

警惕肚里的“定时炸弹”——腹主动脉瘤

■ 本报记者 马珂
通讯员 王思 杨秋梅

近年来,随着我国人口老龄化程度的加剧,腹主动脉瘤在我国的发生率也逐年升高。数据显示,每年每10万人中有20人至40人患腹主动脉瘤。它是动脉壁病变损伤所致形成的局限性膨出,虽然它既不是肿瘤,也不是癌症,但对人体的危害同样巨大。

腹主动脉瘤: 一旦爆发会引起严重内出血

解放军第187医院心血管内科副主任医师陈生晓告诉记者,腹主动脉瘤是一种常见的动脉扩张性疾病,是由于动脉中层结构破坏,动脉壁不能承受血流冲击的压力而形成的局部或者广泛性的永久性扩张或膨出。它就像埋在人体中的一颗“定时炸弹”,不会自行消失,一旦破裂会引起严重的内出血,大部分患者往往来不及救治,在很短的时间内失血性休克,甚至死亡。即便经抢救存活下来的患者术后死亡率也达40%~70%。

该病多发于60岁以上的男性,爱因斯坦、李四光就是因为腹主动脉瘤破裂而离世的。腹主动脉瘤本身是一种良性疾

但是到了一定程度就成了致命的杀手。简单地说,我们正常人的腹主动脉直径为1.6—2厘米,而发生腹主动脉瘤后,患者的腹主动脉壁就会像气球一样被越吹越大,最终破裂出血,如出血过多,会导致患者死亡。人们要高度重视此病,因为早诊断、积极治疗是降低该病死亡率的有效手段。

专家表示,目前,腹主动脉瘤的具体发病原因尚不明确,但临床上动脉粥样硬化、主动脉先天发育不良、梅毒、创伤、感染、大动脉炎等都可能诱发腹主动脉瘤。一般情况下,腹主动脉瘤症状不明显,很难发现。该病的临床表现为腹部生长出犹如心脏一样会搏动的肿块。随着肿块的不

预防动脉硬化 少吃动物脂肪和高胆固醇食物

日常生活中,如何预防腹动脉血管?如何发现是否患腹动脉血管?得了腹动脉血管瘤怎么办?

陈生晓表示,腹主动脉瘤的主要病因是动脉硬化,要预防此病应从预防动脉硬化着手,限制动物脂肪和高胆固醇类食物



的摄入,同时戒烟戒酒。

平时,应如何判断是否患有腹动脉血管瘤?陈生晓表示,患者最好到正规大医院去做相关检查来确诊。如果条件不允许,可先通过自行触摸腹部来发现是否患腹动脉血管瘤。具体做法是,多次触摸肚脐平面以上左侧腹部,如发现有与心率一致的膨胀感,且有不可消退的搏动性包块时,再到医院做相应检查。

专家表示,被确诊患有腹动脉血管瘤

后,患者在腹动脉血管瘤较小时要定期检查,做保守治疗,同时严格戒酒,饮食清淡,避免生气急躁、便秘、剧烈咳嗽、打喷嚏等能引发腹压增加的情况。一旦发现血管瘤有增大趋势(如增加到5厘米以上),最好及时进行手术,以防腹主动

冬季,如何缓解膝关节疼痛?

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

膝关节疼痛是中老年人一种常见病症,很多老人经常是拖到“忍无可忍”才来就医。解放军第四二五医院关节骨科主任童良勇表示,随着气温的下降,中老年人更应注意膝关节的保护。

童良勇表示,膝关节是人体主要承重关节,随着年龄的增长,关节腔积液分泌也会减少,这导致关节软骨干燥,进而让关节之间逐渐磨损、变薄,关节骨质增生,关节周围的肌肉也出现生理性萎缩,韧带弹性减弱,上述种种生理机能的衰退,让中老年人膝关节的活动能力逐渐减退。关节发病的初始是出现动痛、负重痛,进而发展到无活动也痛、夜间痛、休息痛等情况。关节疼痛可因活动过多或天气变化而加重,尤其是冬季。

