

老年人养生莫陷入误区

# 以为在“养生” 其实在“养病”

## 关注中国老人节

今年的10月23日是我国传统的“重阳节”，也是中国老人节。随着老年人年龄的增长，身体往往会出现多种器官机能衰退的症状，很多老年人身患多种慢性病，饱受疾病带来的痛苦，这样会使他们对自己的健康状况产生各种担忧，因此对保健养生产生更大的希冀。但因为一些方法不科学或者操之过急，导致他们陷入保健养生的一些误区。海南日报记者就此采访了海口市人民医院医疗保健科主任黄远桃，为大家解读临床中经常遇到的一些误区。

### 误区一 吃保健品就是保健养生

随着年龄的增长，老年人慢性疾病患病率也在上升。统计表明，约有半数60岁以上的老年人患有高血压、糖尿病等慢性病，而带病生存时间长，也促使老年人医疗卫生服务需求不断增长。老年人群体作为目前药品市场最大的消费人群，其药物消耗量已达总量的30%~40%。老年人也是保健品的主要消费群体，达到总量的半壁江山以上。

老年人最大的保健误区就是滥用药物或者保健品来养生治病。黄远桃在临床中发现不少老年患者没有经过医生诊断评估，依据个人经验或道听途说自行服药或者购买保健品服用的案例。一位50多岁的赵女士，朋友从国外购买了一盒保健品送给她，说是长期吃可以降低血压，清理血管。一直崇尚养生的赵女士立马被吸引了，还让朋友多次购买了该保健品。服药不到两个月，她就感到了身上的异常，肥胖、面色发黄、眼睑及全身浮肿，这才来到医院进行检查。检查结果显示赵女士的肝功能和血糖出现了严重异常，需要住院治疗，这个结果可把赵女士吓出一身冷汗，医生告诉她估计和吃含有违规添加糖皮质激素药物的保健品有很大关系。

黄远桃讲述，这样的病人并不罕见，在医院的门诊，每个月都要遇到几例，而且基本上都是中老年人，为了养生，乱买乱吃被称作“高级”的保健品，以至于造成身体损伤的情况频频出现。长期服药的慢病人群自行减量或停药的现象也十分普遍。许多患有高血压的老年人血压高就吃药，血压正常就停药，致使血压犹如“过山车”一样，长期处于波动状态。这对器官的损伤尤为严重，常常酿成脑出血等并发症。还有的老人担心长期用药伤及肝肾，所以吃药“三天打鱼，两天晒网”，反而视保健品为神药，坚信无毒无副作用，停药改用保健品的比比皆是，结果使药物无法达到预期治疗或预防目的，甚至酿成严重后果。

### 误区二 吃素可以减缓高血压

我们都知道，肉类中虽然含有人体必需的氨基酸，但同时也富含脂肪和胆固醇。所以出于这方面的考虑，不少老年高血压患者就会弃食肉改吃素，但这样做对健康好吗？

黄远桃表示，吃素养生不足取。人体需要的营养是多方面的，均衡荤素膳食是保障各种营养的关键。胆固醇分为内源性和外源性两种，若外源性胆固醇减少，那势必会增加内源性的合成，就会造成体内胆固醇失衡的情况，增加患病概率。

长期素食并不能给身体全面的营养，会导致身体缺乏必需氨基酸，如果蛋白质摄入不足，会导致人体肌肉组织的流失、免疫功能下降和新陈代谢减慢。而且蔬菜中含有丰富的植物纤维，老年人的肠道功能较弱，大量食用会加重肠胃负担。只有坚持全面均衡的饮食习惯，身体才会更健康，才能更长寿。

