

老年人身体疼痛,能适度运动吗?

◎时康

有些老人在生活中感觉自己腰疼、腿疼、骨头疼,认为年纪大了身体需要省着用,于是减少活动、静养休息,长此以往影响骨骼肌肉健康,其实适度运动更有益。

腰痛:练好腰背肌肉

腰痛是老年人群的常见病症,有的老人选择静养,腰痛反而越来越重,甚至直不起腰来。

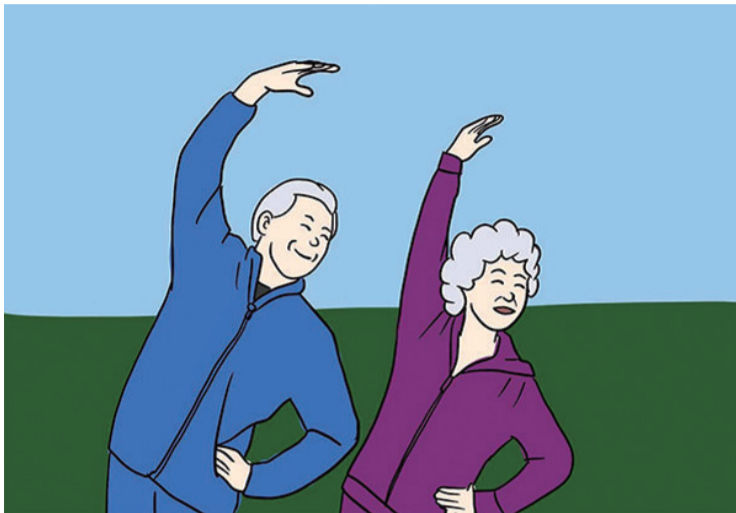
这是因为,人体的肌肉需要一定运动量才能保持健壮,如果老人长期静卧休息,减少家务或外出运动,脊柱两旁的肌肉将逐渐萎缩,被脂肪组织替代,无法对脊柱起到支撑作用,即使脊柱本身的病变并不严重、仍具有灵活性,也无法正常行走。

腰痛老人需要一定的休息,但适度的活动也很关键,建议老人在专业医生指导下进行药物、物理、针灸推拿、手术等规范治疗,同时重视腰背部肌肉的康复锻炼,例如小燕飞、五点支撑等,缓解腰背等部位的劳损,增强肌肉功能。日常生活中,老人可完成力所能及的生活内容,并调整营养状态,尤其注意补充蛋白质,有助于恢复肌肉状态。

膝痛:运动一减一增

对于有膝关节炎的老人来说,虽然少使用关节可在一定程度上减少磨损,但长期不运动所导致的肌肉萎缩将影响关节功能,对关节保护作用降低,受外力冲击时更易出现损伤。建议有膝关节炎的老人在运动方面做好一减一增。

应减少高强度负重锻炼,例如长途疲劳奔走、爬山、上下高层楼梯、不



良体位姿势(长久站立、蹲跪等),以及用到深蹲、盘腿等动作较多的运动。此外,肥胖超重也会增加关节负担,建议老人合理控制体重。

适合此类老人的运动有两类:一是低强度有氧运动,如健步走、游泳或泳池行走、骑行、慢跑等,需以“170减去年龄”为适宜的心率,注意避免过于疲乏。二是加强关节周围肌肉力量,如收缩大腿前侧的股四头肌、直腿抬高、靠墙静蹲等。

骨痛:多做握力训练

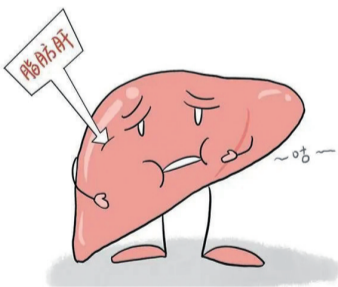
有些骨质疏松老人因全身疼痛或担心摔倒骨折而不敢活动,甚至完全卧床静养,可发展为废用性骨质疏松。

