

骨质疏松 孤独 睡眠障碍……

影响长寿的“隐形杀手”

★核心提示

不良生活方式,各种慢性病等都会影响寿命,人们对这些已知的危险因素也加强了防范。但是,仍有一些未被人们察觉的风险因素不断冒出来。最新研究表明,骨质疏松、孤独、嗅觉缺失、行走困难和睡眠障碍,都给长寿带来新的威胁。

骨质疏松:压垮晚年生活

腰酸背痛、精力不济,许多老人会自嘲为“一把老骨头”,骨质状况差成为衰老不可避免的标志之一。

但因早期骨质疏松并无明显症状,大多数老人人将其忽视了。最近,芝加哥大学研究人员在美国《国家科学院学报》上发表了一项最新研究也证实了这点。研究指出,骨质疏松后,髋部骨折的几率

上升,增加了老人致残和早亡风险。

对策:中国中医科学院望京医院骨科主任温建民指出,骨质疏松是个必然趋势,只能减缓,不可逆转。因此,从小就要注意保护骨骼健康,儿童少喝甜饮料,青壮年要适量运动,戒烟限酒,少喝浓茶和浓咖啡。过了50岁后,中老年人要根据情况适当补钙,服用一些促进钙吸收的药物,多晒太阳。

感觉孤独:负面情绪伤人

有研究发现,孤独的害处好比每天吸烟15支。孤独会弱化免疫系统,致使抗病能力下降,增加高血压风险,甚至诱发癌症。中国科学院心理研究所心理健康促进中心主任史占彪认为,其实,孤独并不可怕,可怕的是“孤独感”,为了填补内心

的空虚,一些人会做出很多对健康不利的行为,如上网、酗酒来麻痹自己。

对策:总体来讲,孤独并不是一种好情绪,人们本能排斥孤独。只有当你内心充实的时候,才会达到一种心境的平和安宁。

嗅觉缺失:无感的疾病信号

芝加哥大学的这项研究发现,一个老人嗅觉失灵后,五年内的死亡率非常大。北京人民大学耳鼻喉科主任王旻认为,虽然因嗅觉缺失直接致死可能性不大,但嗅觉失灵却可能是某些鼻腔炎症、肿瘤的先兆。嗅觉缺失会造成食欲减退,无法正确选择食物,导致胃肠功能紊乱,营养

失衡,而且更可能引发意外。

对策:王旻表示,嗅觉的丧失与鼻腔炎症有着很大的关系,如果出现较长时间的嗅觉缺失,就需要及时就诊检查。鼻腔微环境具有保温、加湿、过滤、清洁的作用,平时也要注意保持鼻腔内部清洁,定期用生理盐水冲洗,雾霾天气注意佩戴口罩。

行走困难:久卧致机能退化

俗话说“人老腿先衰。”温建民解释,行走困难和疾病之间互为因果:一方面,行走困难会诱发各类疾病,走路速度缓慢、步伐不稳等状况无形增加跌倒风险。另一方面,走路困难的老人通常身体也存在问题,比如,中风、截瘫患者都会有行走障碍,而随着并发症的出现和病情恶化,长期卧床在所难

免。一旦卧床,肺部、腿部及其他身体机能都会退化,影响寿命。

对策:温建民强调,锻炼腿部最好的方法是“多走动,忌久坐”。走路是非常经济的健腿方式,但不是走得越多越好。老年人要根据自身体能减少剧烈运动,每天累计步行时间不要超过1小时。

睡眠障碍:潜伏的“暗箭”

美国一项持续40年的研究发现,一周有3晚睡眠不好,持续6年后早亡风险就提高58%。首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任郭兮恒表示,睡眠障碍会导致内分泌紊乱、血压升高、抑郁、过早衰老,心脑血管疾病,甚至癌症,重创人们的身心健康。

对策:郭兮恒提示,想拥有良好的睡眠,首先白天心情愉快,利于夜晚的安眠。

其次,规律作息才能平衡身心状态,调整生物节至最优秀。

最后,要创造良好的睡眠环境。睡眠差时不要乱服药物,应及时就医。

保持青春 生活中坚持三件事

运动还会刺激肾上腺素的增加,思维会更加活跃。不过,一定要控制好运动量,因为过度运动反而会造造成中枢神经疲劳。最合适的运动量是运动中运动后不会感觉太劳累,不影响第二天的锻炼。

