危险又隐蔽的老人病你知道几种

核心提示：在大部分人看来，上了年纪最需要防的就是“三高”等常见慢性病。但近日，英国《经济学人》杂志刊文指出，中国老人正在面临痴呆症的威胁，约900万人患有不同程度的痴呆，但该病却没有引起人们足够的重视。中国老年学学会科学养生专业委员会副主任委员朱高山、解放军第二五二医院关节外科主任王振虎在接受《生命时报》采访时指出，不仅是痴呆症，尿失禁、贫血、慢性疼痛等也都是老人深受困扰却又不当回事的病。

痴呆症

《经济学人》指出，在中国，约2/3的痴呆症为阿尔茨海默病，这个比例是1990年时的3倍，到2050年患病人数可能会再翻两番。痴呆症的发病与年龄有密切关系，却不是衰老导致的自然现象，有时甚至是致命的。一般认为，在65~85岁的老年人中，年龄每增加5岁，患病人数就升高1倍。英国伦敦国王学院陈若林（音译）认为，中国约有90%的痴呆症患者没有被发现。

痴呆症最大的破坏力就是损坏认知功能，尤其是记忆力。开始是“近事遗忘”，刚做过的事、说过的话转眼就忘了；随着病程进展，远期的事也会忘掉；到最后不认识亲人，出门找不着家，不懂得躲避危险。老年痴呆虽不能治愈，但早发现、正确服药能减轻症状、延缓病程。美国约翰·霍普金斯大学脑部康复中心最新研究发现，84%的轻度痴呆患者可以通过大脑“健身”计划得以缓解，包括冥想练习、认知行为疗法、地中海饮食（其中包括补充欧米伽-3脂肪酸）、适度锻炼、合理减压和良好的睡眠习惯。

尿失禁

尿失禁可严重影响老人的睡眠质量、正常社交，导致焦虑、抑郁等问题；经常尿在身上还可能带来皮肤发炎或褥疮等问题。据统计，60岁以上男性尿失禁的发生率约为18.9%，女性约为37.7%。然而，由于老人更爱面子，对此羞于启齿，导致就诊率极低，治疗常被耽误。

专家强调，尿失禁并不是难于启齿的事，需要早发现、早治疗。一旦出现疾病症状，平时可穿戴成人纸尿裤；少量多次喝水，有尿意赶紧上厕所；临睡前最好少喝水；有意识地进行提肛运动，锻炼膀胱肌群。如果不小心尿在衣裤或被褥上，一定要及时换洗。

慢性疼痛

研究显示，老年患者的慢性疼痛发生率为25%~50%，其中45%~80%的明显疼痛患者需要长期治疗护理。疼痛带来难以忍受的折磨，严重影响老年人的生活质量。如果慢性疼痛持续一个月以上，可导致机体功能失调、免疫力下降、植物神经紊乱等。然而，很多老人因为不了解慢性疼痛的后期影响，往往只是靠随便吃点止痛药解决。

王振虎介绍说，老年人最常见的疼痛有以下几种：颈肩腰腿痛，65岁以上人群的发病率为60%~70%；神经病理性疼痛，包括三叉神经痛、坐骨神经痛、痛性糖尿病周围神经病变等。疼痛时间达到一个月就应到医院就诊，接受专业治疗。医生问诊时，需告知疼了多久，是哪种疼法（如针刺、刀割、撕裂、火烧、麻胀），什么情况下会加剧或缓解，有没有头晕、恶心等其他不适。

贫血

第三次美国国家健康与营养调查显示，65岁以上老年男性贫血的发生率为11%，女性为10%。我国的统计资料提示，老年性贫血的发生率已达17%。贫血导致老年人体能、认知功能以及生活质量下降，住院率、死亡率增加。然而由于轻度贫血的症状不很明显，经常会被老人所忽视。

贫血不是独立疾病，老年人尤其常见继发性贫血，慢性胃炎、消化道溃疡、肿瘤、肾病、慢性感染都可能是主要病因。有数据显示，75%的宫颈癌、55%的肺癌、44%的结肠癌等都伴有贫血症状。当老人出现乏力、心慌、心跳加快等表现时，可到医院查血常规，看有没有贫血问题。若是贫血，需先排查是否有其他疾病；如为单纯的营养性贫血，经规范补铁治疗，一个月就能见效。饮食中要富含优质蛋白、维生素C和铁。含铁丰富的食物包括动物内脏、海带、紫菜、菠菜、芹菜等；还应吃些酸味食物，如西红柿、酸枣、酸黄瓜等，促进铁吸收。

干燥症

口干、眼干、皮肤干燥等是老年人常见的不适症状，却未必都是正常衰老所致。老人泪腺、唾液腺、皮脂腺逐渐萎缩，泪液、唾液、皮脂分泌减少，确实可能出现各种干燥问题，但除了上述生理变化，还有一种被称为“干燥综合征”的自身免疫病，也会导致口眼干燥等症状，同时还会损害血液系统、呼吸系统及肾脏等。该病在老年人群中患病率为3%~4%，女性相对多见。

老人一旦出现干燥症状，不论是否为“干燥综合征”所致，都应增加饮水量，饮食不宜过咸；多吃山楂、杏、猕猴桃等酸味水果，刺激唾液分泌；不要长时间盯着电视、手机看，常做眼保健操；经常涂抹护手霜、护肤乳。如果上述措施缓解作用有限，建议及时到医院风湿免疫科就诊。

