

# 老年人要警惕肌少症

□刘雪亚

随着年龄的增长,老年人的进食量、活动量相对减少。一些老年人逐渐消瘦,却自称“千金难买老来瘦”;殊不知,他们却感觉越来越容易疲劳,时常走不动路,拿不起东西,越来越爱生病。在这种情况下,老年人要高度重视自身健康,检查是否得了肌肉减少症(以下简称肌少症)。

肌少症是与年龄增长相关的骨骼肌质量和肌肉力量或躯体功能下降,可导致机体活动能力降低、身体残疾、生活质量下降,增加跌倒风险、死亡等不良后果,严重损害老年人的生活质量和身体健康,为家庭及社会造成沉重的经济负担。

## 为什么会得肌少症

运动量不足可导致骨骼肌合成降低;肥胖可引起胰岛素抵抗,释放过多的自由基,影响肌肉合成;慢性病、消耗性疾病会加速肌肉分解;营养不良,以及维生素、蛋白质供应减少,可导致肌肉合成减少;卧床、制动可导致废用性肌肉萎缩。

## 肌少症有哪些危害

运动能力下降 肌少症会导致肌肉逐渐萎缩变弱,患者的下肢力量减弱,运动能力逐渐下降,最终无法自主行走、站立或坐起。

呼吸困难 肌少症会使呼

吸肌功能下降,导致患者呼吸困难;严重者需要依靠呼吸机辅助通气,以此维持呼吸。  
吞咽困难 肌少症会影响咽喉肌肉的功能,导致患者吞咽困难;病情严重者,需要通过胃管进食。

内分泌疾病 肌少症会使骨骼肌消耗绝大多数的能量和葡萄糖,导致糖转换为脂肪,病情严重者,可能患2型糖尿病。

心血管疾病 肌少症患者由于运动能力下降和呼吸困难等,容易出现心血管疾病,如冠心病、高血压病等。

心理问题 由于疾病的影响,肌少症患者容易出现心理问题,比如抑郁、焦虑等。因

此,肌少症会对患者的身体和心理健康造成很大影响,需要及时进行治疗,以缓解症状。

## 如何预防肌少症

戒烟戒酒 研究结果证实,长期摄入酒精可导致肌肉Ⅱ型纤维(快肌)萎缩,产生慢性酒精性肌病。香烟也会减少蛋白质的合成,并加速蛋白质降解,导致肌少症。因此,要想预防肌少症,就要戒烟戒酒。

合理饮食 老年人要平衡膳食,保证营养充足,及时补充蛋白质、氨基酸、维生素D、脂肪酸、矿物质等。正常老年人每日蛋白质的摄入量要达到

1.0克/千克,肌少症老年人每日蛋白质的摄入量要达到1.5克/千克~2.0克/千克。

合理运动 合理运动主要指的是抗阻运动联合有氧运动、拉伸运动和平衡运动。合理运动能显著增加肌肉量和肌肉力量,尤其是抗阻运动。

对于老年人来说,科学调整营养支持方案,关注肌少症并尽早采取干预措施,能有效改善老年时期的生活质量。饮食与运动相结合,可以更好地增肌减脂,达到事半功倍的目的。让我们积极行动起来,关注肌少症,助力老年人健康生活。

(作者供职于河南省人民医院老年医学科)

# 血管性痴呆的早期诊断

□侯效芳

最近,张老先生一家人特别开心,因为张老先生并非阿尔茨海默病患者。事情要从半年前说起。

张老先生退休后,每天早晨都会出去锻炼、买菜。有一天,直到中午张老先生也没有回家,家人在一个十字路口找到他时,才知道他找不到回家的路了。家人了解情况后非常恐慌,因为邻居家有位痴呆老人经常走失。由于张老先生也有丢三落四的情况,家人立即带他到医院就诊。经过检查,医务人员考虑张老先生患了阿尔茨海默病,家人为此感到沮丧。

一个偶然的机会,张老先生的儿子向笔者求助。笔者建议张老先生做个磁共振功能成像,看看是否脑内微出血所致的血管性痴呆(VD)。他们抱着试试看的态度进行检查,结果显示张老先生脑内多发微出血灶。

笔者告诉他们,张老先生患了VD,进行系统治疗后效果显著,至少不像阿尔茨海默病那样复杂。当时,张老先生的家人半信半疑;

