

特别关注

生活自理 老了有伴 头脑灵活 心理健康…… 老年人能否长寿要看七方面

近日，一项基于“中国纵向健康长寿调查数据”选取了2008-2018年和2014-2018年队列，对影响中国老年人死亡率的16个关键特征进行分析，最终找出与寿命显著相关的七个方面。

日常活动能力 保持肌肉是关键

专家表示，随着年龄增长，老年人肌肉不断流失，力量、耐力下降，跌倒、骨折、脑外伤等意外伤害可直接影响日常生活活动能力。此外，脑卒中、阿尔茨海默病、帕金森病、骨关节炎等疾病的患病率增加，也会使日常活动变得更困难。这不仅意味着活动开始受限，也会间接降低老年人的社会参与度，减少外出、锻炼和做家务的机会，很容易让老年人陷入“肌肉衰退-活动力下降”的恶性循环。

专家认为，保持日常生活活动能力的基础在于肌肉的维持。老年人日常的肌肉锻炼仍需以有氧运动为主，以防止跌倒为最重要目标，推荐选择太极拳、八段锦、易筋经等传统功法，可增加机体的平衡协调能力。

休闲活动 关系老年人寿命

研究中，做家务、户外活动、种花养鸟、阅读报纸书籍、饲养宠物、打扑克或麻将、看电视和听广播、参与社交活动等休闲活动，对老年人的寿命有积极影响，因此选择符合个人兴趣又不需过多努力的项目至关重要。

专家建议选择对身心有益的休闲活动，比如读书籍、报纸或杂志，刺激大脑思考；玩围棋、象棋、智力拼图，锻炼逻辑思维；练手指操、编织等，提高手眼协调能力；学烹饪、摄影、音乐、上网等，在趣味中保持大脑活力。

婚姻状况 情感支持促进健康

稳定的婚姻能带来更多的情感支持、财力支撑，美好的情绪体验还会让大脑分泌“幸福激素”多巴胺，从身心两个维度促进健康。

专家称，无论是离异、丧偶，还是未婚，因缺少亲密的倾诉对象，再加上子女不在身边、社交网络较小，发生意外事件时缺乏足够的支持和帮助等，单身老年人更易出现各种问题。

医生提醒

脑卒中合并症不可小觑

部分老年患者在一次或多次脑卒中后，会遗留严重脑功能障碍、失忆失能、长期卧床不起、生活不能自理等。专家提醒，脑卒中后遗症期的合并症不可小觑，要学会对症处理。

肺部感染 肺部感染是老年卒中患者常见的死亡原因，与进食呛咳、机体免疫力差、自主咳嗽能力差有关，且所感染的细菌多为多重耐药菌，用一般的抗生素无效，治疗难度大、易复发。避免误吸，加强营养支持，勤拍背吸痰，合理使用抗菌素，是主要处理措施。

营养不良 部分患者存在吞咽功能障碍，或合并有抑郁症，食欲很差甚至拒食，这些因素均会导致营养不良、

专家强调，追求幸福是人的天性，独身老年人不应因年龄、他人眼光放弃这项权利，要多出门参加社交活动，不仅有助维持身体机能，还可能结识新朋友，获得更多社会支持；对于老年人的情感需求，子女要给予理解，引导他们接触正规婚恋机构，降低风险。

性别方面 男性保健意识差

从社会角色来看，男性从事厨师、建筑工等职业的人相对较多，更可能长期接触放射性物质或吸入粉尘、油烟等，再加上吸烟、饮酒、应酬多、熬夜、缺乏运动、饮食习惯不良等，患病几率往往更高。此外，相较于女性，男性面对疾病时倾向于“扛一扛”，容易将小病拖成大病。

专家表示，熬夜、吸烟、饮酒等不良习惯，往往是男性在年轻时养成的。由于儿童青少年时期是养成正确健康观的重要阶段，男性的相关教育应从小抓起，父母应以身作则，树立健康榜样。

良好认知功能 是一切活动的基础

认知功能，包括注意力、知觉和语言能力，是进行日常活动、休闲爱好等一切活动的基础，但随着机体衰老，大多数老年人都会面临不同程度的功能衰退。

除了每1-2年定期筛查认知功能外，老年人要积极参与休闲活动，保持大脑活跃；戒掉吸烟饮酒等不良习惯，减轻大脑损伤。如已出现认知功能下降，日常应避免同时进行多个任务，比如老年人不要边说边走路，以免注意力分散引发跌倒。

