

# 老年人得了消化不良怎么办

□孟令华

随着年龄的增长,老年人的胃肠道功能逐渐衰退,表现出不同程度的胃肠动力减退或障碍。临床上,老年人餐后易出现饱胀、早饱、嗝气等典型的消化不良症状。那么,老年人该如何科学服药改善胃肠动力呢?

## 病因

功能性消化不良指的是上腹痛、上腹胀、早饱、嗝气、食欲不振等一系列表现,要和慢性胃炎、胃溃疡等疾病进行区别对待,因为它一般没有任何器质性病变。临床上,一般被视为是由胃肠动力障碍而导致的一种病理性变化。出现这种情况的病人,即便做了胃镜,也很少会发

现什么问题。该病发病率随着年龄的增加而增高。其病因主要与胃肠道动力障碍及植物神经功能紊乱有关,具体包括胃肠道运动障碍、植物神经功能紊乱、精神心理因素、胃酸分泌异常等。

## 服用药物

**促胃肠动力药** 多潘立酮:为多潘立酮类促胃肠动力药,具有促进胃肠道蠕动的作用,适用于因胃肠动力不足引起的各类消化不良症状,比如早饱、腹胀、嗝气等。莫沙必利:为多潘立酮类促胃肠动力药的复方制剂,适用于因胃排空延迟所致的早饱、腹胀等消化不良症状。甲氧氯

普胺:主要是多巴胺D<sub>2</sub>受体拮抗剂,也是一种5-羟色胺受体的激动剂,主要用于增强胃肠蠕动,增强胃肠内括肌的紧张度,显著增强胃对食物的分解,加速胃排空。不过,如果老人长时间服用甲氧氯普胺,可能会引发锥体外系反应,患者会有一些不良反应,比如手足颤抖、行走不稳、倦怠、嗜睡、头晕等,只适合短期使用。

**抑酸剂** 抑酸剂是抑制胃酸分泌的药物,能够降低胃内酸数值,促进胃内食物的消化和吸收。常见的抑酸剂有质子泵抑制剂(奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑等)和H<sub>2</sub>受体拮抗剂(雷尼

替丁、法莫替丁等)。对于伴有泛酸、烧心等症状的老年患者,首选质子泵抑制剂,可显著降低其反酸及烧心症状;而对于伴有胃食管反流病的患者,则可以选择H<sub>2</sub>受体拮抗剂,比如雷尼替丁、法莫替丁等。抑酸剂的主要不良反应为胃肠道反应,可选择胃黏膜保护剂和抑酸剂来缓解。

**助消化药物** 老年人消化不良时可有胃肠动力不足,因此,常用促胃肠动力药和抑酸药治疗。常用促胃肠动力药包括复方消化酶和健胃消食片。

复方消化酶由多种消化酶构成,包含胃蛋白酶、木瓜酶、淀粉酶、熊去氧胆酸、纤维素酶、胰

蛋白酶、胰淀粉酶、胰脂肪酶等。当这些消化酶进入人体后,可以促进食物中各种成分的消化吸收。此外,它们还可以促进胃食管反流病的患者,则可以选择H<sub>2</sub>受体拮抗剂,比如雷尼替丁、法莫替丁等。抑酸剂的主要不良反应为胃肠道反应,可选择胃黏膜保护剂和抑酸剂来缓解。

**抗抑郁、焦虑药** 此类药物有明显的抗抑郁、抗焦虑作用,对于改善患者的焦虑和失眠及促进胃肠动力等有一定作用。常用药物包括文拉法辛、度洛西汀等,常见不良反应为头晕、头痛、口干、便秘、失眠等,要注意监测患者的不良反应。

(作者供职于河北省石家庄市第二医院老年医学科二科)