日常生活中,如何缓解这种疼痛?童良勇提醒,膝关节的日常保健原则是及时休息,防止过劳,避免长时间频繁上下楼、跑步、爬山等对膝关节磨损较大的运动;平日少负重,身体过于肥胖者应减轻体重,必要时可选择使用拐杖帮助分担双膝负重,防止体重对膝关节的进一步磨损;此外还要避免跌打扭伤对膝关节的进一步伤害。膝关节处还要时时注意保暖,免受寒冷、潮湿的刺激。中老年人的体

育锻炼活动可以选择打太极拳等轻柔缓和的项目,尽量避免半蹲位姿势。

专家表示,一套简单的动作可以有效缓解膝关节疼痛,具体做法是:在家中相对宽敞的空间,穿上宽松的衣物,脱掉鞋子,仰卧在地板上,两手自然地放在身体左右两侧;接着,一条腿膝盖

弯曲,使大腿与小腿的角度小于直角,另一条腿伸直,将伸直的腿向上抬,离地面大约10厘米左右,保持5秒钟左右的时间不动,然后慢慢放下回到平躺的姿势;休息2至3秒后,再往上抬腿,重复同样的动作,反复做20次,换另一边腿同样循环一遍,然后起身。

缓解膝关节疼痛,可以选择三种治疗:

物理治疗

物理治疗的作用是消炎、消肿、促进血液循环、促进炎症的吸收、改善膝关节功能。运用物理疗法可以温和有效地缓解膝关节的疼痛和僵硬感。但膝关节急性发作期,尤其是膝关节红肿发热时,不要用热敷的办法消肿止痛,以免过热反而加重局部肿胀,外用可选择止痛膏药或穴位贴敷,也可选用扶他林乳剂或红花油、正骨水等。

手术治疗

症状严重者可接受手术治疗,根据病情采取不同的手术方法,如关节镜下骨赘切除、游离体摘除、半月板切除、关节清理、关节融合以及人工膝关节置换术等。

中医治疗

中医将膝关节疼痛列入痹证范畴,认为该病是由于正气虚弱,外感寒湿,或跌打损伤致气血瘀阻,痰湿内生,流注于肌肉关节而发病。可在中医师指导下进行针灸按摩、中药熏洗、中药外敷、中药内服等内外兼治的方法,外加功能锻炼的配合,加以综合治疗。

图表/庄和平

安利体验馆亮相海南

12月19日,安利体验馆在海南试营业。该体验馆一改传统意义的店铺模式,集购物、学习、体验、交流、休闲为一体,顾客可以全方位体验由安利产品带来的美好品质生活。

据了解,安利体验馆位于海口市龙华区滨海大道56号海怡豪园3号楼,总共两层,使用面积1286平方米。除购货、产品展示等功能外,体验馆内设有组崔莱测试区、雅姿功能体验区、家居科技体验区、皇后锅示范教室以及咖啡广场。此外,消费者还可以在安利两位创办人名字命名的RICH & JAY咖啡广场与朋友惬意交流。值得一提的是,RICH & JAY咖啡广场不仅盈利为目的,这里售卖每一杯咖啡的利润将捐献给安利公益基金会,用于改善中国贫困地区儿童的生活现状,帮助他们更好地成长。

安利海口体验馆试营业后,将全年不间断推出亲子、美食、女性、公益、节日等个性化主题活动,建立针对不同细分人群的圈层,借此打造受人欢迎的定制化生活方式。

开业20年来,安利(中国)除了借助安利营销人员不断给顾客提供优质的产品与服务体验,还连续多年举办组崔莱健康跑、冰上雅宴盛典、营养中国行等活动,向社会公众传达健康、时尚、自由、快乐的生活方式。

如今,优质体验已经成为各大品牌文化传播和业绩增长的强劲动力,品牌竞相开设线下体验店,国美家电将卡拉OK搬进卖场,万达更是将触角延伸至娱乐、休闲、餐饮、服务等领域,打造聚合购物中心。而面对全新的市场环境和新生代消费者,今年8月,安利(中国)发布了2025战略,把“体验制胜”作为赢取未来的核心战略;通过提供优质而富有价值的安利体验,建立起人们对安利公司、品牌和事业机会的认可与喜爱。在全国范围内建设安利体验馆,则是体验战略中的重要一环。未来,安利将以体验馆为中心,带动实体终端的体验升级,下一代的安利店铺,将从现在的零售仓储中心升级为品牌中心、文化中心和交流中心。



