

颈动脉斑块、心脏瓣膜反流……听上去好可怕 这7种“病”其实不是病,只是老了

皮肤失去光泽,皱纹越来越多,头发逐渐变白……随着年龄增长,身体会发生很多变化。

除了外貌上的改变,一些人会发现,上了年纪后,体检报告上的“病”也变多了。在医生眼中,很多“病”不是病,只是老了。本文将告诉你哪些“病”是衰老的正常表现,并教你坦然面对衰老。

七种“病”其实只是老了

北京老年医院全科医学科副主任、主任医师樊燕琴介绍,以下7种“病”,是身体老化的表现,若太过紧张、过度治疗,反而可能对健康不利。

1. 颈动脉斑块 颈动脉斑块是颈动脉内膜受损,脂类附着在受损处,再经过免疫细胞的参与,就形成了斑块。

我国40岁以上人群颈动脉斑块检出率达40%,60岁以上人群检出率达90%。颈动脉斑块就像用久了的水管壁上长出水垢一样,是血管老化的自然过程。

建议:如果超声提示斑块稳定,没有造成血管明显狭窄,就说明发生脑梗的风险很低。心脑血管病的高危人群如果发现自己有颈动脉斑块,也无需过于担忧,及时找专科医师治疗就可以了。

2. 心脏瓣膜反流 心脏瓣膜是心房通向心室、心室通向大动脉的“单向门”,保证血液往一个方向流动。

随着年龄增长等因素,心脏瓣膜会出现损耗,关闭不严,血液顺着缝隙返回,即心脏瓣膜反流。我国老年心脏退行性瓣膜病患病率达13.4%。

建议:如果瓣膜有些钙化和少量反流,但没有基础病,就不必治疗。轻度反流,没有不适,控制好基础病即可。中到大量反流,影响了心脏功能,则要进行瓣膜修复或置换。

3. 左室舒张功能不全 随着年龄增长,心肌细胞弹性下降,顺应性降低,会导致心脏舒张下降,这是心脏老化的表现。约半数70岁以上的老年人存在不同程度的舒张功能不全。

建议:若没有不适和基础病,无需过度关注和治疗,定期复查即可。高血压、糖尿病、冠心病等慢性病患者,需要积极治疗原发病,并定期复查。

4. 前列腺增生 这是男性常见病,发生率随年龄增长而上升,50岁—60岁发病率约20%,60岁—70岁达50%,80

生,韧带弹力减退及钙化,关节软骨磨损破坏及关节间隙变窄等现象。这是正常衰老过程,约半数65岁及以上老年人有骨关节退变的表现。

建议:日常要减少关节负重

成年人一样,每晚7小时—9小时。足够时间的高质量睡眠,可及时清除白天大脑中产生的垃圾,使老人保持身心健康和白天精力充沛,并降低跌倒、心脑血管病和认知下降的风险。

建议:日常要减少关节负重

相反,有些保健品因质量不过关,还会带来各种安全问题。
误解4. 人老了不需要学习新知识
学习过程中,大脑神经元突触活动增强,神经元之间的联系变得多元,脑衰老的速度会减缓。在学习中,人会与他人建立新的社会联系,使大脑保持活跃状态,让老人身心愉悦,提高生活质量。
误解5. 孤独和不开心是正常状态
长期独居的老人,会有明显的孤独感,甚至导致抑郁、焦虑等,但这些感觉并不是衰老的正常部分。从情感需求方面,老人更看重与朋友和家人的长久稳定关系,更期待与亲人分享过去的经历等。子女要经常和老人谈心,或一起外出旅游、活动等。

和过度大幅度活动,适当锻炼;多吃富含钙、磷的食物,如牛奶、绿叶菜、豆制品等;多晒太阳,必要时补钙。

误解2. 只有老年女性会骨质疏松
在50岁以上的男性中,1/5会发生与骨质疏松症有关的骨折;到65岁以上,男性和女性的骨质流失速度是一样的。有骨质疏松家族史,没有补充足够的钙或维生素D、运动太少、睾酮激素水平低、饮酒过多、服用某些药物(如皮质激素等)情况之一的中老年男性,更要警惕骨质疏松。
误解3. 服用保健品可延缓衰老
事实上,无论从基因层面,还是从细胞层面,科学家都没有完全破解衰老之谜。服用维生素、酶等保健品,并不能延缓衰老进程。

如何坦然面对衰老
衰老是自然规律,做好下面5件事,能帮助人们优雅地老去——
1. 保持乐观心态 负面情绪会对身心健康产生负面影响,甚至加速衰老。建议找到合适的方式放松,如冥想、深呼吸、散步、听音乐等,让身心得到充分休息,保持愉悦情绪,进而达到延缓衰老的目的。
2. 注意膳食平衡 膳食结构多样,以及谷类为主,多吃蔬果、奶类、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少盐少油。生活方式上,注意劳逸结合,及时舒缓压力,戒烟限酒并保证充足睡眠,保持健康体重。
3. 坚持适量运动 随着人体肌肉量减少,预防跌倒和摔伤、改善平衡显得非常重要。锻炼要循序渐进,可以选择强度不太大的全身性体育活动,如散步、快走、太极拳等。
4. 每年一次体检 建议每年做一次颈动脉超声或心脏彩超、心电图等检查,关注心脑血管疾病的筛查。
5. 多和年轻人接触 多接触年轻人,有助于老人保持年轻心态,也会更乐于学习、接受新事物,比如一种新语言、一项新爱好、一个新技能等。这些都有助于激活大脑,改善精神状态,减少孤独感。
据生命时报



资料片



人们对衰老有不少误解
据上海交通大学附属第六人民医院神经内科主任医师付剑亮介绍,衰老本身并不可怕,但一些关于衰老的看法,其实有失偏颇,存在一些误解——
误解1. 人越老,需要的睡眠越少
老人需要的睡眠量与所有

和过度大幅度活动,适当锻炼;多吃富含钙、磷的食物,如牛奶、绿叶菜、豆制品等;多晒太阳,必要时补钙。

误解2. 只有老年女性会骨质疏松

误解3. 服用保健品可延缓衰老

招租
沧州市解放西路传媒大厦有一楼门市、部分写字间,现对外招租,地处西部高端商务街区,环境整洁,设施齐全,有充足停车位,适合商务办公及经营。
整体承租者优先,价格面议。
联系电话: 3155609 15612772866

