

半年瘦了10多斤

# “老来瘦”也可能是健康受损的信号

■沈润英

夏天来了,你是不是为了穿上美美的夏装,正努力变瘦?但也有些人却说无福消“瘦”。

“我半年瘦了10余斤,有时走路小腿还会哆嗦,这是怎么回事?”

近日,浙大二院老年医学科衰弱肌少症团队在小营街道老浙大社区开展科普义诊,“老来瘦”成了大家普遍关心的问题。

## “老来瘦”这些信号要担心

俗话说,“千金难买老来瘦”,很多人认为上了年纪的人瘦一点健康,但实际上“老来瘦”并非越瘦越好。当身体出现一些信号,要留心“肌少症”发生,如身体越来越容易疲乏、时常走不动路、容易跌倒等。

据《一般老年人膳食指南》消息,随着年龄增加,尤其是超过65岁,全身肌肉衰减,不仅免疫力会逐渐下降,感染、骨质疏松、跌倒、骨折、残疾及过早死亡的风险也会增加。

浙大二院老年病科李天卿主任医

师提醒,从中青年开始就要注重预防肌少症,且肌少症的防治需要一定的营养支持和体育锻炼。其中营养治疗主要包括三个方面。

足够热量的摄入是保证肌肉量的主要条件。推荐能量应在20~30千卡/公斤/天,以稳定体重。当肌少症患者进食量不足目标量的80%时,建议口服营养补充(ONS),可有效预防身体衰弱老年人的肌肉衰减和改善肌少症患者的肌肉质量、强度和运动能力。

充足的蛋白质摄入,尤其是优质蛋白(占50%以上),推荐增加含有必需氨基酸的蛋白质摄入(如瘦肉),以及富含亮氨酸的食物(如黄豆、花生等),有助于延缓肌少症的发生和进展。

一般成人的需要量为1克/公斤/天;健康老人1.0~1.2克/公斤/天;肌少症患者1.2~1.5克/公斤/天;肌少症合并严重疾病或营养不良的老年人1.5~2.0克/公斤/天。

补充维生素D可以明显增加肌力,尤其是血清25羟维生素D浓度<50纳摩尔/升的老年肌少症患者。

《2023年老年人肌少症防控干预中国专家共识》指出,老年肌少症患者不推荐常规补充维生素D,建议结合血清25羟维生素D的浓度,当浓度<50纳摩尔/升时,补充维生素D推荐剂量为70岁以下600U/天,70岁以上800U/天。

另外,推荐肌少症患者在营养补充的基础上进行抗阻训练,同时联合有氧、拉伸和平衡运动以改善躯体功能。对于合并慢性疾病的老年人,需在基础疾病控制稳定后制定个体化的运动处方。

## 分享两道美味营养菜

**红豆米饭。**原料(4人份):粳米200克,红豆50克,盐0.5克,清水约700毫升。

做法:红豆洗净,用冷水泡2小时备用。将浸泡好的红豆放入电饭锅内,加适量清水,没过红豆即可,按煮饭键。煮好后保温状态焖20分钟。粳米

洗净,倒入煮好红豆的电饭锅内,加盐、加清水至正常煮饭水位,再按煮饭键煮饭。煮好后再焖10分钟后食用。

红豆米饭一般人群都可食用。尤其适合肾脏性水肿、心脏性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿等人群。

**白果凤尾虾。**原料(2人份):基围虾250克,白果30克,生姜、葱、料酒、盐各适量,食用油10克,蛋清10克,淀粉3克。

做法:将虾去头剥壳,留下最后节壳和虾尾;开背后挑去虾线,用清水洗净,沥干水分后,加少许盐、蛋清、干淀粉,拌匀上浆待用;白果洗净焯水煮熟,葱姜切末备用;炒锅倒入适量油,入葱、姜末爆香,放入虾仁滑油至熟(小火为宜),捞出沥油;炒锅中留少许油,放入适量汤水、盐,倒入虾仁、白果翻炒均匀,出锅。

这道菜一般人群均可食用。也适用于肌少症、营养不良、高血压病、糖尿病、高脂血症、动脉硬化、癌症、老年人体质虚弱、大病及术后调养者食用。

最后,祝我们每一个人,吃嘛嘛香,身体棒棒!

# 暑热也会“伤脑”

大家通常认为,冬天是脑血管病的高发季节,夏天相对安全,但事实并非如此。当温度波动引起脑血管反复收缩和扩张时,各种心脑血管疾病就有可能找上门,尤其是高龄、合并脑血管硬化的患者,极易罹患脑卒中。因此在夏季,医患双方都需做好准备应对脑血管病的发生。

与心血管病一样,脑血管病也存在季节性的发生规律,但发病特点受到多种因素的影响,其中气温、湿度、日照等天气因素起主要作用。比如,冬天是脑血管病的高发期,是因为气温降低后,人的血管收缩会造成血压升高、血液粘稠度增加,血液在血管内发生淤滞便会形成血栓。而夏季气温高、湿度大,人体水分随着呼吸、流汗、皮肤蒸发表快流失,不仅会导致血液浓缩、粘稠度增加,更危险的是导致血压下降,尤其是对合并脑血管狭窄的患者而言,低血压导致的脑血管灌注动力不足会使病情急性加重。

为了防治脑血管病,面对季节性病情变化,大家需要特别注意以下几个方面:

及时就医。患者及家属需要保持警惕,一旦出现偏瘫、偏身感觉障碍、失语、视物不清、意识不清、昏迷不醒、胡言乱语等症狀时应及时就医,尽早治疗是改善预后的关键,无论何种治疗方案,其关键都在于时间,可以说“时间就是大脑”,因此快速识别脑卒中并尽早就诊对患者至关重要。