黄远桃提醒高血压患者不要盲目“吃素”，相反多吃些鱼肉、瘦肉、鸡肉等脂肪低、富含优质蛋白质的肉类，将更有助于稳定血糖血压。

### 误区三 油盐不进可以降压降脂

有科学研究发现，长期摄入过多食盐会增加患高血压的风险；而食用油摄入过量，容易造成血脂升高，加速动脉硬化、血栓的形成。出于对这两点的担心，一些“健康意识强”的老年人索性不吃油盐了，想要彻底杜绝风险，但这样的做法非常不科学。

黄远桃提醒，过度限盐，会造成钠摄入不足，使机体细胞内外渗透压失衡，导致水分进入细胞内，诱发脑水肿等，轻者出现乏力，行走困难，严重的还会出现心率加快、恶心呕吐、意识障碍等问题。

完全不摄入食用油，不仅会导致一些脂溶性维生素（如：维生素A、D、E和K）的缺乏，也容易缺乏必需脂肪酸，而必需脂肪酸有平稳血压、血糖等作用，但它只能从外界获取。

建议：减盐、控油才是真正的养生。2016版《中国居民膳食指南》建议，每人每天食盐摄入量不超过6克，食用油用量在25克~30克之间。而三高人群可以再低一点。

### 误区四 缺牙可以不管

随着年龄的增大，很多中老年人都会面临牙齿松动甚至脱落的问题。据统计，我国老年人90%以上有不同程度的牙齿缺失，其中全口无牙者约占20%。有不少人认为年纪大了缺牙很正常，不用管。

但你可知若缺牙长时间不修复，邻牙缺乏支撑，会向缺牙的方向倾斜，慢慢形成“牙歪歪”“牙松松”，最后只会越掉越多，造成恶性循环。

而牙齿缺失直接导致咀嚼功能下降，没有充分经过咀嚼的食物进入食道，可能会导致食道异物，危及生命。胃肠消化食物的负担加重，不利于人体通过饮食摄取足够营养。不仅如此，缺牙者的咀嚼减少，脑部血流量随之变少，会影响大脑生理机能，导致记忆力减退。

此外，一些内分泌、免疫功能障碍和系统性疾病，如糖尿病，也都可能是牙周病诱发的。可见，若能够积极处理牙周病，预防和控制牙周病的发生发展，“老掉牙”是可以避免的。牙齿一旦缺失，一定要及时修复，千万别不管不顾。

### 误区五 锻炼越多、强度越大，越有助于健康

随着年龄的增长，很多老年人把生活重心转入了锻炼。对关注健康的老年人来说，通过锻炼强身健体、延年益寿，是一个不错的选择。但采访中，记者发现，老年人的运动锻炼方式五花八门，“奇招”“怪招”层出。

“运动方式并没有好与坏之分，只有适合或者不适合。”黄远桃指出，对于老年人来说，最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目。像倒着走、背撞树等都值得商榷，如果稍不注意，很可能越锻炼“病”越多。

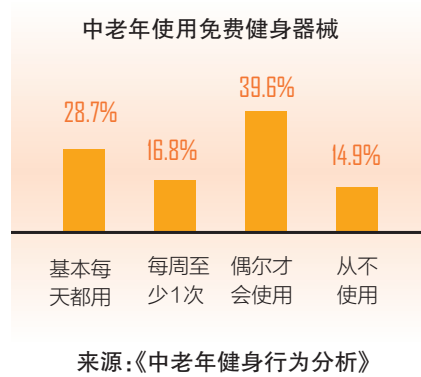
今年65岁的张阿姨有点胖，还患有高血压多年，不用再照顾孙子的她决定好好锻炼身体，控制一下体重和血压，于是跳起了广场舞。刚开始，每天两个小时的运动让她觉得特别舒服，体重也稍有下降，可没过多久，她走路时总感到膝关节疼痛，到医院一检查，结果是膝关节退行性病变并伴有内侧半月板损伤。