坚持防晒,让皮肤年轻20岁

皮肤的衰老是自然规律,但外在的环境也会“助纣为虐”。美国皮肤病协会研究,紫外线是致使皮肤衰老的罪魁祸首。

美国马萨诸塞州综合医院对皮肤衰

老的原因进行研究,发现,注重防晒的女性,更少有皱纹和老年斑,并且气色红润,看起来比实际年龄年轻20岁。

“紫外线对皮肤的伤害主要就是晒黑了、晒老了、晒坏了。”首都医科大学附属北京康复医院皮肤科主任彭光辉表示。

防晒最好的方法是物理防晒。彭光辉提醒,遮阳伞、遮阳镜、遮阳帽,通通用起来,不要懒。

少吃糖,年轻5岁

英国著名抗衰老专家丹尼尔·赛斯

特博士研究发现,经常吃甜食不仅会增加腰围,还会导致人体过早老化和皮肤受到损伤。

美国加州皮肤科护理科医生阿瓦·山姆宾解释,糖分与皮肤中的胶原蛋白结合,削弱胶原蛋白对皮肤的修复和再生功能,导致皮肤过早出现皱纹和变得松弛。研究表明,50-70岁的人如果血糖水平增高,会让他们看上去老了5-7个月。

过量的糖分不仅刺激肝脏,还会抑制身体对胆固醇的代谢能力。日常饮食中,建议尽量选择糖的替代品,如用水果代替甜食,烹饪时用橘皮、柠檬汁等代替糖的甜味。



市中心医院 同济咸宁医院

自主完成人工膝关节表面置换术

本报讯 通讯员陈伟琴报道:5月24日,市中心医院同济咸宁医院关节外科自主成功实施了首例骨关节炎膝关节表面置换术。该技术,填补了我市这一技术领域的空白。

70岁患者周某无明显诱因出现右膝关节反复、间断性疼痛,今年3月份以来疼痛明显加剧,夜间难以入眠,严重影响日常生活质量。患者来市中心医院同济咸宁医院关节外科就诊,经全面的体格检查以及影像学资料分析,明确该患者诊断为骨性关节炎,须进行人工全膝关节表面置换术。5月24日,关节外科成功为患者完成了“右侧人工全膝关节表面置换术”,术后第三天患者无痛下地活动。

膝关节表面置换术较为复杂,技术难度较大,被称为关节外科终极手术之一。膝关节表面置换术近年发展较快,被各医院视为关节外科技术发展水平的标志。

关节外科自2011年在武汉同济医院教授带领下率先在我市开展膝关节置换手术,目前已成功开展近200余例膝关节置换手术。如今自主实施膝关节表面置换手术,是我市骨科在关节置换领域的又一重大突破。

市中心医院 同济咸宁医院

复合手术治疗双下肢动脉狭窄糖尿病足

本报讯 通讯员田红岸报道:5月18日,市中心医院同济咸宁医院血管外科、介入科及麻醉科协作,在介入复合手术室共同完成一例双下肢动脉狭窄糖尿病足患者的综合治疗。

该患者糖尿病足多年,双下肢缺血、溃烂,双侧髂动脉、股浅动脉及腘动脉粥样斑块形成并血管狭窄。介入科余开湖主任医师、血管外科夏红利副主任医师及麻醉科董文理副主任医师联合为患者制定了治疗计划。

手术全麻后,在介入复合手术室由血管外科夏红利副主任医师及其血管外科团队成功分离股动脉后,由余开湖主任医师及其介入科团队为患者完成了双侧髂动脉及腘动脉球囊扩张成形术,最后由夏红利副主任医师及其血管外科团队完成了股浅动脉血管内膜剥脱术,术后患者恢复良好。

复合手术技术是现代影像技术、材料科学、血管腔内技术和传统外科技术相融合的结晶,也是对现有治疗方式的重要补充和完善。

复合手术实现了多种技术的联合,充分实现了优势互补,使一些非常复杂的手术得到简化,降低了手术损伤,扩大了手术治疗的范围。复合手术技术被视为评估手术治疗水平的重要标志。

目前,医院复合手术室可开展神经内外科、普外科、血管外科、骨外科、心胸外科、心内科、消化内科妇产科等大型联合手术的所有要求。

官桥镇卫生院

为农村老人建健康档案

本报讯 通讯员吕新林报道:“官桥卫生院医务人员上门替我们体检,还建了健康档案,服务周到!”日前,年近八旬的嘉鱼县官桥镇观音寺村6组村民黄国海,在接受上门医疗服务时,很是感动。

据了解,官桥镇卫生院担负着全镇65岁以上1100多名老年人的常规体检和统一规范的老年人健康档案任务。

该镇卫生院印发和张贴《2016年官桥镇卫生院居民健康体检通知》和体检日期安排表,让在家老人配合体检;一方面针对当前农事较多、天气炎热、一些老人因路程较远偏僻,不便外出就医的实际情况,采取“送医下乡”办法,在全镇13个村和3个社区设立健康体检点,让老年人不出远门就近体检。