# 老年人头晕的病因与护理

□孙宝梅

头晕是困扰许多老年人的常见问题。头晕不仅影响老年人的生活质量,还可能是潜在健康问题的信号。

头晕是一个非特异性的症状,可能由多种原因引起。在老年人群中,头晕的常见原因包括但不限于高血压、动脉粥样硬化、颈动脉狭窄、内耳疾病、颈椎病及药物不良反应等。

高血压是老年人头晕的常见原因之一。长期高血压可能导致血管弹性下降及血流动力学改变,从而引发头晕。对于这类患者,定期监测血压、遵医嘱服用降压药物、保持低盐饮食和适量运动是有效控制血压、缓解头晕的关键。

动脉粥样硬化也是导致老年人头晕的重要原因。动脉粥样硬化可能导致血管狭窄,影响脑部供血,进而引发头晕。针对这类患者,除了使用调整血脂、稳定斑块的药物治疗外,戒烟、控制血糖和血脂、保持健康的生活方式也是预防头晕发作的重要措施。

颈动脉狭窄和耳内疾病同样不容忽视。颈动脉狭窄可能导致脑部供血不足,而内耳疾病如耳石症等则可能影响平衡功能,导致眩晕。对于这类患者,及时就医、明确诊断并采取相应的治疗措施是缓解头晕的关键。

颈椎病也是老年人头晕的常见原因之一。颈椎病可变压迫椎动脉,导致脑供血不足。针对这类患者,保持正确的坐姿和睡姿、避免长时间低头、适当进行颈部锻炼有助于改善颈椎状况,缓解头晕症状。

药物不良反应也可能导致老年人头晕。一些降压药物、镇静药物等可能引起头晕症状。因此,老年人在用药过程中应遵医嘱,注意药物不良反应,如有不适,及时就医调整用药方案。

在了解了老年人头晕的常见原因后,我们还需要关注如何护理这些患者。首先,保持安静、舒适的环境对于缓解头晕至关重要。避免剧烈运动和突然改变体位,卧床休息有助于减轻症状。其次,合理饮食也是关键。要保持营养均衡,适量摄入富含蛋白质、铁、维生素等营养物质的食物,避免过度饮酒和吸烟。

心理护理同样重要。头晕可能给老年人带来焦虑、恐惧等负面情绪。家人和医护人员应给予关心和支持,帮助老年人保持积极的心态。同时,鼓励老年人参加适度的运动,比如散步、打太极拳等,也有助于改善身体状况,缓解头晕症状。

定期体检是预防头晕发作的重要措施。老年人应定期进行血压、血常规、颈椎和脑血管等方面的检查,以便及时发现并治疗相关疾病。通过科学的护理和预防措施,我们可以帮助老年人有效缓解头晕症状,提高他们的生活质量。

(作者供职于山东省潍坊市医学院附属医院)

# 阿尔茨海默病那些事儿

□刚永兰

阿尔茨海默病是一种慢性神经退行性疾病,正在悄然侵袭着越来越多的老年人的健康。

## 症状

**记忆障碍** 这是阿尔茨海默病最为常见的早期症状。患者可能逐渐出现记忆力减退,忘记最近发生的事情,比如忘记刚做过的事情、放置物品的位置,甚至可能忘记重要的日期或事件。随着病情加重,患者可能会反复询问相同的问题,或者刚刚被告知的事情又迅速忘记。

