

特别关注

# 出现这些症状未必是老了 可能是疾病信号

上了年纪精力跟不上、膝盖蹲不下、爱忘事儿……出现这些症状都很正常,但有些疾病往往爱拿“衰老”当“保护色”,导致长期不被发现,耽误了诊治的最佳时机。



水肿、怕冷、虚弱等,应及时进行甲状腺功能测定,明确诊断。

## 4. 总记不住事,警惕老年痴呆早期

在老年痴呆症众多早期症状中,记忆力障碍是最常见的一个。不过有相当一部分记忆力障碍的症状和健忘很相似,关键要看是短暂的,还是持续的。如果经过提醒,能回忆起整个事情的经过,那通常是单纯的健忘;但如果是记忆力障碍,那就怎么提醒都完全记不起这件事,甚至否认这件事曾经发生过,或者好像无法理解你说的话。

## 5. 突然没食欲,可能是胃病和心病

如果在短时间内老人出现食欲不振,身体日渐消瘦,要警惕是否患上了消化系统相关疾病,如慢性胃炎、消化道溃疡等,都会造成食欲不振。如果出现胃痛、胃烧灼样或反酸等,加上食欲不振,首选看消化内科,做进一步检查。

## 6. 吃饭喝水总呛,警惕脑卒中的风险

很多老人都遇到过喝水时被呛得拼命咳嗽的情况,如果这种情况经常发生,且久咳不止,应引起足够重视。

脑卒中是最常见的吞咽障碍发生的病因。而吞咽障碍带来误吸和呛咳使得患者营养摄取减少,严重者会导致吸入性肺炎甚至窒息,危及患者的生命。

## 7. 夜尿太频繁,前列腺增生早期症状

前列腺增生早期症状是夜尿增多、尿频。若老年男性,经常晚上起夜,次数增加,就要警惕自己是否患有前列腺增生症了。

## 8. 经常流口水,警惕多种疾病风险

不少老年人常有流口水的小毛病,如果偶尔出现,可不必过度紧张,无需处理。但如果对镜检查嘴角有歪斜;或者除流口水外,还伴有其他表现,如记忆力减退、面部僵硬等;经常性控制不住地流口水,就要考虑是器质性病变,建议找相应科室专家鉴别。

据《健康时报》

医生提醒

## 乍暖还寒 当心这些病冒头

初春时节,一会儿毛毛雨,室外感觉冷飕飕,一会儿艳阳天,让人不禁想换短袖儿。每到这个时候,有几种最常见的疾病会迎来发病小高峰。

### ■ 心脑血管病

每年“倒春寒”的时候,急性心梗、脑梗等心脑血管病患者迅速增多。这是因为低温刺激致使交感神经兴奋,引起血管急剧收缩。而温度升高血管又会舒张,冷热交替就容易导致血管反复收缩膨胀,加重了心脑血管负荷和血压的不稳定性。如果心脑血管系统功能脆弱,就容易发生心脑血管危重症。

### ■ 呼吸系统疾病

气温逐渐升高,一些细菌、病毒也从“梦”中苏醒,开始生长繁殖。然而“倒春寒”导致气温突然下降,增加空气湿度的同时,也降低了空气质量。这样的环境更容易孳生病菌,引发感冒、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病,稍不留神就会感冒发烧。有些患者咳嗽、头晕迁延不愈,最后演变成严重的肺炎或变异性哮喘。

### ■ 情绪问题

初春经常出现烟雨蒙蒙的天气,很多人这时候异常肝火旺盛,无论性格内向还是偏暴躁的,都容易出现“情绪感冒”。遇事多沟通,适度宣泄和分散注意力,将有利于心理健康。

### ■ 关节炎

骨关节炎与温度变化有一定的关系,特别是患有慢性炎症的中老年人、女性和肥胖人群,对环境温度变化比较敏感,受到寒冷刺激后,关节周围的肌肉和血管收缩,从而引起关节不适。

□汪芳

应季养生

## 春季“精准养生” 这样做

**合理膳食** 多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,少食动物脂肪类食物,温补开胃,吃出温暖。可以多煮些梨汤喝。另外,就是要戒烟限酒。

**早睡早起** 熬夜对各大脏器而言,就像慢性毒药,所以尽量早睡早起。若白天困倦,中午眯一刻钟能让下午倍加精神。

**睡前泡脚** 建议晚上休息前用热水泡脚,能使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛的发生,也有助于预防感冒。

**该捂就捂** 很多年轻人自恃“火力壮”,早早换上单衣,而老人小孩则容易“捂过头”,出汗多了受风一样容易感冒。所谓“捂”,其实是外出携带外套,及时增减衣物。

□汪芳

家庭保健

## 睡觉时抖一下 是身体在“报警”吗?



刚要睡着时,突然身体猛抖一下,有时还会伴有摔倒或者踏空的感觉,甚至把自己吓醒了。这究竟是怎么回事?是生病了吗?

