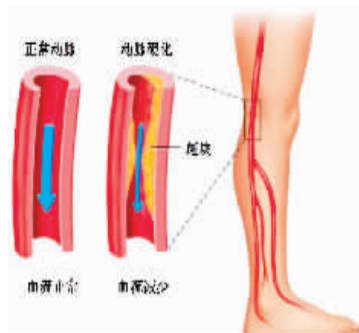


特别关注

天气转冷 警惕下肢动脉硬化闭塞症

天气转冷，一些中老年朋友明显感觉足部发凉，“小腿肚子”发酸，甚至还有一些人运动后腿部疼痛，走路一瘸一拐，必须找个地方休息一下才能继续走路。出现这种情况，不少人以为是老寒腿或者是腰椎的毛病。其实，如果经常这样“走走停停”，很有可能是下肢动脉硬化闭塞症。



这个病更易找上老年人

由于一些慢病和不健康的生活方式等原因，血液中的脂质会堆积在血管壁中产生动脉粥样硬化斑块。随着斑块增大，血管管腔逐渐狭窄甚至闭塞，流向下肢的血流就会减少，进而出现下肢缺血的症状。“走走停停”正是因为下肢动脉硬化、闭塞导致的运动后肌肉缺血产生的症状。吸烟、糖尿病、高血压和高脂血症是导致下肢动脉硬化疾病的四大元凶。

下肢动脉硬化闭塞症在疾病早期

可以表现为腿及足部发凉、麻木，有时运动后还会出现腿部肌肉痉挛，也就是“抽筋”。这些症状缺乏特异性，很多人误认为是老寒腿或者是腰椎问题，延误了病情。在这里提醒存在以上症状的中老年朋友，应到医院的血管外科进行相关的检查，以判断是否需要治疗。

随着病情的进展，在发凉、麻木的基础上会出现间歇性跛行，也就是我们最开始提到的“走走停停”，在这期间如果还没能及时就诊，跛行的距离会逐渐缩短，从最开始的能走几百米，逐渐减少至200米甚至几十米。

如果病情继续恶化，就会出现“静息痛”。这时，即使在不运动的时候也会有腿部或足部的疼痛，尤其在夜间入睡时更加严重，让人寝食难安。

出现“静息痛”要积极治疗

一旦出现“静息痛”，必须要积极治疗，否则疾病再发展就会进入慢性肢体威胁性缺血阶段。在这个阶段，即使脚上破了一点也非常不容易愈合，下肢逐渐出现坏死甚至最后导致截肢，严重的还会危及生命。

由于早期症状缺乏特异性，所以一定要到有血管外科的医院进行专业检查。

此外，下肢动脉硬化闭塞症往往是一种全身血管疾病的局部表现，有下肢动脉硬化闭塞症的患者往往合并心脑血管疾病。这意味着患者一旦有了心梗或者脑梗的问题，也要关注下肢动脉有无狭窄、闭塞，以免延误治疗，造成截肢等严重后果。

据《北京青年报》

健康饮食

老年人这样吃水果更安全



相对于年轻人，老年人的消化吸收能力变弱，还可能患有各种慢性疾病，那么，老年人应该怎么吃水果才能更好地促进健康呢？

首先一定要保证水果的新鲜，不要食用切开后隔夜或者部分霉变的水果，如果要连皮食用还需要仔细清洗表面。从冰箱取出的水果，可以在温水中浸泡5-10分钟后再食用。还可以尝试补充一些益生菌，调节胃肠的消化功能。

另外，有些高龄老年人咀嚼功能很差，可以选择喝果汁，最好采用保留果渣的榨汁方式，如破壁机，更多地保留水果中的膳食纤维和一些活性物质。

患有慢性疾病的老人吃水果要注意这些：

■ 柚子、血橙等柑橘类水果中大多含有呋喃香豆素，会减缓降压药在肝脏中的代谢速度，可能导致低血压，所以长期服用降压药的高血压患者需谨慎食用。

■ 患有心脏病以及水肿的老年人要少吃西瓜、椰子等水分含量较多的水果，避免加重心脏负担和水肿。

■ 患有糖尿病的老年人，应优先选择食用升糖指数较低的水果，比如橙子、柚子、李子、桃、梨、苹果等，同时还要严格控制每次水果的摄入量，并注意主食减量和监测血糖。

总的来说，老年人不能不吃水果，量可以少些，但种类要多一些。榨汁的方式对于老人来讲也是不错的选择。

□宋爽

原来如此

糖尿病跟吃糖有多大关系？

许多人担心，甜食吃多了会不会得糖尿病？中南大学湘雅三医院内分泌科主治医师王芳表示：“吃糖和患糖尿病没有明显的必然因果关系。”

王芳表示，目前，糖尿病的病因和发病机制尚未完全明确。一般认为，糖尿病是由遗传因素和环境因素共同作用所导致。比如父母、祖辈有糖尿病患者，某些病毒的感染，或者后天不良的生活方式，比如长期高热量饮食和不运动。