经过系统治疗后,张老先生的病情明显好转,其家人特别开心。

其实,上面提到的磁共振功能成像就是磁敏感加权成像,是利用不同组织间磁化率的差异产生图像对比,对脑内含铁血黄素沉着、矿物质沉积等顺磁性物质检出非常敏感。

VD就是利用磁敏感加权成像明确诊断的,是中老年痴呆的常见原因。VD具有以下至少3项精神活动受损情况:语言、记忆、视空间技能、情感、人格和其他认知功能的痴呆综合征。颅内出血灶的病理基础是由于高血压导致小动脉壁玻璃样变或由于皮层、皮层下血管淀粉样变性,基底节、丘脑区或皮层下微血管破裂,血细胞的分解产物导致局部磁场不均匀,从而产生相位差异,在磁敏感序列上表现均匀一致小类圆形低信号。

VD的发病原因可能是:微出血灶破坏了额叶皮质和皮质下结构的纤维联系,而额叶与语言、抽象思维、高级智力活动、情感活动

有关。额叶参与记忆环路,病变时可出现明显的记忆障碍。基底节区及丘脑病变时引起痴呆,可能是切断了丘脑-皮质的白质传导束而引起同侧额叶和颞叶皮质功能的抑制,且丘脑参与记忆有关的重要的传导环路,乳头体丘脑束对记忆有重要作用,丘脑背侧核与间脑之间的密切联系与中枢整体功能有关。

大量研究表明,小的多发性皮质下微出血灶更易中断皮质-皮质连接、丘脑-皮质连接、皮质-纹状体通路,从而导致痴呆。磁敏感加权成像对VD各部位出血性病灶的数量、大小、边界显示比较清晰,尤其是脑微出血灶出现在额叶、颞叶皮质、基底节区、丘脑等重要部位时,可作为VD的预测指标。因此,笔者建议痴呆患者早期检查时选择磁敏感加权成像,排查是否患了VD,以便对疾病进行早发现、早诊断、早治疗。

(作者供职于驻马店市第二人民医院医学影像科)

# 高血脂症患者的日常护理

□杨丽丽

高血脂症是血液中的胆固醇和三酰甘油含量过高引起的一种代谢性疾病,是诱发心血管疾病的危险因素。如果高血脂症患者不及时接受有效的治疗和健康管理,就会增加心脑血管疾病的发病率,为自身的身体健康和生命安全带来较大隐患。因此,高血脂症患者的日常护理十分重要。本文对高血脂症的6个日常护理方法进行详细介绍,以便为大家提供一定的参考。

## 饮食规划护理

在饮食规划护理中,高血脂症患者应当尽量减少自己的总热量、脂肪和盐的摄入量,适当增加膳食纤维的摄入量,严格执行自我营养支持方案。

其中,男性患者每天对热量的摄入应当控制在2000卡~2500卡,而女性患者每天对热量的摄入则应控制在1500卡~2000卡;脂肪的摄入量则需要控制在总热量的25%左右以下,尽量选择低脂、低胆固醇食物;对盐的摄入量也要严格控制,过多地摄入盐类会导致血压升高,增加心脑血管疾病的发病风

险;增加膳食纤维的摄入量,能够有效减少心血管疾病的发生率,确保患者身体健康。

## 运动健康护理

高血脂症患者每天可保持30分钟的有氧运动,比如快走、慢跑、游泳等。适量运动能够有效降低患者的胆固醇和三酰甘油含量,避免心血管疾病。但是,患者要避免过量运动。这是因为过量运动会造成肌肉受损,加重心脏负担,对身体造成不利影响。

## 生活方式调整

患者在生活中要做到戒烟戒酒、避免熬夜,尽量改善生活方式。烟草和酒精都会刺激患者的身体,对心血管系统造成损伤,增加心脑血管疾病的发病风险,严重危害患者的身体健康。因此,患者需要尽量调整生活方式,防止病情恶化。

## 病情监测

在日常生活中,病情监测十分重要。患者要观察并记录自己的血脂变化,定期测量血脂和血糖,

进行超声医学检查、心电图检查、X线检查等,了解病情变化,以便随时调整相应的治疗方案,使自身接受比较理想的治疗方法,促进身体健康。

## 心理护理

在患者生病期间,家属要做好心理护理,应当积极和患者建立有效的沟通机制,通过聊天、引导等,以及玩游戏、听音乐等娱乐方式,帮助患者尽可能处于平稳状态,从而有效促进患者的病情稳定。