运动是治疗骨质疏松的主要方法,能促进性激素分泌及钙吸收,增加骨皮质血流量,促进骨形成。

推荐四个简单易用的骨质疏松运动疗法:一是日常静力性体位训练,即坐位或站立时伸直腰背、收缩腹臀,平卧时伸直背部;二是步行训练,在老人身体状态允许的情况下,每日5000至10000步的范围即可有效维持脊柱和四肢骨盐含量;三是握力训练,每日坚持握力训练30分钟以上,有利于防治桡骨远端、肱骨近端的骨质疏松,很适合老年人练习;四是等长收缩运动,可外展上肢、后伸下肢、伸展躯干,并保持不动,每日练习1至2次,以防治四肢骨骼、脊柱椎体的骨质疏松。

警惕“静默”的杀手——脂肪性肝病

◎江南 蔡思羽



脂肪肝,算得上是当今一种“时髦”病,由于迅速升高的发病率且不同年龄、性别、种族均可以发病,它已超过病毒性肝炎,成为我国第一大肝脏疾病。有人说“脂肪肝不是病”“不痛不痒,没感觉,不用治疗”,但事实真的如此吗?

年近五旬的季先生隔三岔五在外应酬,到了今年2月初,他时常感到身体乏力。一开始季先生并未在意,认为只是缺少休息,多补觉就好了。没想到几天后右上腹隐隐作痛,同时还伴有恶心、厌油等症状,季先生来到南通市老年康复医院消化内科就诊,黄海滨主任接诊后结合病人的症状与其生活中的饮食习惯推测,他的肝脏可能出现了问题。经CT、B超和肝功能检查后,季先生被确诊

患上了中度脂肪肝。

黄主任表示,患者的脂肪肝主要是由于长期大量饮酒和不良饮食习惯引起的。酒精主要在肝脏代谢,而代谢出的产物乙醛比酒精毒性更大,可直接导致肝细胞变性坏死,同时,季先生还经常摄入大量高脂肪、高热量的食物,久而久之便增加了肝脏的代谢负担。

好多人不把脂肪肝当一回事,到最后把轻度脂肪肝拖延成中度,中度再到重度,最后就离肝硬化甚至肝癌不远了。由于肝脏没有痛觉神经,出现问题在短时间内也很难察觉。脂肪肝的病程发展是循序渐进的:脂肪性肝炎→肝纤维化→肝硬化→肝癌。虽然许多专家表示脂肪肝是可逆性疾病,但还是需要重视起来。

目前,关于脂肪肝的检查,首先就是肝脏B超和CT检查,其次便是肝脏穿刺活检和瞬时弹性成像技术。肝穿刺活检可用于评价肝病病因和病变程度,是评估肝脏炎症和纤维化的“金标准”。瞬时弹性成像技术主要是通过检测肝组织硬度评估肝纤维化分期,具有非创伤性、快速等优点。另外,肝脏血液学的检

测,包括蛋白、转氨酶类、胆红素类、血脂、甲胎蛋白以及肝纤维化四项检查等,都可以作为判断脂肪肝的依据。

对于体重超标者,特别是BMI(身体质量指数)>30的人,建议在6~12月内有意识地降低体重,将数值控制在正常范围内(BMI18.5~24.9),此举可以减轻脂肪肝程度并改善肝功能。

同时,要控制每天摄入的热量,少吃高油、高糖以及高脂肪的食物,多吃富含膳食纤维的食物,如谷物、高纤维蔬菜;多吃绿叶蔬菜,在补充营养的同时又有较强的饱腹感,还能减少身体代谢负担。

除了控制体重和健康饮食外,每日需保证半个小时左右的运动时间,坚持做一些有氧运动可以帮助逆转脂肪肝,运动时以心率加快、微微出汗为宜,可选择的运动有游泳、跑步、快走等。

对于脂肪肝患者来说,除了做好以上与生活方式相关的几点外,还应到医院寻求专业医生进行诊断治疗。根据具体病情,在医生指导下使用护肝降酶、降脂类等药物,切不可自行盲目用药。

白蒲 百岁寿星图

(二十四)

◎吴信礼



姚恩会 男,生于1920年12月,享年102岁,白蒲松杨人。性格温和,活动少,喜睡觉,睡眠充足,爱好喝酒,一日三餐喝酒。



包准英 女,生于1919年3月,享年101岁,白蒲黄行人。年轻时身体不好,一生乐观向上,注重保养,心态平和,凡事不计较。



王改英 女,生于1919年11月,享年101岁,白蒲姚家人。每天早起,洗漱完吃早饭,自己洗好衣服,到周围子女家散散步,帮子女择菜、烧锅,做点家务。