“一个遗传背景正常、胰岛功能完全正常的人，并不会因为多吃糖而患糖尿病。”王芳提示，但如果长期吃糖多又不注意运动，有可能会造成肥胖，肥胖是引起糖尿病的危险因素。所以，即使是健康人吃糖也要适当，不建议多吃。

据人民网

疾病提醒

当心这个幕后杀手“吃空”骨头

骨质疏松都是因为年老后钙质流失引起的吗？不然，多发性骨髓瘤，是隐藏在某些骨质疏松背后的幕后杀手。

随着年龄增加，人体骨量会减少、丢失，容易发生骨折。这就是我们常说的骨质疏松，主要是指发生于老年人的原发性骨质疏松。还有一部分骨质疏松是继发于其他原因，比如长期应用糖皮质激素类药物，或因为某些疾病如肿瘤造成骨质疏松。在不同类型的肿瘤中，多发性骨髓瘤需要警惕。多发性骨髓瘤是一种血液系统的恶性肿瘤，影像学检查常表现为广泛骨质疏松、溶骨性破坏，甚至病理性骨折或脊髓压迫造成截瘫。

骨质疏松和多发性骨髓瘤都属于老年病，骨髓瘤可能是潜藏在骨质疏松背后的隐形杀手，而骨质疏松可以是骨髓瘤的早期表现。由于早期骨髓



瘤可仅表现为骨质疏松性骨痛，因此在临床中容易疏忽而发生漏诊、误诊，部分患者到了骨折甚至截瘫时才明确诊断，延误了治疗。

如何鉴别是单纯骨质疏松还是骨髓瘤引起的骨质疏松？患者可以到骨质疏松门诊检查，如怀疑多发性骨髓瘤，可转至血液科进一步诊断。

□褚彬

保健养生

高效补钙 老年人应该这样做

老年人的生理特点决定了他们钙质流失加快，钙吸收能力下降，导致钙的需要量相对增加，而钙的实际摄入不足。

饮食摄入补钙法 最经济合理

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》建议，50岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000mg，但不宜超过2000mg。

日常生活中富含钙的食物包括以下几类：

1. 牛奶及奶制品：一杯牛奶+酸奶可满足每天一半钙需求。
2. 豆类及其制品：发酵后营养更丰富。
3. 鱼虾贝等海鲜类：属于高钙食物。
4. 绿叶蔬菜：是钙的中等来源。



服用钙剂产品 可以作为饮食的补充

当从正常膳食中难以获得足量的钙时，应补充适量的钙制剂。

1. 有机钙对肠胃刺激性较小，适合老年人。如葡萄糖酸钙(钙含量9%)、乳

酸钙(钙含量13%)、柠檬酸钙、醋酸钙(钙含量25%)、果糖酸钙等有机钙对胃肠的刺激性较小。消化不良的老年人等可优先选择。但如果是患有糖尿病，不建议选择葡萄糖酸钙，可以选择柠檬酸钙。

2. 最好餐后服用，前后不喝浓茶、不吃生蔬菜、不喝酒。浓茶、酒、生的蔬菜里面含有让钙流失的东西，可以形成草酸钙结晶，导致钙的吸收困难，还容易形成结石。

3. 少量多次，一次不超过500毫克。

4. 选择容易吞咽的细长小钙片等。

需要强调的一点，钙需要维生素D才能被身体很好地吸收。由于老年人身体合成维生素D的能力只有年轻人的1/3，因此在补钙时补充维生素D是非常必要的。可选择同时含有维生素D的钙剂，或者另外补充维生素D制剂。

□刘芳

医生提醒

支架并非“护身符” 心梗患者别大意

支架并不是心肌梗死病人的“护身符”，千万不要认为自己已经做了支架手术就可以高枕无忧了。

做过支架的老张再次突发心梗入院。医生发现他又有两支冠状动脉有不同程度的狭窄，于是又植入了两枚支架。

术后老张觉得很奇怪，自己已经做了支架，血管也通了，为什么还会再发生心梗？医生给老张举了一个例子：支架手术就相当于拓宽了堵塞处的河道，并暂时清理了泥沙，然而不控制源头的问题，仍会有泥沙不断进入河道，再次造成阻塞。

一方面，人体内很可能有多处的血管狭窄，一枚支架通常只能开通一处狭窄。另一方面，开通的血管可能会再次狭窄。此外，伴有的心血管危险因素还会促使新的动脉粥样硬化产生或加重原有的动脉粥样硬化。

冠心病患者植入支架以后，应按医生要求，坚持长期服用冠心病二级预防用药。同时，改善不良生活方式，尽量低盐低脂饮食，加强运动，戒烟限酒，避免压力过大及情绪紧张。此外，还要控制好血压、血脂及血糖等危险因素，定期复诊，监测各项指标，这样才能最大程度地保护心脏和血管。

□王欣

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。