

我国60岁以上的老年人中,动脉粥样硬化发病率已高达80%,成为老年人最常见的疾病之一

■ 本报记者 侯赛

气温降低,有些不爱活动的老人常常会出现腿疼或肿胀等症状。其中,有长期吸烟,高脂肪饮食史,又患有高血压、冠心病的老年男性,常会出现因腿脚疼痛走走停停、脚不能着地等情况。

海口市人民医院血管外科主任高峰提醒,有以上症状的老年人中,一部分人已患有下肢血管疾病,即“下肢动脉硬化闭塞症”或“下肢深静脉血栓形成”。千万别以为自己只是受了寒,或患上老年性骨质疏松、腰腿痛或缺钙等疾病。

症状易误诊为骨质增生

“下肢动脉硬化闭塞症与冠心病、脑梗死一样都是血管硬化性疾病,只是发生的部位不同。简单地说,都是由于下肢的氧供应不足,致使活动后出现疼痛。”高峰表示,这种疾病多发于男性,年龄在50岁以上。由于患者和部分医生对其缺乏足够认识,易被误诊为闭塞性脉管炎、骨质增生、风湿病或其他疾病,常得不到及时治疗。有的患者甚至因延误治疗而被迫截肢。

高峰表示,人体血管硬化一般是全身性的,冠心病、高血压、脑梗死的病人80%以上合并有下肢动脉硬化,80%的下肢动脉硬化病人都伴有心脑血管病。

老年肥胖者尤其要当心

资料显示,下肢动脉硬化闭塞症在55~70岁人群中发病率高达17%,以老年男性为主。此病初始阶段的症状为,

# 老人常腿疼腿麻 小心下肢血管疾病



定期接受体检、学会看各项体检指标,对改良生活习惯、预防重大疾病将起到积极的作用——

## 重视异常指标 改良生活习惯

■ 本报记者 卓兰花

了解体检分类不遗留隐患

常规体检大致可以分为三类:一是体格检查类,包括身高、体重、血压、视力、听力、心脏听诊、以及内、外科身体检查和妇科检查等,医生据此可以从主观上了解人们身体的一般状况;二是血液、尿液、粪便以及各种分泌物等化验检查类,包括三大常规、肝功能、肾功能、血脂、血糖、微量元素、白带检查、前列腺液检查、微生物检查、各种癌症标志物以及细胞学检查等,可以帮助我们从事观上了解看不见的亚健康异常指标;三是仪器设备检查类,包括心电图、体电图、彩超(消化系统、泌尿系统、妇科、甲状腺、乳腺、头颈部血管、心脏等部位)、骨密度、肺功能、胃肠镜、胸片、各部位CT或磁共振、Pet-CT检查等,可以让人们从直观上了解身体各方面是否存在着重大的疾病隐患。

海南省人民医院体检中心主任、省健康管理协会常务副会长易慧明告诉记者,每个人可以根据自己的身体状况,在上述三类体检项目中按照年龄龄乘以30(男性)这样一个费用标准范围,来选择基本的、必要的检查。

他举了个例子:比如,50岁的男性应该选择1500元左右的必要的体检项

目。“女性还需要增加乳腺彩超和妇科方面等检查,这些基本检查,能将50岁左右年龄段的人群可能会发生的重大疾病,提前预警或发现出来。”易慧明说。

常见的体检异常指标都有哪些?

易慧明表示,根据省人民医院体检结果统计,体检中发现亚健康状况前十位的是:脂肪肝、肥胖、高血脂、高血压、乳腺增生、甲状腺结节、肝转胺酶升高、胆囊息肉或结石、心电图异常、尿酸高等。

男性亚健康状况前三位是:脂肪肝、肥胖、高血脂。女性亚健康状况前三位是:乳腺增生、高血脂、甲状腺结节。易慧明说,“体检中发现需要专科治疗的疾病如先天性心脏病、肺炎、肝炎、肾囊肿、卵巢囊肿等约占3%左右,而各种恶性肿瘤疾病体检查出率只有0.5%左右。

保持均衡营养该怎么吃

“从上述异常指标结果可以看出,亚健康前十位中的80%以上,都是典型的营养过剩导致的‘现代富贵病’,都是吃出来的。”易慧明说,脂肪肝、肥胖、高胆固醇、高血压、尿酸高、胆囊息肉或结石