近日,安利体验馆在海南试营业。

■ 本报记者 王培琳
特约记者 汪传喜

最近关于老人跌倒的新闻不少,很多情况下,老人跌倒,若没人搀扶老人总是无力爬起来,这种情况很有可能是患了少肌症。

近日,海口市人民医院骨科中心骨科副主任医师陈文远接受记者采访时表示,患了少肌症确实会增加老人跌倒骨折的几率。

人体肌肉重量逐年流失

少肌症,顾名思义就是肌肉减少的疾病,主要跟人体老化有关。人随着年龄增长,即使体重不变,肌肉也在逐渐减少,脂肪则逐渐增加。肌肉减少到一定程度,就会限制老人行动,不仅跌倒后爬不起来,更危险的是腿部肌力不足降低稳定能力,使老人容易跌倒,进而造成死亡或者残疾。

陈文远说,由于老人本身的骨质密度降低,在受到外力撞击的情况下很有可能发生骨折,这也是为什么老年人跌倒容易骨折的原因之一。患了少肌症会增加跌倒骨折的风险。

有研究指出,从中年开始,人体肌

肉重量会逐年流失,40岁以后每年肌肉重量下降0.5%—1%,50岁以后肌肉重量下降加速(尤其女性),预计老年人到60岁,肌肉丢失将达到30%，“少肌症”就会接踵而至。

与骨质疏松症的骨质丢失相似,少肌症是一个因持续骨骼肌重量下降、强度和功能下降而引起的综合征,又称为“肌肉衰减综合征”。据了解,如果没有营养和运动干预,三成60岁以上老人、一半80岁以上老人会发生不同程度的少肌症。

适量运动可预防

陈文远表示,目前,一般通过骨密度全身检测来了解老年人的骨质量、肌肉及脂肪成分的重量,如每年检查一次可以评估老年人每年骨骼质量以及肌肉、脂肪成分的情况变化。对于中老年人来说,少肌症仍以预防为主。

少肌症的预防,首先要进行适量运动。骨骼肌是典型的用进废退的零件。就算是血气旺盛的年轻人,腿部骨折了打上石膏,过一阵拆下石膏,能看出腿细了一圈,主要就是肌肉萎缩了。

曾有研究显示,健康、中等活跃程

度的健康老年人,完全卧床10天后,下肢肌肉下降16%,肌肉重量减少6%,肌肉活检提示肌肉蛋白合成下降30%。所以,长肌肉就得经常做一些阻力练习(就是感觉较难的练习),比如俯卧撑、哑铃、蹬起、爬楼梯、弹力绳、多做水中行走运动等。

体力不够强的老年人可进行舒缓的运动,比如适量的散步、身体拉伸等,增加人体肌肉的力量。其次,要增加营养。老年人有肌肉减少的趋势,所以对优质蛋白的需求量比年轻人还要高一些。如果营养不良,蛋白质就会不足。而长时间蛋白质不足。肌肉组织就会老化、萎缩,其带动和缓冲的能力变差,老人更容易跌倒。

补充营养,肾功能正常的老人,应多选用牛奶、豆奶、瘦肉等,其含丰富的优质蛋白质。胃肠功能差的老人应常吃山药、莲子、红枣、薏米、荞麦等健脾的食物。

第三,少肌症与骨质疏松症是密切相关的,老年性骨质疏松症患者多合并少肌症,因而在日常生活中易跌倒骨折。

陈文远说,少肌症初期可能没有任何症状,不过,老人如果经常感觉疲劳、乏力,就应该及早就诊,及早防治。

老年百科

老人冬季跳广场舞 该注意啥?

许多老年人很喜欢跳广场舞,每天早上或者傍晚都会去广场或公园跳一跳,既能强身健体,又能广交朋友。但是,跳归跳,乐归乐,冬季跳广场舞要注意的事项不可少。

时间选择

早晨空腹跳广场舞,可能导致低血糖发生,跳舞到很晚则可能扰乱自身的生物钟。建议老年朋友最好选择晚饭后锻炼,时间以饭后半小时至一小时为宜。跳广场舞的总时间不要超过2个小时,跳之前最好先做5到10分钟的简单热身运动,不要一直运动,中途要适当休息5—20分钟。每次跳舞以轻度出汗为宜。