“这与长时间跳广场舞有很大关系。”黄远桃解释，广场舞本身是一项不错的运动，但连续跳两个小时，长时间高强度使用膝关节，对老年人来说是一个挑战。

老年人的体能在不断下降，加之钙流失多容易出现骨质疏松，因此老年人不适合进行花样繁复、强度较高的运动锻炼。运动锻炼时，要“少量多动”，每次运动时间以30分钟到60分钟为宜，累了就休息。最近，海南天气转凉，老年人早上锻炼要适当添加衣物。

## 45.5%的中老年 会高频使用免费健身器材

85.1%的中老年平时会使用免费健身器材；45.5%每周至少使用1次。



## 老年人体检，该如何检？

■ 本报记者 侯赛

为了更好地监测身体状况，老年人定期体检必不可少。最好每年根据专科医生建议做一次专科体检，慢性病患者每隔3个月进行一次健康随访。关于老年人体检，海口市人民医院医疗保健科主任黄远桃建议要着重进行以下四种检查：

**脑血管检查：**阵发性头晕者及时做脑卒中筛查评估很重要。缺血性脑卒中的先兆可能仅仅是觉得阵发性头晕、偏侧肢体乏力等，在日常生活中，人们多以为是劳累的表现。反复发作后结果是出现了偏瘫、言语不利等症状，脑卒中的危害大、康复难度大。常规体检项目很少会选择脑及脑血管的检查。

黄远桃建议：老年人除了常规做脑部CT或者磁共振检查，还要做脑血管CTA或者MRA检查。

**肠镜检查：**老年人应常规进行

随着生活水平不断提高，肠癌在我国已属于高发癌种，多见于老年人群，而肠镜检查可以发现早期癌症及癌前病变。但遗憾的是，因为胃肠道肿瘤的腹痛大便形状改变的症状不典型，容易忽略，所以，一旦临床症状比较明显再就诊，诊断结果多半是中晚期肠癌。

黄远桃建议：老年人群应接受常规肠镜体检。发现息肉并切除的人，一年后再进行复查。没有问题者，可每隔两三年再检查。有大肠癌家族史的人，肠镜检查时间最好提前五年开始。

**骨密度检查：**女性绝经后应纳入常规检测

骨质疏松在初期的症状并不明显，有时会出现全身骨痛、无力，特别是腰部、骨盆、背部的持续性疼痛，许多人会误以为是腰椎出了毛病。骨质一般从30多岁就开始流失，肌体对骨质中的主要成分钙质

的吸收能力逐渐减弱，等发生骨折的时候就已经流失了1/3以上骨质。

黄远桃建议：女性在绝经后如果出现腰部、骨盆、背部持续性疼痛，应立即检查骨密度。男性相对发病较晚，可在70岁以后再开始常规检测骨密度。

**餐后血糖：**有糖尿病家族史、肥胖人群应做检查

“大家通常认为检查空腹血糖就已足够，实际上部分人群虽然空腹血糖正常，但餐后两小时血糖值却达到糖尿病诊断标准。”黄远桃介绍说，很多糖尿病人无明显症状，到发现并发病时，其实已与糖尿病相伴多年，此时治疗难度大为增加，所以检测餐后血糖很有必要。