患者在行走一段路程后因为下肢缺氧而出现疼痛,停下休息后可缓解,随着病变发展,行走的路程逐渐缩短;继而手脚发冷、发麻、疼痛,夜间有时痛得难以入睡;病变后期出现足趾冰凉、青紫,感觉减退。

引起腿痛的另一个高发病是下肢深静脉血栓形成。下肢深静脉血栓形成是常见病,可后遗下肢水肿、继发性静脉曲张、皮炎、色素沉着、郁滞性溃疡等,严重损害健康而影响生活质量。

因此,预防下肢静脉血栓形成十分重要。年老、肥胖及既往有血栓性静脉炎的患者,尤其应该注意加强预防。

预防:早诊断早治疗

长期患有下肢血管疾病将导致严重的并发症,必须引起人们的警惕。“早诊断早治疗是预防下肢动脉硬化闭塞症的关键。”

高峰提醒,从保健角度来讲,首先保持良好的生活习惯,每坐1小时,就要适当走走,可以做一些腿部伸展运动,比如反复弯曲腿部关节;要注意补充水分,别让身体处于缺水状态,但应避免喝咖啡或酒。另外,还要注意低糖、低脂、低盐饮食,不穿过紧的衣服等。

近年来,有研究成果显示,只要每天高抬下肢2~3次,每次5~10分钟,就会使全身尤其是腿部、心脏、头部大受益处。当一个人的双腿跷起,高于心脏之后,脚和腿部的血液产生回流,减轻大脑耗氧量,大小腿得到放松,同时有利于心肺的保健。

等,都与吃了过多的大鱼大肉有关;高血脂与吃了过多的糖或淀粉有关;乳腺增生与吃了过多的含激素类食物如鸡皮、鸭皮等有关;甲状腺结节与吃了过多的碘盐或海产品等有关;肝转胺酶升高与喝了过多的酒以及经常熬夜有关;心电图异常一方面与上述所有因素有关,另一方面与作息不规律如不午休、超长时间处于精神紧张状态等有关。

春节即将来临,又到了家家团聚、享受美食和快乐的时候,此时每个人都更要注重身体健康。易慧明说,心理健康、均衡营养、避除毒素、适当运动、规律作息是维护健康的原则。在均衡营养方面,建议50公斤体重中等体力活动的人每天摄取食物量为:水2000毫升,主食(淀粉)三两,鱼肉二两、瘦肉一两、鸡蛋一个、牛奶一杯(250毫升)、各种蔬菜一斤、各种水果半斤、各种干果一两。

易慧明建议,春节前最好去正规医院做一次抽血生化检查,了解肝功能、肾功能、血脂等情况,根据指标是否异常,来指导春节期间如何摄取健康均衡的饮食。春节后再去正规医院做一次全面体检,了解春节期间是否营养过剩,并指导新的一年该如何正确的进行养生保健。

保健贴士

### 血糖不控制易感染 糖尿病人易合并5大感染

由于糖尿病患者的机体抵抗力比健康人低,特别是血糖控制差长期处于高血糖状态的患者,全身各个器官发生感染的比率也较高。那么,糖尿病人易被感染哪些疾病?