植物性饮食虽好 优质蛋白不可少

整体植物性饮食指数是对饮食中植物性食物的占比进行“打分”，评分越高，代表新鲜蔬果、全谷物、豆类、坚果等食物的摄入量越大。



低蛋白血症。此阶段应提倡高蛋白、高营养饮食。

尿路感染 与患者长期卧床不起、大小便失禁有关。要保持会阴部的清洁卫生，家人要多给患者洗澡、清洁。



需要强调的是，饮食中的植物也有好坏之分，蒸煮凉拌等烹饪方式会尽可能保留营养物质，但如果经油炸、腌制、精加工后成为高钠、高油或高糖食物，健康属性就大打折扣，反而会增加“三高”等慢性病风险。此外，老年人的肌肉流失风险大，植物性食物无法提供肌肉必需的营养物质，鸡蛋、牛奶、鱼虾（不建议多吃红肉）等优质蛋白仍不可少，推荐每日摄入1-1.2克/千克体重的蛋白质。一块巴掌大小（约100克）瘦肉可提供约20克蛋白质；一个鸡蛋中的蛋白质约6克，大家可自行换算。

心理弹性 不可或缺

研究发现，心理弹性高的人，死亡率降低40%。心理弹性一词最早在20世纪70年代提出，是指个体在面对逆境、创伤或其他重大挑战时，从低落中迅速恢复的能力，也称自我复原力。和谐的婚姻、健康的身体、丰富的生活体验等会增强这一力量。

随着年龄增长，老年人的生理不断发生改变，如果心理弹性弱，常会沉溺于焦虑等负面情绪，加速机体衰老，甚至比吸烟的危害更高。为了增强这种弹性，老年人的核心任务是照顾好自己，做到饮食均衡、规律运动、适当社交，从身心两个维度对抗压力；遇到困难时不要独自承受，应学会依赖子女、亲友，主动寻求帮助，有助早日渡过难关，也可增进彼此感情。

据《生命时报》

原来如此

咽喉反复疼痛 竟是心脏病惹祸



一年多来，七十多岁的黄先生饱受咽喉疼痛的困扰，茶不思、饭不想。他一直以为是炎症所致，但用了各类消炎药、润喉片等均改善不明显。直到做了心脏彩超等检查才发现，竟是冠状动脉粥样硬化性心脏病引发的不典型症状。在接受了介入治疗后，咽喉疼痛的症状消失了。

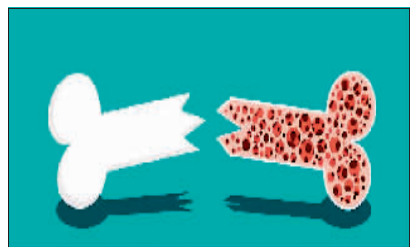
这种情况称为心源性咽喉痛或心绞痛，它是由于心脏供血不足引起的。咽喉疼痛伴随胸痛，特别是有压迫感、紧绷感或烧灼感，或者是疼痛放射至肩膀、手臂、下巴或背部，这种情况就要引起重视。此外，咽喉疼痛伴随明显的气短、呼吸困难，特别是在平静状态下，或伴随其他心脏病症状，如冷汗、恶心、呕吐、头晕、乏力等症状。老年人或高危人群出现这些症状，就要考虑是否源自心肌梗死或其他严重的心脏问题。

怀疑有心脏病，最简单方便的检查就是心电图和心脏彩超。心脏彩超可以评估心脏射血功能，心电图可以评估心肌缺血。如有需要，还可以进行针对性冠状动脉增强CT及冠状动脉造影。

□郭进建

预防疾病

出现四种痛要查“骨松”



在大众印象中，骨质疏松常与骨折、身高变矮等情况联系起来，但很少有人知道这种病还会引发各种疼痛。近日，《老年骨质疏松性疼痛诊疗与管理中国专家共识(2024版)》发布，特别指出应重视老年骨质疏松患者的疼痛识别与管理。因为早在身高明显变矮前，全身就可能开始疼痛预警了。

半夜痛 骨质疏松常伴发骨骼系统畸形，可引发全身疼痛，通常骨量丢失12%以上就会出现骨痛，且骨量丢失越快或骨量越低，骨痛程度越重。这种痛常发生于后半夜或凌晨，但很难描述具体位置。

腰背痛 老年骨质疏松患者的骨结构会发生明显病变，比如骨基质减少、骨小梁稀疏，即使是轻微外力就可能引发损伤，尤其是负重较大的腰背部、活动较多的肩颈部，是经常出现疼痛的部位，且在活动时加重。

翻身痛 骨质疏松后，骨骼形状也会有细微改变，周围肌肉难免受牵连，引发疼痛。这种疼痛多与体位相关，比如翻身、起坐时痛或某种体位下的静息痛。

急性痛 老年骨质疏松患者发生骨折时，相应部位会出现急性重度疼痛，比如胸腰段椎体出现压缩性骨折，可引发胸腰骶部或臀部疼痛，在翻身时加重，一定要引起重视，尽快就医。

专家表示，中老年人出现上述任意一种疼痛，最好及时就诊，查看是否为骨质疏松。发生骨质疏松后，除了遵医嘱用药外，日常要均衡膳食，加强营养，同时戒烟限酒；在医生指导下，减少使用影响骨代谢的药物，比如糖皮质激素、苯妥英钠等；补足钙剂和维生素D等；避免久站久坐。

□王冰洁

据《天津日报》