这种现象在医学上叫“临睡肌抽跃症”,也叫“睡眠惊跳”或“入睡抽动”。偶尔出现的临睡肌抽跃症属于正常现象,不必过于担心。此外,临睡肌抽跃症并不会影响睡眠,相反可能会让您的睡眠更深沉。

如果临睡肌抽跃症频繁出现,需要警惕,这可能是身体正在发出警报:

1. 身心疲劳、精神紧张 长期过度的紧张疲劳会使大脑神经处于持续兴奋状态,大脑控制觉醒和睡眠的系统容易失衡,导致入睡时抽动。

2. 缺钙 缺钙会导致肌肉、神经兴奋性亢进,从而引起痉挛、抽搐。

3. 脑部疾病 大脑皮层或下丘脑损伤也可能引起临睡肌抽跃,通常还会伴随头痛、头晕、恶心等症状,这时应尽快去医院就诊,明确病因。

### 如何预防临睡肌抽跃症?

适当吃一些大豆、坚果、奶制品等补钙的食物,减少由缺钙引发的入睡抽动。白天喝咖啡不宜超过3杯,过量摄入咖啡因会造成神经过敏、焦虑等,影响睡眠。此外,还要避免趴睡,这种睡姿会直接压迫胸腔,当呼吸不顺畅时容易引发临睡肌抽跃症。

□李沫

有此一说

## 有高血压喝咖啡悠着点



既往研究认为,对于一般人群,适量饮茶和咖啡,可带来健康获益。不过,近期苏州大学附属医院研究人员对英国生物样本库近19万例高血压患者进行分析发现,茶有好处,而大量喝咖啡可能有害。

分析显示,在高血压患者中,与每天喝咖啡或茶不足一杯者相比,每天喝1至2杯咖啡或3至4杯茶的患者全因死亡风险最低,分别降低5.7%和11.8%。

不过,需要警惕的是,大量喝咖啡(每天大约≥6杯)者,心血管病风险和心死亡风险显著增加。而多喝茶,风险则没有增加。

同时,如用茶替代水,可显著降低全因死亡和心血管病风险,而用咖啡替代水则不能。

另外,研究还发现,红酒喝得越多,死亡风险越高。

□杨进刚

疾病预防

## 这种烂嘴角,竟然能传染?

大地回春,万物复苏。恼人的“烂嘴角”又出来“搞事情”。如果是发生在口角区域的裂口子、脱皮甚至糜烂、结痂,通常是“口角炎”。此外,还有一种病毒感染造成的“唇疱疹”也很常见。

### ◆“烂嘴角”是个啥病?

常见的“烂嘴角”在临床上称为“唇疱疹”,好发于唇红、唇红缘(唇红皮肤交界处)及唇周皮肤。

发病前可感到轻微的疲乏及不适,很快在将要发病的区域出现烧灼感、痒感、胀感。10多个小时后,出现葡萄串样的小水泡,多数泡在1毫米以下,周围有轻度的红斑。一般泡在24小时后破裂,然后糜烂结硬皮。

从开始发病至愈合约10天,若继发感染就会好得慢一些,病损处可出现小脓疱。好在愈合后不会留瘢痕。

### ◆“唇疱疹”是怎么得上的?

唇疱疹是由单纯疱疹病毒(HSV)引起的感染性疾病。被HSV感染的病人及无症状的带病毒者为传染源,主要通过飞沫、唾液及疱疹液接触传播。这种病毒是潜伏感染,被感染后多数无临床症状,约1%的感染者有轻微不适。

感染后病毒潜伏于组织中,当出现过度日照、局部机械损伤、疲劳、免疫功能下降、感冒发热、月经、情绪紧张等情况时,病毒就会跑出来作乱,跑到嘴唇时就出现了唇疱疹。

### ◆这个病居然能传染?

唇疱疹会传染,所以要注意隔离,比如不共用餐具,打喷嚏捂住口鼻,不要和爱人、孩子太过亲密等。其次,要清淡饮食,多喝水,可以补充维生素C。

想要好得快一些,可以咨询口腔黏膜医生。一定要早期在医生指导下口服抗病毒药物或清热解毒类中药;局部使用抗病毒制剂等。千万不要自己乱用含有激素的药物,用药不当可能引起病毒扩散。

唇疱疹起过一次,病毒就会潜伏下来,伺机复发。日常要注意均衡饮食,规律作息,加强体育锻炼,提高自身免疫力,尽量避免复发。

□李帆 葛化冰

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。