

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，年龄多在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脏疾病。

#### 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 阜明

#### 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，可以帮助我们从客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健康隐患。

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、肝转氨酶升高、胆囊息肉或结石、心电图异常、尿酸高

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；肝转氨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，春节期间最好去正规医

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。春节期间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，并指导新的一年里该如何正确的进

行养生保健。

#### 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

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；肝转氨酶升高与

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。

易慧明建议，春节期间最好去正规医

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。春节期间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，并指导新的一年里该如何正确的进

行养生保健。

易慧明建议，春节期间最好去正规医