

人到老年多头痛

头痛为老年人常见病之一。虽然引起老年人头痛的因素很多,但从症状和病因方面讲,较为常见的头痛有以下几种:

偏头痛 此病发作时,伴有恶心、怕光、怕声。诱发因素如紧张、饮酒、生活不规律等,可影响偏头痛发生的频度。更年期后女性雌激素的替代治疗,常可使偏头痛症状恶化。

慢性头痛 每天均感头痛或紧张性头痛,有人称为“联合性头痛”。引起慢性头痛的原因有颅内占位性病变、代谢异常等。

三叉神经痛 多见于 50 岁以上的女性,一般为闪电样痛,有时进食、刷牙、洗脸均有剧痛。早期发作数周后自动缓解,但缓解期逐渐缩短,发作期则延长。

药物性头痛 由于老年人多病,服药也多,一些药物可引起头痛,如肼类、茶碱类、雌激素等,长期用非甾体类药物也可发生依赖性头痛。偶尔伴有恶心、呕吐、怕光等。

帕金森病 约有三分之一帕金森病患者有后枕部颈部钝痛。

脑血管病引起的头痛 脑出血、蛛网膜下腔出血、脑梗塞、脑动脉硬化,均可出现头痛。头痛部位于缺血侧,常为搏动性痛。多出现在发病前。

提醒: 老年人头痛表现不一,病因很多,器质性的比功能性的多。应及时到医院检查,对症治疗,千万不可自行滥用止痛药,造成不良后果。

(朱本浩)

晨起尿急 先走走

晨起尿频、尿急本来就是老年常见病之一,随着气温逐渐转凉,晨起时尿量还会相应增多,加之老年男性性激素分泌改变,增生肥大的前列腺便会压迫膀胱颈部与后尿道,更容易引发尿频、尿急。

专家提醒,老年男性晨起出现尿频症状时,最好先别急着排尿,而是多走动走动。这是因为,走走能缓解前列腺的充血程度,减小前列腺的体积,使膀胱的相对容量增大,同时减小对尿道的压迫,继而缓解尿频的感觉。另外,走动让血液循环加快,使盆腔的淤血情况得到改善,因此,尿频、尿急、尿不出的感觉也会逐渐消退。但要注意的是,此方法并非对所有老年男性都有效,如肾病患者、糖尿病患者、尿路感染患者等,晨起的尿频大多是由原发病引起的,要选择规范治疗。

(陈 虔)

娄多峰:寿从仁中来

本报记者 卜俊成 文/图



娄多峰

最美夕阳红

10 月 22 日早晨 7 时 30 分许,记者在河南风湿病医院家属楼见到全国名老中医、风湿病学泰斗娄多峰教授时,他正在院子里做养生操八段锦。今年 86 岁的他,精神矍铄,思维敏捷,仍然坚持每周坐诊。

谈起养生秘诀,娄多峰认为,看淡浮名虚利,真心善待他人,内心就会愉悦,情志就会舒畅,精神头儿就会足了,身体的健康也就随之而来。

要发挥余热

“医乃仁术,仁者爱。”娄多峰告诉记者,在 60 多年的行医过程中,他都把全心全意为患者治病,让患者少花钱,让患者少受罪作为原则,尽量选土单验方,选不贵的中药为患者治病。他认为,医生的职业讲的是仁和爱。每当看到各类风湿病患者在自己的精心诊治下,花很少的钱就控制了病情,治愈了疾病,娄多峰都感到莫大的欣慰和快乐。他说,这种职业自豪感是支撑他退而不休,坚持坐诊的力量源泉。

“对于老年朋友而言,退休之后要继续发挥余热。”娄多峰说,现实生活中,可能很多老年人认为自己没有什么特长,没有继续向社会做贡献的价值。“把自己的人生经验,自己的手艺告诉年轻人也是发挥余热。”娄多峰认为,老有所为会提升老年人的社会价值感,让他们“越活越有劲儿”。

欲望别太多

“养生首要调节好情志。”娄多峰说,现在很多人过于看重名利,欲望太多,又不知道养生。当欲望达不到满足时,就会悲观失望,自怨自艾,这样一来,正常情绪得不到调节,疾病也就随之而来。

娄多峰说,对于老年人而言,更要注意保持精神上的愉悦。遇到不好的事情别过于生气,事物都有利弊两个方面,应该多看有利的那一方面。而对于患病的老年人,要树立战胜疾病的信心,不要过度劳累,以免进一步伤津耗气,不利于疾病的康复。

饮食多清淡

平日里,娄多峰不抽烟,只是在每周吃一两次肉时喝一点儿酒,饮食偏素,多清淡。“吃饭不单单是个习惯,而且还是一种享受。”娄多峰说,吃饭时他多细嚼慢咽,这样对保护牙齿和促进消化都有益处。对于患有心脏病的人,娄多峰建议,吃饭不宜过饱,避免引发病情突变。

除了注意饮食,娄多峰也非常注重锻炼。他喜欢游泳,年轻时经常和同事们一起去畅游黄河。

从 1980 年开始,他开始练习八段锦。“我每天早晚各练习一次,夏天时,中午也练习。”娄多峰说,坚持做八段锦、太极拳等养生操能舒活筋骨,怡情养性,利于健康。

此外,娄多峰日常还多看花草树木等绿色植物,以保护眼睛;每天早起洗脸时,用双手和热毛巾来搓揉耳朵,保护听力。“如今我眼睛不花,耳朵也不聋,与日常做的眼耳保健有一定关系。”娄多峰笑呵呵地告诉记者。



秋乏背后藏隐患

入秋后,一些老年人总是犯困,即使晚上睡够七八个小时,白天仍经常打瞌睡,有时开着电视不知不觉睡着了。此时,除了以为是秋乏在作怪,还要警惕可能患上了某些疾病。

脑血管病 脑血管硬化、脑部供血不足以及脑梗塞等,都会使脑组织缺氧、缺血。久而久之,影响大脑功能,出现犯困、头晕、头痛、肢体麻木无力等症状。

心脏病 当老年人患有心脏病

时,心脏向外泵出的血液会减少,大脑也会因此受到影响,出现缺血、缺氧等现象,从而引起精神不振、爱瞌睡。

睡眠呼吸暂停综合征 该病多见于体型肥胖、有酗酒等不良习惯的中老年男性。其典型症状为打鼾,且鼾声响亮不规律,时断时续,声音时高时低。由于患者不能完全进入睡眠状态,即使睡眠时间很长,也不能得到充分休息,白天会出现疲倦、嗜睡等表现。

甲状腺功能减退 甲状腺激素异常可导致该病,除了困倦、爱瞌睡之外,还伴有懒散、肢体肿胀、记忆力减退、反应迟钝等情况。

此外,如果中老年人夜间睡眠正常,白天还经常犯困,应及时就医,找准病因对症治疗。

(王永兰)

老人就怕成天闲着

退休是人生的重大转折之一,据调查,有 60% 的老年人患有不同程度的“退休综合征”:丧失感、孤独感、无助感、人际关系冲突增多、多疑敏感。即使适应了退休后的生活,如果过于无所事事,也会让大脑提前老化。

太闲也会让身体疾病更容易增加。临床上常发现,退休后两三个月是疾病高发期,尤其是脑力劳动者。退休后,脑力、体力的运动量大大降低,身体一下子很难适应,疾病就找上门。

所以,儿女要尽孝,就不要让父母一退休就“享清福”,而是根据他们的兴趣爱好,让他们老有所为,不至于“从退休就开始衰老”。

(西英俊)