**呼吸道感染。**糖尿病人容易呼吸道感染,特别是肺炎、呼吸道真菌感染等。

**感染结核病,特别是肺结核。**由于糖尿病与肺结核都是消耗性疾病,对身体健康的影响很大,所以糖尿病人一定要控制好血糖,一旦发现肺部不适及时到医院就诊。

**泌尿感染,尤其尿路感染。**糖尿病患者泌尿感染发生率仅次于呼吸道感染,女性、老年人尤为多见,有时还会导致肾盂肾炎、败血症等严重并发症。平时要养成良好的卫生习惯,多饮水、多排尿,保持外阴清洁,并定期查尿常规。

**皮肤感染,尤其下肢坏疽、足部溃疡等。**由于糖尿病患者的皮肤和黏膜供血减少,易产生缺血性病变,给微生物入侵提供了条件,所以糖尿病人容易发生各种化脓性感染,如毛囊炎、疖、痈、蜂窝组织炎等。

**口腔感染。**由于口腔黏膜干燥,自洁能力下降,糖尿病人的口腔容易受到微生物的入侵,发生口腔粘膜病变、感染性口炎、牙周炎和牙龈炎等。口腔粘膜病变中,较为常见的是感染白色念珠菌。(久桑)

### 冠心病急性心梗 可服3种药物救命

春节期间,老人一旦出现心血管意外的症状,没有急救水平的家属最好不要盲目施救,应该马上拨打120。等待急救车的过程中,可以先对病人进行简单地处理,比如让其平躺,看看病人的呼吸道有没有异物(特别是吃饭过程中突然发病),保证其呼吸畅通,意识稍清楚的可以服用相关急救药物。

对于冠心病的患者,家里可以备一些阿司匹林、波立维、硫酸氢氯吡格雷片(或立普妥、阿托伐他汀)等药物。当发生急性心肌梗塞时,这三种平时治疗慢性病服用的药物能起到应急的作用,缓解病情。有医生指出:临床上很多冠心病病人发生急性心梗,无论需不需要做手术,吃上这三种药,比不吃的效果要好很多。

医生提醒,如果家中有高血压、冠心病、高血脂、糖尿病病人,患者身上一定要随身常备治疗药物。家中最好备着丹参滴丸、速效救心丸、硝酸甘油等急性药物。(宗宗)

### 老人春节旅游 需预防四大疾病

老人春节出游,需要注意预防哪些疾病呢?

**一、昏厥** 当老人出现突然昏厥现象时,千万不可随意挪动病人,应首先观察患者心跳和呼吸是否异常。如发现心跳、呼吸正常,可轻拍患者并大声唤醒病人。如病人无反应则说明情况比较严重,应立即送医院急救。

**二、心源性哮喘** 奔波劳累,常会诱发或是加重心源性哮喘。心源性哮喘临床表现为咳嗽、喘息、呼吸困难等。遇到心源性哮喘发作时,病人首先应采取平卧位,并用布带轮流扎紧患者四肢中的三肢,每隔5分钟一次,可减轻心脏的负担。

**三、心绞痛** 心绞痛多由劳累、饱食、激动、受寒等引起,因此,有心绞痛病史的患者,外出旅游时应携带急救药品。如果旅途中发生心绞痛后,首先应让其坐起,不可搬动,并迅速给予硝酸甘油含于舌下,同时服用麝香保心丸或苏冰滴丸等药物,以缓解病情。

**四、急性肠胃炎** 由于旅途中食物或饮水不洁,极易引起各种急性的肠道疾病。(生时)

### 血压低当心引发卒中

很多人都知道高血压易引起脑卒中,其实,低血压也可诱发脑血栓形成,引发脑卒中。

临床上,低血压导致卒中的病例并不少见。在血压较低时,血液流动慢,会使机体缺血、缺氧,缓慢的血液与血管壁接触时间过长,很容易形成小血栓,一旦聚在一起会堵塞血管,导致缺血性脑卒中。

因此,低血压患者平时应该注意营养均衡,锻炼强度不宜过强过大,也不可做体位变动过大的运动,以慢跑、散步、打太极拳等运动项目为宜,运动后心率最好不要超过110次/分钟。如果有雾霾或者刮大风,不宜出门运动。

还要提醒的是,低血压患者应避免长期卧床,更不能长久站立,每隔几分钟应活动一下;应慎用安眠药和饮酒,以免加重症状;老年患者平时动作不可过快过猛,平躺或坐着要起立时,最好扶着墙或借助其他物体逐渐起立,动作应缓慢一些,在排尿时最好用手扶住较牢固的物体,以防摔倒。此外,低血压患者平时最好配备血压计和一些常用药物,如果突然感觉乏力、头晕、胸闷、站不稳时,应及时测量血压,必要时尽快去医院就诊。(生时)

## 查幽门螺杆菌 呼气试验法为最佳选择

■ 本报记者 侯赛

治疗胃溃疡、十二指肠溃疡和胃炎,关键要查出有无幽门螺杆菌感染。要检测病人胃内存在的幽门螺杆菌,有呼气试验、胃镜活检和抽血化验三种方法。对于老年人,最适宜采用无痛苦、无放射、简便又准确的碳13呼气试验。