**失语** 患者在疾病的进展中可能出现语言障碍,表现为找词困难、命名性困难、重复语言等。

他们可能无法找到合适的词汇来表达自己的意思,或者反复使用相同的词汇和句子。

**视空间能力损害** 患者可能出现视空间能力下降,比如迷路、无法判断物体的位置和方向等。他们可能在外出后找不到回家的路,或者在日常生活中出现穿衣困难,不能判断衣服的前后左右。

**抽象思维和计算力损害** 患者在进行抽象思维和计算时可能感到困难,他们可能无法理解复杂的概念,或者在进行简单的计算时出现错误。

**人格和行为改变** 随着疾病

的进展,患者可能出现人格和行为的改变。他们可能变得孤僻、自私、固执,对周围环境的兴趣减少。同时,他们可能表现出焦虑、抑郁、情绪不稳等精神症状。

**运动障碍** 在疾病的晚期,患者可能出现运动障碍,比如步态不稳、四肢蜷曲、肌张力亢进等。他们可能对外界刺激无任何有意识的反应,表现为无动性缄默。

**如何预防阿尔茨海默病**  
**均衡饮食** 选择低脂、低糖、高纤维饮食,多摄入新鲜蔬菜、水果、全谷物和富含蛋白质的食物,

特别是富含Omega-3脂肪酸的食物,比如鱼类和坚果,对大脑健康有益。

**适度运动** 定期进行有氧运动,比如散步、游泳或骑自行车,可以增强心血管功能,促进血液循环,有助于维持大脑健康。

**充足睡眠** 确保每晚获得足够的睡眠时间,成年人一般每天需要7小时~9小时的睡眠。良好的睡眠有助于清除大脑中的代谢废物,维护神经元的健康。

**控制血压和血糖** 高血压和高血糖是阿尔茨海默病的重要危险因素。定期监测血压和血糖水平,遵循医生的建议进行治

疗,有助于降低患病风险。

**戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒都会对大脑造成损害,增加阿尔茨海默病的患病风险。戒烟和限制酒精摄入对维护大脑健康至关重要。

**积极参与社交活动** 与家人、朋友和社区保持联系,参加各种社交活动,有助于保持大脑活跃,延缓认知衰退。

**持续学习** 通过阅读、写作、学习新技能或参与兴趣小组等方式,保持大脑的认知活动,有助于预防阿尔茨海默病。

(作者供职于山东省菏泽市定陶区人民医院神经内科)

# 如何预防老年人跌倒

□杨丽红

跌倒是不少老年人面临的现实挑战。跌倒不仅带来疼痛与不便,更可能酿成严重后果,特别是对患有心血管疾病的老年人而言,其影响更是深远。然而,跌倒并非不可避免,只要我们采取适当措施,就能有效预防。

## 心血管疾病与老年人跌倒的关系

**循环系统功能障碍** 心血管疾病(如冠状动脉粥样硬化性心脏病、心肌梗死、心力衰竭等)会导致心脏泵血功能降低,进而造成血液循环不畅,尤其是下肢供血不足。这不仅会影响步态稳定性和肌肉力量,还

会因低血压、晕厥等症状增加跌倒的风险。

**神经系统损害** 心血管病患者常常伴有脑血管病变,比如脑梗死或短暂性脑缺血发作,可导致步态协调性受损、平衡感知减弱及反应迟钝,从而增加跌倒的可能性。

**药物副作用** 心血管病患者经常服用降压药、利尿剂、抗凝药、降糖药等多种药物,其中一些药物可能引起低血压、心动过缓、电解质紊乱,这些都可能在不经意间增加跌倒的风险。

**慢性疲劳与虚弱** 心血管疾病的持续状态可能会让老年

人感到持续的疲劳和身体虚弱,体力耐受度降低,使得他们站立、行走或应对突发状况的能力减弱,更容易发生跌倒事件。

**如何预防心血管疾病老人跌倒**  
**加强跌倒健康教育** 建立老年人跌倒预防的健康教育体系,普及跌倒风险意识,对存在高风险的老年人和家属提供针对性的健康教育,并进行训练。

**定期体检与评估** 心血管病患者应定期到心内科、神经内科等专科进行体检,评估自身存在的可能引发跌倒的风险因素,比如体位性低血压、心律失常

等,并采取合适的干预措施。

**改善生活方式** 心血管疾病患者应保持健康的生活方式,包括低盐低脂饮食、戒烟限酒、适度运动等。运动可以增强肌肉力量和平衡能力,降低跌倒风险。

**合理用药** 心血管疾病患者应遵医嘱定时定量服药,并注意观察药物的不良反应。一些药物可能会导致头晕、低血压等症状,增加跌倒风险。

**改善家居环境** 对家居环境进行适老化改造,比如去除地面障碍物、保持地面干燥、在洗手间和浴室等易跌倒区域安

装扶手、提高室内光线亮度等,以降低跌倒风险。

**使用辅助器具** 根据需要使用手杖、助行器等辅助器具,以增加行走时的稳定性。对于视力不佳的老年人,可以佩戴合适的眼镜以提高视力。

**增强社交互动** 鼓励老年人参加社区活动,增强社交互动和身心健康。鼓励他们与家人和朋友保持联系,分享彼此的生活和经验,也有助于提高老年人的生活质量和幸福感。

(作者供职于河南省南阳医学高等专科学校第一附属医院心血管内科)