黄远桃建议：40岁以上、有糖尿病家族史、肥胖、高血压的人，除了查空腹血糖外，还应做餐后血糖的测试，做好预防措施。

## 一线医声

## 体检中发现结节、息肉、囊肿，如何应对？

■ 海口市中医医院 董莉

很多人在体检时，经常会发现体检报告中有些异常指标，比如各种结节、息肉或囊肿等。结节、息肉和囊肿到底是什么呢？若是在体检时发现，该怎么办呢？

### 结节：多数属良性肿瘤

临床上比较常见的结节有三种，分别是甲状腺结节、乳腺结节和肺结节。90%以上的结节都属于良性，只有不到5%的患者，才会出现“坏”结节的症状。

近年来，甲状腺结节发病率呈逐年递增趋势，其中女性甲状腺结节发病率明显高于男性，单纯性甲状腺肿多见于女性。

通常发现甲状腺结节都是通过颈部彩超，彩超TI-RADS会显示甲状腺结节为多少级，以此判断是良性还是恶性。针对不同的级数也有各自的应对方式。

对待肺结节，应当密切观察、长期随访、高度警惕、及时处理，中医药治疗也提倡贯穿全程、早期干预、辨证论治，以扶正祛邪为总则，内治与外治相结合。

乳腺结节包括增生性结节、肿瘤性结节、炎性结节等。乳腺结节可见于各种乳腺疾病，如乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维腺瘤、浆细胞性乳腺炎、乳腺癌等，约80%以良性为主。中医学认为乳腺结节多由情怀不畅、气血不足、肝气郁结、冲任不和、血瘀痰湿所致。

### 息肉：80%的息肉在胃肠道

鼻息肉、胆囊息肉、胃息肉、肠息肉、宫颈息肉，很多器官都可能存在息肉出现，但80%的息肉发生在胃肠道，尤其是结直肠部位。

有些息肉的发生是因局部黏膜组织受到炎症刺激，有些是基因突变与遗传因素。此外，息肉的发生也与饮食结构、生活习惯等有关，比如，大量食用高蛋白、高脂肪食物，长期饮酒、食辛辣刺激性食物。息肉是良性肿瘤一种，复发率高，需定期复查。

肠息肉分为非肿瘤性息肉和腺瘤性息肉两类。非腺瘤性息肉如炎症性息肉、增生性息肉等，与肠癌的发病关系不大。而腺瘤性息肉是公认的癌前病变，有研究表明，95%以上的结肠癌来自结肠腺瘤，相当于一个“定时炸弹”。当然，腺瘤性息肉是否癌变还与患者年龄，息肉数量、大小有关。一般来说，单个、两个息肉癌变概率不高，但数量越多，癌变机会越高；息肉越大癌变率也越高。

宫颈息肉是慢性宫颈炎长期刺激的结果，大多是良性的，无明显症状，少部分患者会有与月经类似的出血症状。因宫颈息肉会产生有炎性刺激的分泌物，所以会破坏阴道生理环境，降低精子活力，息肉也会形成黏液栓，阻碍部分精液进入子宫，影响受孕。

因此，女性应定期做妇科检查，一旦发现宫颈息肉，应在医生指导下进行治疗。



### 囊肿：可视为封闭“水泡”

囊肿也是一种良性的疾病，如同一个个封闭的“水泡”。大多数的囊肿形成原因不明，有天生的，也有遗传的，好发在全身各个部位，常见的为肝、肾脏以及卵巢。小囊肿一般没有临床症状，无须特殊处理。但当囊肿逐渐增大、产生并发症，甚至出现恶变倾向时，就需要治疗了。

肝囊肿是长在肝脏上的所有囊泡状病变统称，它是一种较常见的肝脏良性疾病。发病女多于男，男女比例1:4。其初发症状可始于任何年龄，但多发生在20岁~50岁，绝大多数的肝囊肿不会发生癌变。

胆囊囊肿多数生长缓慢，每个人的表现不一，主要表现为餐后饱胀、食欲减退、恶心和呕吐等症状，也可引起上腹胀胀不适、隐痛或轻度钝痛。

卵巢囊肿是卵巢肿瘤的一种，这里讲讲卵巢子宫内异位囊肿，因囊液像巧克力，也被称为“巧克力囊肿”。巧克力囊肿最常见的症状就是疼痛，包括痛经、慢性盆腔痛及急腹痛。另一种常见的危害就是月经的异常，严重会导致不孕，还有极少一部分会发生恶变。如果是直径小于5厘米，通常是随访观察3个月，再进行复查。如果囊肿没有继续长大，或者自行消失，就无需太在意；如果半年后囊肿不消失，或继续长大，应根据相应情况进行处理，进一步明确性质。