## 药物安全管理

药物安全管理对于患者的病情恢复十分必要。其中,安眠药、降压药等都会在一定程度上降低患者的血流速度,也会让血液变得更加黏稠,而这样的情况对高血脂症患者十分不利,容易导致高血脂症患者出现中风情况。因此,医务人员做好药物安全管理工作非常重要,这种情况需要患者及相关人员积极配合。(作者供职于南阳医学高等专科学校第一附属医院内科)

# 新生儿常见症状及护理方法

□刘冰

新生儿刚刚来到这个世界,对外界的适应能力较弱,容易出现一些常见的症状。家长了解这些症状和护理方法,有助于更好地照顾自己的宝宝。

## 黄疸

黄疸是新生儿常见的症状,表现为皮肤、巩膜等黄染,可分为生理性黄疸和病理性黄疸。其中,生理性黄疸通常在出生后2天~4天出现,大多在两周内消退,病理性黄疸则需要根据不同的病情给予不同的治疗。比如,进行母乳喂养,促进粪便排泄。在气温适宜的情况下,家长可以让新生儿多晒太阳。太阳光中的紫外线可以将皮肤表面的胆红素转化为可溶性形式促进排出。父母可以在早晨或傍晚阳光较为柔和的时候,将新生儿裸露在阳光下,每天15分钟~30分钟。

## 脐带护理

新生儿的脐带要保持干燥,注意清洁。脐带周围也需要清洁,避免尿液等污染。家长为宝宝换尿布时不要覆盖其脐部,应保持脐部干燥、透气;同时,家长的手也不要触碰宝宝的脐部。宝宝的脐带处不应该直接接触水,洗澡时要注意,可以在脐部贴上防水肚脐贴。家长为宝宝洗澡后,可以用酒精棉签绕着宝宝的脐窝轻轻地消毒,但是消毒次数不必太频繁,每天一次即可。消毒后,可以用干棉签再轻轻地擦拭一遍。如果发现脐带周围红肿或者有分泌物,应及时就诊。

## 打嗝

新生儿容易因为吞食空气而打嗝。为了帮助宝宝排出多余的气体,家人可以在喂食后拍拍宝宝的背部,或者让宝宝保持竖立的姿势。

## 胀气

胀气是新生儿常见的问题之一,常表现为腹部胀满、哭闹等症状。为了缓解胀气症状,可以轻轻地按摩宝宝的腹部,使用温水敷在腹部,或者改变喂食姿势,让宝宝少吞食空气。

## 湿疹

新生儿湿疹是一种皮肤病,常表现为皮肤红肿、瘙痒等症状。为了缓解湿疹,要保持宝宝的皮肤清洁干燥,避免使用过多的香皂和洗浴用品,尽量选择温和、无刺激的洗涤剂。使用适宜的湿疹护肤品,比如温和的湿疹乳液,帮助保湿和缓解瘙痒。同时,避免宝宝过度搔抓湿疹部位,可在手指上戴上柔软的手套,防止损伤皮肤。

## 打喷嚏和流鼻涕

新生儿打喷嚏和流鼻涕是正常的生理反应,有助于清除鼻腔中的异物和分泌物。家长不要过于担心,但是需要保持新生儿鼻腔清洁,可以使用生理盐水滴鼻液滴入宝宝的鼻孔中,然后用棉球轻轻地擦拭鼻孔周围的分泌物。

## 呕吐

新生儿呕吐是常见的现象,大多数由喂食过量、消化系统发育不完全或吞食空气引起。家长要坚持正确的喂养方法,避免喂食过快或过多。喂食后,家长可将宝宝保持竖立姿势,让其打嗝,减少呕吐。

总之,家长要加强学习,不断提升自己的护理能力,为宝宝提供更好的照顾。如果新生儿的异常症状持续存在或加重,要及时到医院就诊。

(作者供职于商水县人民医院儿科)

颈椎病是现代生活中常见的健康问题。在繁忙的现代生活中,我们不可忽视颈椎健康的重要性。

## 如何预防颈椎病

保护颈椎,我们要从细节做起。保持正确的坐姿 办公室工作人员要特别重视正确的坐姿,尤其是长时间伏案工作或者使用电脑时,要坐直身体,保持腰背挺直,肩膀放松下沉,头部保持中立,这样可以减少颈椎的压力,有效预防颈椎病。

做颈椎操 颈椎操是非常适合日常保健的一种运动,既可以放松颈椎肌肉,又能够改善血液循环。例如,左右旋转头部,上下看天花板和地板,左右倾斜头部等。每天坚持几分钟,能够有效缓解颈椎疼痛。