# 老年人的家庭护理与社区支持

□孔春华

随着人口老龄化的加剧,老年人的家庭护理和社区支持问题越来越受到社会的关注。老年人的家庭护理和社区支持是保障老年人生活质量的重要措施。

**案例**  
李先生是一位85岁的独居老人,他有高血压和糖尿病等慢性病,需要长期服药和定期检查。但由于年纪大了,老人很难记清日常用药的剂量,且由于腿脚不便,日常生活也无法自理。可他的子女都在外地工作,无法照顾他的生活。针对这种情况,我们可以采取以下措施。

**家庭护理** 这是独居老人的子女最常选择的方式,为老人雇佣专业的护理人员。护理人员可以定期测量李先生的血压和血糖等生命指标,协助他服药和换药。同时,也可以为他提供生活照顾,比如做饭、洗衣、打扫卫生等。

**社区支持** 对于独居老人,他们的心理健康也非常重要。这时候就需要社区组织的帮助。社区组织可以组织类似李先生这样的独居老人进行一些活动,比如下棋、广场舞、文艺演出等等。

**家庭-社区联合支持** 无论是家庭还是社区,都无法做到尽善尽美,但我们可以建立家庭-社区联合支持机制,让家庭和社区共同为老年人提供服务。家庭和社区的协作让老年人的生活质量得到进一步的提升。

**老年人的家庭护理**  
老年人的家庭护理是指在

(作者供职于山东省菏泽市巨野县北城医院)

# 认识老年关节炎这一常见疾病

□蒋广达

老年关节炎也被称为骨关节炎,是一种常见的慢性关节病,会影响患者的生活质量,让日常活动变得困难。

首先,让我们来了解一下关节炎是怎么回事。关节是连接两块骨头的地方,它们让我们的身体能够灵活地移动。在关节内部,有一层叫做软骨的组织,它的作用是帮助关节平滑地运动,减少骨头之间的摩擦。但是,随着年龄的增长,这层软骨会逐渐磨损,导致骨头之间直接摩擦,这就是老年关节炎的主要原因。

为什么有些人会得关节炎而有些人却不会呢?这个问题的答案并不简单,因为关节炎的发生可能受到多种因素影响。遗传因素会让某些人更容易得关节炎,而体重过重、关节受伤或长期从事重复性关节活动的工作也会增加患病的风险。此外,性别也是一个因素,女性比男性更容易患上关节炎。

老年关节炎的症状包括关节疼痛、肿胀、僵硬和活动范围受限。这些症状会随着时间的推移而逐渐恶化,有时候甚至会影响到患者的睡眠和情绪。如果你发现自己有这些症状,最好去看医生,因为及早诊断和治疗可以帮助控制病情,减轻症状。

我们再来聊聊老年关节炎

的一些可能并发症。关节炎不仅会导致疼痛和不便,长期下去,它还可能引起一些其他的健康问题。比如由于疼痛和活动受限,患者会变得不太活跃,这会导致肌肉萎缩和关节功能进一步下降。此外,长期的疼痛和活动受限还可能导致情绪问题,比如抑郁和焦虑。所以,关节炎的治疗不仅要关注关节本身,还要关注整个人的身心健康。

现在,我们来谈谈治疗。虽然老年关节炎目前还没有根治的方法,但是有很多方式可以帮助患者减轻症状,提高生活质量。治疗方法包括药物治疗、物理治疗、生活方式的改变及手术治疗。

**药物治疗** 通常包括非甾体抗炎药(NSAIDs)和止痛药。这些药物可以帮助减轻疼痛和炎症。物理治疗则包括一系列的运动和练习,旨在增强关节周围的肌肉,提高关节的灵活性和稳定性。生活方式的改变,比如减轻体重、避免过度使用关节,使用辅助装置等,也能在很大程度上帮助患者减轻症状。