海口市人民医院胃肠外科主任彭勃介绍,碳13呼气试验被世界卫生组织认定为金标准。这一方法检出率和符合率都很高,而且最为安全,对于各类人群、各段年龄都适宜,是检查幽门螺杆菌公认的最好方法。

医生介绍说,在进餐2小时后作此检查最为恰当(因胃内尚有部分食物,试剂反应较为充分,从而明显提高检查的符合率)。在采样过程中,受检

查者只需“一喝二呼气”:先向手掌大小的蓝色采气袋稍用力吹足气后旋紧小盖子,然后口服小半杯试剂液,过半小时再向另一只绿色采气袋吹气。专业人员把吹好的两只采气袋插到高精度红外检测仪,经电脑自动取样分析,就十分准确地检查出胃内有无幽门螺杆菌感染,若有则精确测出感染数量和程度。碳13呼气试验检查幽门螺杆菌成为最受欢迎的无创简便方法。

“有些人做过碳13呼吸气试验,但并不知道这一方法因有微量放射性对老人不宜。”彭勃表示,国家有关部门在通知中已对该法的放射性作了专业说明,提出:不宜作为大范围的胃病普查或体检中胃病的检查方法。虽然仅含微量放射线,但对儿童、孕妇、哺乳妇女和年迈体弱者不适用。

## “老人低温症”易引发突然死亡

专家建议:切勿乱饮酒用来保暖

■ 本报记者 陈怡

时值春节严寒季节,一些老年人在寒冷时突然死亡,其原因虽多,但“低体温”是主要原因之一。出现低体温主要与年老体弱、房屋不保暖,用药不当和饮酒等有关。

“老人低温症”是指老人体温持续在35℃以下,这并不是一种疾病,而是生命活动衰减,机体反应性降低的一种表现。有关临床数据表明,65岁以上的老人体温大都在35.5℃以下,十分接近低体温。

“低体温症状的出现与气候关系不大,主要原因是身体机能的衰退。”省中医院老年病科主任王勉说。

老年人由于血管变化,体温调节中枢功能衰退,对低温的反应性降低,神经调节不敏感,出现低体温时没有特殊的症状和体征。通常,人在寒冷时会出现寒战、皮肤收缩,以减少体内热量的继续散失。但老年人的这种反应不明

显甚至无反应,故热量不断散失,体温也会越来越低。

再者,老年人的基础代谢比青壮年低,因而产热不足。肌肉活动是增加产热量的重要途径。老人肌肉萎缩加上少活动,由肌肉活动增加的热量就少。此外,冷天时日常生活中保暖措施不当,如身体、足部保暖等,也会导致低体温发生。

低体温形成一般需要几天时间。其早期症状有:思维混乱,步态异常,昏睡;皮肤苍白,有紫癜或水泡,面部肿胀,有的有寒战反应;呼吸频率及咳嗽反射降低,心率减慢。

王勉提醒,一旦发现老人有低温症状,应及时采取升温措施,如将患者裹上毛毯或棉被保温,也可用热褥、热水袋等,必要时须即送医院救治。

在日常生活中,要注意老人的保暖,除了御寒衣被要充足外,老人的居室温度最好保持在20摄氏度左右,睡眠时,床上要采取一些保暖措施(如使用电

热毯、热水袋加热被窝等);其次,要鼓励老年人冬季多参加一些活动,如散步、打太极拳、做广播操、种花养鸟等等。

在饮食方面,老年人冬季应多进食一些高热量的食物,但不宜多饮酒,有些人以为饮酒可以御寒,其实是错误的,因为饮酒只会帮助身体散热,酒后 would倍觉寒冷。应该注意多吃抗寒食物,如吃含碘丰富的海带、紫菜和鱼虾等,因人体缺铁会导致体温下降。

对于已患有低温症的老人,如果症状较轻,家人可先采取保暖措施,看能否使老人的身体温暖起来;如果老人体温不能回升,则要尽快送医院,请医生治疗。特别值得注意的是,对患有冬季低温症的老人,有些药物是应当禁忌的,如冬眠灵、安定、甲基多巴、阿米替林等,这些药物可抑制下丘脑部位体温调节中枢,通过降低患者对寒冷的反应,使得病情加重。所以,老年人应少用或不用这些药物。