据39健康网

这样吃大脑年轻7.5岁

美国芝加哥拉什大学医学中心开展的一项最新研究显示：老年人坚持“脑健康”的饮食可延缓认知衰退7.5年。

研究人员在近5年的调查中，对960位平均年龄81.4岁、无阿尔茨海默症的老人进行了认知评估，并记录分析其日常饮食。结果发现，那些严格坚持“MIND饮食”（全称“推迟神经元退化的地中海式干预法”）的老人，比未坚持这种饮食的老人，大脑认知功能年轻7.5年。“MIND饮食”由拉什大学医学中心营养流行病学家玛莎·克莱尔·莫里斯协助开发。“MIND饮食”还能降低高血压、心脏病、中风等心血管疾病的发病概率。

坚持该饮食强调吃10种健脑食物组，控制不健康食物的摄入量。具体来说，每天要吃三次全谷类食物，一份绿叶蔬菜和其他类蔬菜，每天喝一杯红酒、吃坚果，每隔一天吃豆类，每周吃禽肉和浆果两次，每周至少吃一次鱼。该研究还发现，为了避免认知衰退的发生，必须控制一些不健康食物的摄取量，包括黄油每天不超过一茶匙，糖果和糕点、全脂奶酪、油炸食物或快餐等不健康食物每周不能超过一次。

据39健康网

关于老人护牙那些事

牙不好易患肺炎。有些老人刷牙漱口不及时，加上牙齿疏松易塞牙，易使细菌滋生，通过呼吸道传染，引起肺炎。口腔细菌容易进入体内，有些老年人做手术前医生都需要对口腔做牙齿清洁，避免口腔细菌带来全身的感染。

不论牙齿是否出现疼痛，一般情况都应一年检查一次，并洗一次牙。平时注意使用牙线保护牙齿清理残渣。

糖尿病是种植牙的第一大敌。糖尿病，还有长期吸烟和免疫系统疾病都会导致牙齿周围组织的免疫力下降，引发牙周炎、牙神经坏死、牙齿脱落等。有的糖尿病老人因骨质疏松要服用双磷酸盐类药物，这类药物会影响破骨细胞的活性，导致骨头愈合能力更差，种植牙比较难固定扎根，很难达到比较好的效果。

专家支招：种牙前检查牙槽骨骨量和骨质，以判断是否可以种牙。有些骨质疏松患者牙槽骨条件不够，种牙时方法不一样，需提前准备方案。

种植牙保护得当可以使用终身。每颗种植牙寿命长短除了与治疗好坏有关外，还与日后的使用及维护密切相关，而后者是决定种植牙寿命的决定性因素。植牙后的维护包括自身清洁维护和定期的专业去除牙石及菌斑的复诊维护等，如果护理好，一颗种植牙可以用一辈子。

专家支招：种植牙半年检查一次，并洗牙，平时在家应经常用牙线清理种植牙周围的残渣，规范刷牙，每顿饭后都要清洗，还要避免损伤牙体。

据39健康网

老人得了“养生病”

三句话识破养生谎言

核心提示：

资讯传播迅速，让伪科学有了传播的土壤。现在的养生信息真假难辨，很容易让人误入歧途。杭州市肿瘤医院副院长、主任医师林胜友介绍了三句话，帮助老人树立正确的养生观。

第一句：坚定信念信自己

“有个很奇怪的现象，一个健康生活了六七十年的人，突然有一天不知道怎么锻炼，不知道怎么吃东西了。”林胜友说，这是因为各种保健养生的知识泛滥，使得伪科学大行其道。

“喝柠檬水，身体调节成碱性就不会得癌症，好多人问我靠不靠谱。当然不靠谱！”林胜友说，至今没有一项医学研究证明这个理论。人体是个非常复杂的结构，喝柠檬水不能改变人体的酸碱度。真正的养生是顺其自然。通过药物改变，以目前的科学来说是不可取的。

在林胜友看来，绝大部分人按照原有的生活方式，就能把自己照顾好。所以，首先要做到“坚定信念信自己”。

一个简单的辨别方法是，你看到一条养生信息，如果颠覆了认知，不要轻易相信，最好请教专业人士。

第二句：左右太过均不行

养生观念太过极端也是错误的，林胜友主张“左右太过均不行”。

有的人凌晨三四点就去爬山了，这就是过度锻炼，“从我国老年人的基本情况来看，行走是比较适合的锻炼方式”。

有的人过度讲究饮食，一日三餐全是粗粮。林胜友表示，实际上，人类的长寿正是因为精粮的出现。粗粮可以吃，但只是因为缺乏某些微量元素需要进行补充。

还有的人过度相信保健品。林胜友特别强调，现在大家所说的保健品不是营养品，如果没有合理平衡的饮食，吃再多作用也不大。

最后一种过度节约。变质食物不舍得抛弃，过期保健品也要吃完。有个病人本身脾胃虚寒，问能不能吃灵芝。林胜友回答，她吃灵芝已经出现拉肚子，不适合服用。病人又问，磨成粉行不行，因为扔掉太可惜。

第三句：一动二平过日子

“现在的健康老人，无外乎‘一动二平’。一动是适当锻炼，二平是平静的内心和平衡的饮食。”林胜友说。

平静的内心，就是不要过度紧张。对一些不是长期存在的小疼痛，可适当放宽心。因为随着年龄增长，机能老化，稍有不适是正常的。但如果固定部位长期疼痛不适，应该去医院检查。

平衡的饮食，是指中国人一直提倡的七分蔬菜三分荤菜，远比西方过度肉食，或是一味主张素食要好。

为什么有些人抽烟、喝酒，照样长寿，因为好的生活环境、平和的心境等因素占据了主导。有的人虽然不抽烟、喝酒，但长期生活在恶劣环境中，反而容易患病。

据39健康网