在某些情况下,如果其他治疗方法都无法缓解症状,医生会建议进行手术治疗,比如关节置换手术。这种手术可以替换掉受损的关节,让患者重新获得活动能力。

我们再来看看一些具体的自我管理策略。除了医生推荐的治疗方案,患者自己在日常生活中也可以做很多事情来减轻症状。比如可以尝试一些轻柔的拉伸运动,这些运动可以帮助保持关节的灵活性,减少僵硬。还可以尝试一些温和的力量训练,比如使用弹力带或小哑铃,这些训练可以帮助增强关节周围的肌肉,提供更好的支持。

另外,日常生活中的一些小技巧也可以帮助减轻关节负担,比如使用大的、易握的手柄代替小的、难握的手柄,这样可以减少手指关节的压力。使用步行器或手杖也可以帮助分散体重,减轻膝关节和髋关节的负担。在家里,可以安装扶手和座椅,以便在洗澡或上下楼梯时提供支持。

饮食也是一个重要的方面。一些食物被认为有助于减轻炎症,比如含有抗氧化剂的水果和蔬菜以及富含维生索D和钙的食物。同时,减少糖分和饱和脂肪的摄入也有助于控制体重和减轻关节炎的症状。

除了饮食和运动,还有一些疗法也可以帮助缓解关节炎的症状,比如热疗和冷疗。热疗可以通过热水袋或暖水浴来进行,它可以帮助放松肌肉,减轻疼痛。冷疗则可以使用冰袋,有助于减少肿胀和炎症。此

外,按摩和针灸也被一些人用来缓解疼痛和改善关节功能。

正如前面提到的,长期的疼痛和活动受限会导致情绪问题。因此,关节炎患者的心理健康也需要得到关注。参与社交活动,加入支持小组,进行心理咨询或学习放松技巧,比如深呼吸和冥想,都是有益的方法。这些活动不仅可以帮助患者应对疼痛,还可以提高他们的生活质量。

虽然不能完全预防老年关节炎,但是采取一些措施可以降低患病的风险。保持适当的体重、避免关节受伤、保持适度的运动和有意识地保护关节,都是有助于预防关节炎的行为。

老年关节炎是一个复杂的问题,它涉及身体、心理和生活方式的多个方面。通过综合的治疗方法和积极的自我管理,我们可以有效的应对这个病症。记住,每个人的情况都是独特的,找到适合自己的治疗和管理策略是非常重要的。与医生密切合作,制订个性化的计划,可以帮助患者更好地控制症状。

老年关节炎会带来挑战,但是通过了解这个病症,采取适当的治疗方法,以及积极的生活方式调整,我们可以有效地管理这个病症,保持良好的生活质量。

在日常生活中,老年关节炎患者会遇到一些挑战,比如穿衣、洗澡、做饭等基本的生活活动会因为关节疼痛和僵硬变得困难。因此,关节炎患者的心理健康也需要得到关注。参与社交活动,加入支持小组,进行心理咨询或学习放松技巧,比如深呼吸和冥想,都是有益的方法。这些活动不仅可以帮助患者应对疼痛,还可以提高他们的生活质量。

为了帮助关节炎患者更好地在家中活动,可能需要对家庭环境进行一些改造,比如安装扶手和抓杆可以帮助患者在浴室和楼梯等地方保持平衡和稳定。调整家具的布局,以便有足够的空间方便行走,特别是使用步行器或手杖的话。此外,确保家中的地面平整,没有松散的地毯或电线,以防止跌倒。

虽然这些疗法并没有科学证据证明可以治愈关节炎,但对有些人会有帮助,比如葡萄糖胺和软骨素是两种常见的补充品,被认为可以帮助维护关节健康。此外,一些草药补充品,比如姜黄和白柳皮,也被用来缓解炎症。在尝试这些补充疗法之前,需要先咨询医生,避免与患者正在服用的药物发生相互作用。

(作者供职于北京市昌平区医院骨科)



资料图片