g, 南豆腐含钙量在113mg/100g左右。3.绿叶菜: 油菜每100g的含钙量约为148mg; 芥菜每100g的含钙量约为294mg; 苋菜每100g的含钙量约为187mg。4.芝麻: 每100g黑芝麻的钙含量约为780mg。虾皮: 含钙量高达991mg/100g, 但其钠含量特别高, 可取适量用来做汤、拌馅。5.紫菜: 钙含量264mg/100g, 但其碘含量高, 有甲状腺疾病需限制碘摄入的人要慎吃。6.贝类: 钙含量一般高于200mg/100g。7.鱼类: 钙含量50—100mg/100g。

提醒: 骨头汤中钙含量低, 脂肪含量高; 豆浆钙含量低, 它们的补钙效果都不如牛奶。

## 二、晒太阳补维D——钙的“搬运工”

光吃钙不行, 钙得“搬”进骨头里才算数。维D就是“金牌搬运工”!

最省钱的招: 晒太阳 皮肤见着太阳光, 自己就能造维D。夏天选上午10点前、下午3点后, 接受太阳直射5—10分钟; 冬天选暖和的中午晒, 露出胳膊、小腿, 晒10—30分钟。每周2—3次。隔着玻璃

晒不行, 得开窗或到室外。

吃啥能补维D? 1.含维D的有深海鱼(包括三文鱼、沙丁鱼)、鸡蛋黄(一天一个)、动物肝脏(偶尔吃)、加了维D的牛奶或早餐麦片、干香菇等。2.维D药片或滴剂。北方冬天太阳少, 或不爱出门、出门捂得严实的老人, 应遵医嘱补充维D补充剂。但过量补充可能中毒。

## 三、动起来, 骨头越练越硬实

骨骼“用进废退”, 适度运动, 骨骼结实。如果一天到晚坐着、躺着, 骨头里的钙就悄悄溜走了。

走路: 每天走路30分钟, 走到微喘但还能跟人聊天的程度。

太极拳、八段锦: 不仅能练筋骨, 还能练平衡, 特别适合老年人。

## 四、家里收拾利索, 确保安全

光线要亮堂: 床头放个小手电或小台灯, 起夜时伸手就能够着。

地上要平整: 厨房、厕所地上有水马上擦干, 浴室要铺防滑垫。

扶手是“好帮手”: 马桶旁、洗澡的地方、楼梯两边装扶手。

东西别放太高或太低: 常用的锅碗瓢盆、油盐酱醋, 放在不用踮脚

也不用使劲弯腰就能够着的地方。

鞋子要穿对: 别穿拖鞋, 穿合脚、鞋底防滑、鞋底软硬适中的鞋。运动鞋最保险!

眼镜要合适: 定期查视力, 近视、老花眼、散光都得配合适的眼镜。

吃药留心眼: 有些治高血压、失眠的药, 吃了可能头晕。

起身别着急: 记住“三个30秒”——醒了在床上躺30秒, 慢慢起身再坐30秒, 两条腿垂在床边30秒, 再站起来, 这样不容易头晕眼花。

## 五、好习惯+常检查——骨骼银行的“保险柜”

烟酒是骨骼健康大敌! 咸菜、咖啡要适量, 定期查查骨密度。双能X线骨密度测量仪是最常用的骨密度测量方法, 高危人群如老年人、绝经女性、长期用激素者应尽早筛查。长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)健康管理中心主任周非提醒, 骨质疏松是“沉默的疾病”, 通过科学预防如科学补钙、合理运动、预防跌倒和规范治疗, 可显著降低脆性骨折风险。(湖南省长沙市第三医院健康管理中心副主任医师、健康中国行动宣讲员 胡忠东)