量力而行

老年跳舞不宜剧烈舞动,因为中老年人的心血管弹性较差,如果长时间进行剧烈舞动,容易导致呼吸急促、心跳加快、血压上升等现象。同时也要注意,老年人跳舞时应避免突然的大幅度扭颈、扭腰等动作,以防跌倒,发生关节、肌肉损伤。对于刚刚开始跳舞的“新手”而言,应从比较简单的动作学起,如果发现脚部不适,就要及时暂停活动。

着装宽松

穿硬底鞋或带跟的鞋跳舞,容易出现滑倒、扭伤等现象。这类鞋长时间穿着锻炼,易造成关节劳损等不良反应,建议穿着平底棉鞋或厚一点的旅游鞋。着装上,最好多带一件外套,运动结束后及时穿上,防止出汗后受凉。跳舞过程中容易出汗和口渴,但切记不要因为觉得发热就随意脱衣,避免感冒。

每周5次即可

有不少老人跳舞积极性很高,不论刮风下雨,每天都要进行锻炼,其实每周锻炼5天,就能达到健身效果。此外,跳广场舞的场地一般会集中很多人,空气流通较差,时间长了,对呼吸系统也会有影响,建议在雾霾等空气质量较差的日子在家进行适当锻炼即可。

(桑文)

老人皮肤瘙痒 洗澡不宜过勤

中医认为,老年性皮肤瘙痒症多因阴血不足、血虚生风所致;也可因外风或湿热诱发而复发。故在康复期间宜注意养血祛风,生活上忌食辛辣刺激之物和肥腻畜禽、鱼腥等易诱发病情加重之食品。不要用热水烫洗,洗澡也不宜过勤。避免搔抓,防止手抓破感染。皮肤干燥者适当外用护肤止痒浴液或外用润肤油脂之类。

饮食上,宜多食用滋阴养血之品外,又应根据病人的具体情况服食不同的饮食。在一般情况下,应尽量避免食入腥发动风及辛辣厚味之品,如鱼、虾、蟹、羊肉、狗肉、葱、蒜、辣椒、韭菜、酒等。如瘙痒入夜则甚,伴心绪烦躁者,宜选用镇静安神的食品,如莲子、百合、枣仁、牡蛎、木瓜、橙等。

(生时)

老人早餐的“三宜”原则

老人的饮食一直受到很多人的关注,对于如何延年益寿、如何养生一直是他们最喜爱的话题。说到健康,那就离不开吃。“一日之计在于晨”,老人要吃好,早餐非常重要。

宜热

早餐宜热,温热、柔软的食物有助全身回暖,而寒凉的食物则会加重刺激胃肠道。

宜软

人体经过一夜睡眠,绝大部分器官得到了充分的休息,但是消化系统在夜间仍旧工作繁忙,紧张地消化一天中存留在胃肠道中的食物,到早晨才处于休息状态。早餐如果食用过硬、难消化的食物,会刺激肠胃,难以消化。所以早餐宜吃一些温和的食物,食物应软。

宜杂

平时吃米饭都是精细食物,而老人身体代谢慢,容易便秘,所以早餐可以适当吃一些粗粮,能促进肠胃蠕动,防止便秘。

(桑文)

用好网络,老人获益匪浅

许多老年人不喜欢网络,不爱操作智能产品。但是从多项研究来看,老年人如能善用网络,在便捷生活之外,还会产生其他益处。

降低抑郁风险 美国密歇根州立大学研究发现,适度上网可使老人患抑郁症危险降低30%。**增加沟通交流** 在子女与老人大多异地生活的现状下,网络能加强亲子联系,消解老人心中的孤独感。澳大利亚国家宽带网络公司针对65岁以上人群进行的调研显示,76%受调查者会用互联网联系子女,59%会用联系孙辈。此外,上网还能广交朋友,丰富生活。

少患认知障碍 无论是查询、交流或其他操作,都有助于激发大脑功能,延缓脑力衰退。英国伦敦大学在连续6年评估4500名52岁以上人群的“健康识能”后发现,会上网的受调查者不容易患上认知障碍。

保持年轻心态 专家认为,老年人学习上网,接触新事物,有助于保持年轻心态,愉悦心情,只要适度,对身心健康有益。

(桑玖)