

老人无力 当心这几种疾病

疲乏无力是老人常有的体验,有时是因为正常的衰老,有时也反映了身体状态的改变,需要引起注意。

1 肢体无力如踩棉花
——颈椎退变

随着年龄增长,老人的颈椎退变难以避免。长期低头等不良生活姿势,可引起颈部酸胀、疼痛、发僵,若进一步发展,压迫神经根、脊髓、血管,可出现肩臂麻痛、肢体无力、脚踩棉花感、头晕等一系列颈椎病症状。

及时建立良好生活习惯,有助于防止颈椎病发生发展。若经过一段时间的生活方式调整,仍未得到缓解,应尽快就医诊治。

2 吃饱后全身没劲
——餐后低血压

餐后低血压与老年人血压调节功能减退、心脑血管动脉硬化、心脏功能减退等因素有关,可见于健康老人,多见于患有高血压、糖尿病、帕金森病等病症的老人。

如果怀疑自己有餐后低血压,可以测量餐前血压、餐后血压(每15分钟测

量一次,直至餐后2小时),对比高压前后变化。若高压在餐后2小时内下降≥20毫米汞柱,或由餐前的100毫米汞柱以上,降至90毫米汞柱以下,属于餐后低血压。若餐后高压下降幅度未达上述标准,但出现头昏、晕厥等表现,也属于餐后低血压。

建议此类老人少吃碳水化合物,适量增加蛋白质等其他营养的比例,少量多餐,避免进餐时饮酒;餐后1小时尽量减少活动或体位改变,若发生餐后低血压可平卧0.5~2小时,恢复常态后慢慢坐起,无头昏眼花等症状后起身站立行走。此类老人要注意监测血压,在医生指导下调整用药。

3 走路无力要休息
——腰椎狭窄

不少老人没走多远腿脚就颤颤巍巍,需要停下休息,再走还是会腿沉无力,多与退变性腰椎管狭窄症有关。

在保守治疗方面,前屈滚腰是效果不错的练习方法,仰卧时双腿并拢,抬腿

屈膝,双手环抱在膝关节后方,使大腿向身体靠近,以臀背部为支撑点前后摇动身体,形如摇摆的船。

日常养护方面,要注意选择软硬适中的床垫,以免过软导致腰背下陷,或过硬导致软组织挫伤;加强腰部保暖,避免受风寒侵扰;减少久坐,每隔一段时间伸个懒腰,改善腰椎筋骨状态;借助膝盖弯曲动作分担腰部的负荷,减少外伤概率。

4 手提东西没力气
——腱鞘炎症

提东西时手腕僵硬、疼痛、有响声,使不上劲,可能是患了狭窄性腱鞘炎。

通过一个简单方法可以自测,即拇指内收握拳,向小指方向弯曲手腕,如果引发了疼痛,提示可能存在狭窄性腱鞘炎。推荐几个简单动作进行自我康复锻炼。

拉伸手腕:将手掌撑在桌面,肘关节伸直,指尖向前/向自己,身体前倾,使腕关节有拉伸感,保持15~30秒,重复3次,每天3组。

持重锻炼:手持重物(哑铃、水瓶等),掌心向上/

向下,屈曲腕关节匀速抬起重物,重复10次,每天3组。

伸展皮筋:五指伸直,指尖相聚,套上一根皮筋,用力展开皮筋,重复10次,每天3组。

5 饮食清淡总乏力
——血钠过低

乏力、无精打采、头痛是低钠的典型症状,老人们容易误认为是正常衰老现象,长此以往血钠不断下降,可能出现嗜睡、呼吸窘迫甚至昏迷。

老年人饮食并非越清淡越好,尤其是高血压、正接受利尿治疗的心衰老人,低钠风险更大,应注意盐分摄入的科学性。

老年人消化吸收功能逐渐变差,如果饭量较小,又过于严格限盐,容易发生低钠血症,轻则无力、疲乏,中则恶心、呕吐、血压不稳,重则神志不清、意识模糊等。

建议每人每天摄入5~6克盐。老年人应每年检查一次血钠指标,尤其是常年清淡饮食的家庭,若老人出现乏力、嗜睡等症状,要及时就医,明确诊断。罗莉

经常吃烧烤
会导致胃癌吗



宁阳县第一人民医院
肿瘤一科 鹿香



①



②



③



④



⑤



⑥

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240610”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

出场专家

陈国民——青岛华厦眼科医院副院长、屈光科主任。ICL手术全球认证医师、全飞秒手术认证医师、青岛大学临床医学硕士、青岛市眼科专业委员会委员、从业近20年发表学术论文十余篇,发明专利1项。从2002年开始从事近视手术工作,是国内较早开展近视手术的专家之一,对高度近视、老视、白内障等眼病具有丰富的诊断和治疗经验,尤其擅长全飞秒手术、ICL手术、散光和多焦点人工晶体植入等屈光性白内障手术,能够对视觉质量有高需求人群提供一对一专业化解决方案。



近视患者想参军 应如何科学选择视光手术

眼睛存在近视尤其是度数比较高是无法通过征兵体检的,因为征兵体检对视力有严格的要求。对于想从军的近视患者来说,在选择近视手术之前,医生会对患者进行全面的术前检查,只有检查符合标准才可以进行近视手术。一般有参军意向的近视患者,建议选择全飞秒激光手术,因为这种手术安全系数高、角膜完整性好、无需住院且术后反应较轻、视力提升快、稳定性高、角膜抗冲击性更强,很适合在军营从事大量体能以及

作战训练的军警人员和运动员。

对于患者来说,想手术还须满足两个要求:一是年满18周岁,二是最近两年近视度数稳定。之所以这么要求是为了术后视力稳定,不回退。但是如果满足这两点,术后是有可能再次近视的。当然,如果已术者后期患上其他眼疾造成视力下降也是有可能的。所以,近视手术后如果再近视,跟手术本身是没有关系的。充足的休息时间会让视力恢复至

更好的效果,视力需1至3个月能达到稳定,这期间还应遵医嘱用药并定期复查。建议患者最好在体检之前半年接受手术,这样不会影响体检时视力过关。

记者帮办

帮办热线:

66988718

帮您解决
健康路上的难题

下雨就关节痛,是类风湿作怪吗

你或许遭遇过这样的情景:天空乌云密布,即将大雨,而你的关节似乎拥有了预告的能力,预先感知这一变化,隐隐作痛。实际上,它可能不仅仅是天气变化的感应,更可能是身体向我们传达的某种信息,尤其是对那些饱受关节疼痛困扰的人来说,雨天的不适往往与类风湿性关节炎紧密相关。

气压和湿度的波动是关节疼痛的重要影响因素。降雨导致的气压下降会引起关节周围气体与液体压力变化,进而可能刺激敏感的关节组织,促进炎症反应的增强。同时,高湿度环境下,空气中水分增多,可能导致关节附近组织吸水膨胀,压迫到周围的神经末梢,引发疼痛。另外,低温条件下血

液循环减慢,关节区域血流减少,会加剧局部的炎症与痛感。

如果下雨天感觉关节疼痛,首要之务不是自我诊断为类风湿或其他特定疾病,因为相似症状也可能由其他多种原因引起。正确做法是及时就医,进行全面检查,包括血液检测(如类风湿因子、抗环瓜氨酸肽抗体等)、影像学检查(X光、MRI等),以便准确诊断,防止病情延误! 黄闰月

6月7日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、夺眶而出;
2、美中不足;
3、浓妆艳抹;
4、青红皂白;
5、啼笑皆非;
6、瓮中捉鳖。