



# 医学专家教您如何远离老年病

10月21日是重阳佳节。在这个属于老年人的节日里，如何帮助老年人控制各种慢性病、老年病，过上轻松健康的生活，是很多人都关心的话题。重阳节前夕，宁大附属医院多次组织该院骨科、神经内科、心血管内科、康复科、内分泌科、伤口护理中心的专家走进孔浦、姚江等老人居多的社区开展义诊，并专门到一些腿脚不便的老人家中，为他们提供基础身体检查和健康指导。

昨天，记者采访了宁大附属医院的专家，请他们就老年人普遍关心的各种慢性病、常见病提出建议和指导。

通讯员 庞赞 记者 鲍云洁



重阳节前，宁大附属医院的专家来到江北区红梅社区开展义诊。

## 科学控制血糖 严防糖尿病并发症的发生

受访专家：陈奋 宁大附属医院  
内分泌科护士长、副主任护师

“医生，快帮我看看，他们说得了糖尿病，空腹血糖有16mmol/l，一定是弄错了，我不过是过节时吃多了罢了，你看看是不是没事！”刚过完国庆节长假，家住庄桥的王大爷赶到宁大附属医院糖尿病护理门诊寻求帮助。随着生活方式的改变，我国正面临糖尿病“井喷”的态势，糖尿病患者人数居全球首位，且日趋年轻化，目前宁波糖尿病患病率已超过了全国平均水平。陈奋护士长告诉记者，在糖尿病护理门诊、社区义诊或者健康知识讲座中，她经常会遇到拿着检查单、药物前来咨询的老人。

她提醒，老年人应合理饮食，适当地吃，科学地吃，严格控制糖分和脂肪摄入量，少吃油炸食品，减少摄入的总热量；在饮食中增加膳食纤维的量，多吃一些蔬菜、麦麸、豆及谷类，并注意补充维生素和无机盐；经常保持一定的运动量，促进新陈代谢，控制体重；放松心情，因为各种心理不平衡会进一步加强胰岛素抵抗，促使糖尿病的发生，保持良好心态对糖尿病及其并发症的预防有积极作用。

作为中华医学会糖尿病教育单位认证单位，宁大附属医院内分泌科在糖尿病治疗、慢性并发症的早期筛查及诊治、糖尿病自我管理教育等方面自成特色。2009年便设立的糖尿病护理教育门诊年门诊量达3000多人次；糖尿病风险筛查仪可对糖尿病高危人群、早期并发症进行筛查干预。有兴趣的市民可每月14日前往宁大附属医院聆听糖尿病健康讲座。

## 急性脑梗死切记“黄金3小时” 早就医早溶栓减少残疾

受访专家：查芹 宁大附属医院  
神经内科二科主任、主任医师

近日，随着宁波入秋，日夜温差增大，宁大附属医院神经内科收治的脑血管病人增多。与以往相比，除了老人易发生脑血管意外，现在也有不少45-50岁的患者。查芹主任表示，“脑梗死”又称缺血性脑卒中，也就是我们平时所说的“中风”，是由各种原因所致的局部脑组织区域血液供应障碍，导致脑组织缺血缺氧性病变坏死，进而产生临床上对应的神经功能缺失表现。其死亡率和致残率高，给家庭和社会带来严重的负担。

说起急性脑梗死怎么治疗，查芹主任指出，目前国际上公认的最有效的治疗就是再灌注治疗。起病在4.5小时内的患者，如果没有禁忌症，可以选择静脉溶栓治疗。因此缺血性脑卒中的治疗就是跟时间赛跑。必须早识别，早就医，抓住黄金3小时，选择静脉溶栓治疗。

查芹主任提醒，脑血管疾病其实是有迹可循的，只要平时留意老人家的身体状况，可以在急性发作之前做好预防性治疗。对于脑卒中高危人群，包括高血压、糖尿病、动脉硬化、肥胖、长期生活不规律的人群，应定期监测血压、心率以及血脂、血糖等，适当地进行药物治疗，同时注意适当锻炼，多吃新鲜蔬菜和水果，避免情绪剧烈波动，规律饮食，戒烟，防患于未然。一旦出现肢体无力、麻木、口角歪斜、言语不利、头痛头晕等情况，应立即就医。越早治疗，越早获益。

## 骨质疏松切记“开源截流” 盲目补钙适得其反

受访专家：毛海蛟 宁大附属医院创伤骨科足踝专业组组长、博士

年纪大了，老年人往往容易骨质疏松，稍不小心就容易骨折。有的人认为这是正常的生理老化现象。殊不知，这是一种慢性疾病。特别是绝经后的妇女，随着雌激素水平锐减，骨吸收和骨丢失情况加剧，骨质疏松症便悄然而至。因此，“骨质疏松症”又被称为“无声的杀手”。