自我按摩和伸展 按摩和伸展也是缓解颈椎疲劳的方法。大家可以使用指尖轻轻地按摩颈部和肩膀,也可以做伸展运动,比如抬手抓住椅子靠背,向后拉伸。这些动作能够促进血液循环,放松疲软的肌肉,舒缓颈椎。

## 推拿治疗的好处

颈椎病患者可以进行推拿治疗,这是一种无创有效的方法。作为传统的中医疗法,推拿不仅可以缓解颈椎疼痛,还能促进血液循环,放松神经系统,预防和改善颈椎病。推拿不仅可以缓解颈椎周围肌肉的紧张感和疼痛感,还可以调理气血,消除颈椎病引起的头晕、肩膀酸痛等症状。治疗颈椎病时,推拿不只是简单地按摩和压迫,还需要掌握一些调理技巧。例如,推拿肩井穴能够缓解颈椎周围的肌肉疼痛,按揉风池穴可以改善头晕、眼花等症状,按压天柱穴可以舒缓颈椎的压力。推拿师可根据患者的实际情况和需求,结合这些技巧,进行个性化推拿治疗,效果就会更加显著、持久。

除了治疗颈椎病外,推拿还可以用于颈椎保健,让颈椎更加健康。定期进行推拿按摩可以增强颈部的肌肉力量,改善姿势问题,减轻颈椎的负担。此外,推拿还可以促进血液循环,调节神经系统,减少脖子和肩膀的紧张感,让颈部更加灵活、舒适。

## 三步简易的颈椎操

第一步,伸展颈部,缓解疲劳感。首先,让我们先用力耸肩,然后放松肩膀,重复10次左右;然后,缓慢转动头部,向左、向右注视肩部各10次左右,可以感受到颈椎得到了放松;接下来,抬起头,仰望天空,尽量使脖子舒展开,保持这个动作10秒钟,然后恢复正常,重复10次左右。这套动作能够有效改善颈部的血液循环,缓解颈椎周围的压力。

第二步,活动颈部,增强灵活性。我们可以依次低头、仰头、左右摇头,每个动作重复10次左右。这套动作可以锻炼颈部的肌肉,增加颈椎的灵活性,减轻颈椎的负担。同时,还可以帮助我们放松大脑,缓解工作压力和焦虑情绪。

第三步,按摩颈椎,促进血液循环。我们可以先用双手轻轻按摩颈部两侧的肌肉,沿着颈部往下推至肩膀,每个动作重复10次左右。然后,点按双侧风池穴各20次左右,自上而下按揉颈部督脉和膀胱经各10遍左右。最后,双手交叉,点按对侧肩井穴各20次左右。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

# 鼻后滴漏综合征知多少

□张勇

鼻后滴漏综合征是因鼻腔、鼻窦在急性慢性炎症状态下,炎症部位产生的脓性分泌物经鼻腔倒流,通过鼻腔流入咽部,口腔,从而引发的一系列不适症状,这也是导致慢性咳嗽的原因。鼻后滴漏综合征的主要表现是阵发性或持续性咳嗽,多数患者因鼻内分泌物倒流出现咽部不适、发痒、灼热感,经常清嗓子,或者咽部有异物感、咽后壁有黏液附着的感觉。如果鼻后滴漏综合征是由急性慢性鼻炎、急性慢性鼻窦炎、过敏性鼻炎引起的,还会出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、头痛、头昏、夜间睡眠差、精神不振、记忆力下降等症状。

## 发病原因

急性慢性鼻窦炎 鼻内分泌物主要由鼻窦的急性慢性炎症引起,向后流入鼻咽部。特别是后组鼻窦炎、蝶窦炎,更容易出现分泌物向后流。

慢性鼻炎 由于鼻黏膜的慢性炎症,导致分泌物增多,特别是鼻腔后部的慢性炎症,可引起分泌物向后倒流至鼻咽部。

过敏性鼻炎 鼻内分泌物大量增加,很容易引起分泌物向后流。

鼻咽部与鼻腔的新生物 一般属于肿瘤,可以引起相应部位的慢性炎症反应,从而产生分泌物,出现鼻后滴漏症状。

其他 鼻咽部的慢性炎症(鼻咽炎)、儿童的腺样体肥大、成年人的腺样体残留,都会引起鼻咽部分泌物增加,从而产生鼻咽部分泌物的感觉或者鼻涕向后流的感觉。

## 鉴别方法

当患者出现咽部不适、发痒或灼热感等症状时,要及时

就医。首先,要做鼻部专科检查;随后,做血常规、痰细菌培养、细胞学检查等实验室检查,必要时还要做X线、CT(计算机断层扫描)、鼻内镜等检查,进行辅助诊断,但是需要与以下疾病进行鉴别。