截至目前,该镇卫生院共为全镇65岁以上的1100多名老年人进行健康体检,并相继建立了健康档案。

桂花镇

政协委员为卫生院发展把脉

本报讯 通讯员吴剑、张虎、汪新梅报道:近日,桂花镇卫生院来了一批由桂花镇政协委员组成的特殊“客人”,他们不是来看病的,而是着眼于医院的发展,为医院硬件、软件建设上的不足把脉开方。

委员们首先对医院现有硬件设施来了一次零距离体验,他们不时仰头感受照明条件,不时用眼睛查看病房的设施,并不时与管理人员、医务人员进行交流。

委员们纷纷开出了自己的“药方”:要特别重视新农合为群众带来的实惠,尽量宣传以大病统筹为主的农民医疗互助共济制度;除了基础设施建设,还要打造一支高素质的医疗人才队伍;发展基层医疗服务,发展社区卫生服务,加强社区医疗力量。

在随后召开的座谈会中,委员们要求医院要大力改善医院的软硬件设施,在“招得进、留得住”上下大功夫;继续加快推进与上级大医院组建联合体,有效缓解群众看病难、看病贵问题。

同时,希望卫生院能够一如继往地加强自身建设,在精细化管理上下功夫,认真研究政策,结合当前的精准扶贫工作,发挥医院的最大功效,减少因病致贫的群体,助推桂花人民早日实现全面小康。

崇阳中医院骨伤科
湖北省重点专科
咸医广【2015】第04-10-1号
电话:3066175 3066171 13971802002
地址:崇阳县天城镇程家巷36号

相关链接

想变年轻,日积月累的好习惯就可以做到。

日前,美国《神经学》周刊发表的一项研究称,运动可以减缓大脑衰老。事实上,综合国外权威研究发现,能让我们变年轻的习惯还有很多。

经常运动,让大脑年轻10岁

美国《神经学》周刊发表的一项研究称,运动可以减缓大脑衰老,最多可年轻10岁,那些运动较多的人在思考速度和记忆力这两方面尤其突出。

北京大学第三医院运动医学研究所研究员艾华表示,运动可以加速血液循环,增加大脑的氧气和营养物质,此外,

端午节,吃粽子应注意啥?



市民自己在家包粽子时,最好不要将粽包得太大,已包好的粽子最好尽快吃掉,因为粽子是不宜保存太久,最多只保存3至4日,吃时亦要再次加热。此外,保存粽子的地方亦要清洁卫生,最好放于阴凉透风的地方。

空腹不宜吃粽子。空腹吃粽子,糯米就会在胃里停留很长时间的,刺激胃酸分泌,可能导致有慢性胃炎、食道炎的患者病情复发。

不宜食用刚从冰箱里拿出来的粽子。有些人喜欢把粽子放冰箱后冰一段再吃,这样的粽子又硬又冷,对有胃病的人来说无疑是雪上加霜,所以最好取出后,充分加热变软后再吃。

吃粽子时,不宜喝冷饮。吃粽子的时候不要喝冷饮,喝冷的东西更轻易让糯米凝固,更不易消化,让人感觉到胀。

另外,粽子粘度高、不易消化,缺乏纤维质,含过多脂肪、盐、糖,医生建议睡前两小时最好别吃粽子。

高考前,如何正确减压?

本报讯 记者朱亚平报道:市民叶先生家有高考生,高考越是临近,孩子的心理就越是不稳。如何才能让考生的精神压力得到缓解,并达到备考的最佳状态?

国家一级心理咨询师万虎建议,高考前的紧张气氛容易导致一些考生产生考前焦虑,如果引导不当,严重者可产生抑郁症状。考前紧张焦虑有的表现为紧张失眠,有的表现为焦虑不安,甚至产生厌倦情绪。

“考生要尽量保持一颗平常心,并正视压力带来的小紧张。”万虎表示,考生不要老想着一定要考上名校或设定过高目标。高考只是人生的一个阶段,并不是全部。只要以平常心对待,充分发挥出自己的水平就是胜利,也只有以最佳的心态对待高考,才能在高考中进入最佳状态。

“减压”方法:首先,降低心理预期目标。若把复习看成挑战,可以激发自己进入状态,若把它看成



锻炼,能保持平和的心态,若把它看成机会,能生出积极的心态;其次,积极暗示。在考试中,如遇到难题可暂时放过,先做自己熟悉、力所能及的做起,以长补短同样可以成功;再次,营造平常心。

建议家长“内紧外松”,营造相对轻松的备考环境,不要表现出过分关注、高度紧张的情绪,也不要无谓进补,造成考生身体负担。规律饮食,如常生活,家长甚至可以邀请考生一起看场电影,达到放松目的。

生活顾问
咸宁爱尔眼科医院 0715-8687222