骨质疏松最大的危害就是容易骨折。而且一旦发生骨折，再次发生骨折的可能性更高，尽早进行治疗可以避免更严重的后果。骨折过的老人要注意以下几点：

一是“截流”，通过正规治疗减少体内钙的流失，延缓骨质流失的速度。

二是“开源”，多吃一些含钙丰富的食物，促进钙的吸收

利用，如牛奶、谷类、绿叶青菜、花生、紫菜等含钙量很高的食物。适当时可加吃一些钙片，但不可盲目补钙，不正规地补钙可能会导致结石、血管硬化、高血压等疾病，建议在专业医生指导下服用一些药物，对减缓骨质疏松也有一定效果。

另外，在日常生活中，增加运动和日晒也很重要。

毛海蛟博士提醒，一旦出现以下症状，最好到医院检查：一是疼痛，特别是腰背部疼痛；二是身体变矮、驼背了；三是特别容易骨折，比如轻轻一摔就造成手腕或腿骨折，甚至大声咳嗽也发生骨折；四是女性在45岁或以前已停经，经常出现四肢骨痛、手脚麻木、肌肉抽筋等。

## 60岁以上的老人常常健忘，要筛查老年痴呆症

受访专家：李纲 宁大附属医院康复科副主任医师

“阿尔茨海默病”、“失智症”等名词现在越来越多地被老百姓提起，央视的公益广告中也不断出现痴呆患者及家属的苦恼与无奈。患者疾病发展到中期以后，很多患者白天睡觉，晚上大吵大闹，一家人都无法睡觉，还有的对亲人怀疑、谩骂，不配合治疗、哭闹等，给家庭带来沉重的经济、精神负担。

李纲医生告诉记者，在门诊接诊中他经常遇到在家折腾、打闹的患者，家属实在“搞不定”才带来看病，得这种病几乎都是60岁以上的老人，因为大脑皮层萎缩，神经纤维缠结，导致记忆丧失，认识能力退化，逐渐变得呆傻，甚至丧失生活自理的能力。我国目前约有1000万失智患者，排名世界第一。随着我国老龄化时代的到来，失智症成为继心血管病、脑血管

病和癌症之后，危害老年人生命健康的“第四大杀手”。

一般来说，该疾病最初症状就是健忘。疾病初期老人记忆力会明显减退，到最后几分钟前的事情都会全部忘记，做事经常丢三落四。事实上此时进行治疗是最好的，痊愈的机会较高。如果拖到中晚期，治疗就会比较难，因此老年痴呆早期诊治显得尤为重要。老年痴呆是否能早期诊断，治疗还是不治疗，治疗规范与否，都严重影响着疾病进展程度和老人生活质量。

李纲医生提醒，老人可经常做和手指有关的活动，如用手指旋转钢球或核桃，手工艺、雕刻、剪纸、弹奏乐器等，促进血液循环，增进脑力灵活性，延缓脑神经细胞老化。

## 听力障碍并非理所当然 及时治疗可防心理问题

受访专家：史波宁 宁大附属医院听力与平衡医学中心主任、教授

我国是世界上听力障碍人数最多的国家，造成如此令人担忧的现状原因主要有二：一是中国已经进入老年型社会。随着老年人口增加，作为老年性疾病之一的老年性耳聋明显增多，而国内绝大多数家庭对老年人听力下降不重视，认为“年老失聪理所当然”，其实不然。老年性耳聋患者对中枢系统刺激减少，容易产生孤独，缺乏被关注感，造成各种心理问题，进而导致认知水平下降甚至痴呆的发生，这将极大增加家庭和社会的负担。二、耳聋早已不是老年人的“专利”了，现在的耳病越来越趋于年轻化、幼龄化，很小的孩子就可能出现耳病。随着人们生活的不规律，学生、上班族的心理压力增大，许多年轻人常常睡眠不足，特别是一些白领，经常没日没夜地工作，致使出现突发性耳聋。同时，许多年轻人喜欢戴耳机听音乐，

使持续性的声音长期刺激人耳，严重者导致耳蜗微循环障碍，并造成耳蜗内负责感受声音的毛细胞和螺旋神经损伤，最终导致噪声性耳聋和耳鸣。可见，正确对待耳聋，积极预防、早期治疗刻不容缓。

史波宁教授提醒，耳聋从外表上看都是听不到声音，但由于病变部位不同，耳聋的性质是有区别的。一旦出现耳聋应尽早治疗，以求最大限度恢复听力。只要治疗及时得当，传导性聋大多能提高或改善听力，其中的一些患者听力能提高到正常水平。如确诊为感音神经性聋，就应该积极寻找致聋的病因，看能否针对病因做治疗。如果失去治疗机会，则依据耳聋的程度，可以选择配戴助听器或电子耳蜗等人工助听方法提高生活质量。