慢性咽喉炎 常表现为咽部异物感、干咳,严重者出现晨起干呕等,检查可见咽部黏膜变薄、咽后壁淋巴滤泡增生、咽部黏膜增厚等。

咳嗽变异性哮喘 冷空气、运动、粉尘、异味、季节变化诱发并加重咳嗽症状,多见于成年人,以干咳为主,偶尔有少许白痰,双肺无哮鸣音,清晨发作较多,止咳、化痰、抗生素治疗无效,胸透、肺功能检查等均无异常。当局部检查发现过敏性鼻炎表现时,应详细追问病史,不要漏诊。

慢性支气管炎 以咳嗽、咯痰或伴有喘息发作的慢性过程为特征。咳嗽以晨间较重,白天较轻,晚间临睡前阵咳或排痰,清晨排痰较多,一般为白色黏液或浆液泡沫性,黏稠,不易咯出。两肺纹理增粗、紊乱,呈网状或条索状。在排除其他心肺疾病后,临床上凡有慢性或反复咳嗽、咯痰或伴喘息,每年发病至少持续3个月,连续2年以上者,诊断即可成立。

食管反流病 临床特点是阵发性剧咳,多发生于夜间,部分患者伴有口内异味,上腹部、剑突下不适,胃灼热、胸骨后烧灼感,饮浓茶、咖啡、烈酒使咳嗽加剧,少数人服用阿司匹林后可诱发咳嗽,进行胃镜检查可发现不同程度的食管炎和胃食管反流。

支气管扩张 具有咳嗽、咯痰反复发作的临床特点,合并感染时有大量脓痰,进行支气管造影或CT可以鉴别。

当患者出现咽部不适、发痒或灼热感等症状时,要及时

(作者供职于郑州瑞祥医院)

# 如何处理标本严重脂血下的生化项目检测

□岳磊

在医学检测中,有时会出现标本严重脂血情况。标本严重脂血是指血液检测中血浆的脂类含量过高,可能对生化项目的准确性产生影响。本文介绍一下如何处理标本严重脂血情况下的生化项目检测,帮助读者更好地理解处理方法和结果分析。

## 标本严重脂血的原因

饮食因素 摄入过多高脂肪食物或饮食不健康,可能导致血浆中的脂类含量升高。

高胆固醇症 高胆固醇症

是一种常见的疾病,是指患者的血浆中胆固醇水平异常升高,从而导致脂血状态。

代谢性疾病 一些代谢性疾病,如糖尿病、甲状腺功能减退等,可能导致脂类代谢紊乱,进而引发标本严重脂血。

## 标本严重脂血的生化项目的检测如何处理

重新采集标本 如果发现标本明显脂血,可以重新采集新鲜的空腹静脉血标本,以便减少脂类对生化项目的影响,提高准确性。

样品处理 如果无法重新采集标本,可以通过离心等方法将血浆分离出来。分离后的血浆可以转移到干燥、无脂残留的管子中保存。这样有助于减少在测量过程中出现脂类干扰。根据实际情况,也可以使用特殊试剂进行去脂处理,以减少脂类对结果的影响。

调整测定方法 为了避免脂血对生化项目产生影响,可以使用特殊的测定方法。例如,采用酶法或非酶法来测量脂蛋白等指标,综合评估脂质谱指标,或者使用特殊的试剂盒进行检测。

结果解读 在出现标本严重脂血的情况下,要认真分析结果。医生会结合患者的临床症状、体征,以及其他检测结果进行综合判断,避免仅依靠一项指标做出诊断和治疗决策。

增加其他检测项目 对于脂类代谢相关的指标检测,可以增加其他项目的检测。例如,除了总胆固醇水平外,还可以测试低密度脂蛋白、高密度脂蛋白等指标,综合评估脂质谱指标,或者使用特殊的试剂盒

针对高脂饮食或代谢性疾病导致的脂类异常,患者在检测前可调整饮食习惯,减少高脂肪食物的摄入量,并注意规律饮食和健康饮食。

总之,通过正确处理标本严重脂血情况,我们可以提高生化项目检测的准确性,从而更好地了解自己的身体状况。对于患者来说,这样可以及早发现问题,预防疾病,以便采取适当的治疗方法。

(作者供职于南阳医学高等专科学校第一附属医院检验科)