合理膳食。饮食不规律、暴饮暴食、过度饮酒、摄入高盐高糖高脂肪食物等,均为动脉硬化的诱因。平时

多吃蔬菜、水果、谷物等富含维生素、膳食纤维及抗氧化物质的食物,有助于降低血脂和血压。

按时服药定期复查。脑血管病患者要严格遵照医嘱服用药物,控制好高血压、糖尿病等慢性疾病,并定期复查血脂、血糖等指标,掌握自己的健康状况。曾经历过脑卒中的患者,还要积极治疗脑血管病后遗症,如采取功能康复训练、痉挛治疗等。

合理锻炼。适当的运动可以促进血液循环,而过度运动会对手造成负担。建议脑血管病患者按照医生的建议进行适量体育运动,以增强心肺功能、改善血液循环、提高身体免疫力为目的。

保持良好心态。长期处于紧张、忧虑、抑郁的情绪状态可能引发身体疾病,因此脑血管病患者要正确认识自己的病情并积极调整心态,合理安排工作、休息和睡眠时间,避免过度疲劳,减少情绪波动对健康带来的不良影响。

脑血管病是一种常见疾病,而季节变化是其发病和加重的重要影响因素。简而言之,大家在夏季保护脑血管需厘清三个误区:冷饮消暑,但过多的糖分和酒精会使血液变稠,增加心脑血管负担;大鱼大肉补充能量,但过多的油脂和胆固醇会增加动脉阻塞的风险;空调避暑,但长时间待在过低温度空调房会增加心脏负担,导致血压升高、血液动力变化流速增快等不良影响。(作者王也,赵心怡系清华大学附属北京清华长庚医院神经内科医师)

# 久咳不愈竟是心病

■张雨晗、乐丹盛

“大概是放假的时候玩疯了!”两个月前,突然出现阵发性剧烈咳嗽,咳嗽时感觉喉咙、胸口痛得厉害,15岁的小明(化名)第一反应是抵抗力下降,感冒了。

不料,吃了几天感冒药、止咳药,咳嗽不见好转,甚至因为反复咳嗽无法集中精神学习。父母带着他跑遍了专科医院、综合医院,做了血常规、生化、心脏超声、肺部CT等一系列检查都没有发现明显异常。

一家人吓坏了,倒是细心的班主任建议家长,要去看心理科。不久前,一家人找到浙江省人民医院望江山院区住院,接受安全温和的抗焦虑药物联合经颅磁刺激等物理治疗。

同时廖峰变安排了咨询师进行专业的家庭心理治疗,让父母能够与孩子良好沟通,让小明感受到关爱,情绪得到舒缓。短短几天,小明的咳嗽就得到明显改善。治疗两周后,小明已经完全不咳嗽了,安心回到学校上课。

小明父母也改变了自己的教育观念。

事实上,不是所有焦虑都需治疗。焦虑是一种内心紧张不安、预感到似乎将要发生某种不利情况而又难以应付的不愉快情绪体验,但并不意味着所有焦虑的人都需要接受治疗。

适度的焦虑具有积极意义,可以提高大脑的反应速度和警觉性,帮助我们更好地应对压力、解决问题。

病理性的焦虑主要表现为没有必要的、过度的紧张不安,在压力性事件过去很久后仍持续不能恢复,进而影响了日常的工作和生活。

需要注意的是,很多焦虑障碍患者常常首先表现为睡眠不好、身体不舒服,在躯体不适经过专科检查排除躯体疾病后,仍持续不缓解,就要引起警觉了。

# 手上“青筋暴起”是不健康吗?

■江珑

有的人手臂青筋明显,有的人几乎看不到,哪种更健康?

手上的青筋实际上是浅静脉。现实生活中,在手部用力的时候,经常可以发现手臂上面有许多的青筋突起,甚至有些人即使在放松状态下,手部的青筋也突出明显。其实,这些青筋的出现并非和身体素质的下降有关。这些青筋是分布在人体组织的静脉中,静脉里面有血液流动,可以将身体的各种营养物质输送到身体需要的各个部位。

有些人皮肤比较薄弱,皮下脂肪较少,所以血管看起来会更容易突起。因此,发现身体上面有突出的青筋时并不需要太过担心,这并不意味着身体素质下降了。

青筋暴起分非疾病因素和疾病因素。

非疾病因素。年龄:手部的脂肪会随着年龄的增长逐渐减少、萎缩,因此手上的血管也会逐渐明显,可表现为青筋突起,属于正常生理现象。

生活方式:如果长期从事重体力劳动或长期进行锻炼,则手部血管和肌肉也会比较发达,从而手上青筋表现得较明显,不会影响机体健康。遗传:如果亲代的静脉壁的弹性纤维少,静脉壁薄弱,则这种情况可能会遗传给子代,而子代的静脉扩张后就会导致



一人发病 全家感染

## 游泳后易感染急性结膜炎

急性结膜炎吧!

急性结膜炎,又称红眼病,以起病急、病程短为特征,多由细菌、病毒等感染引起的传染性结膜炎。患病早期,会感觉到双眼发烫、烧灼、畏光、眼红,眼睛像进了沙子,有磨痛感;紧接着眼皮红肿、流泪,早上起床时,眼皮被分泌物黏住,不容易睁开;严重时还会伴有头疼、发热、疲劳等全身症状。

每年的6月6日是“全国爱眼日”,今天就跟着小编一起来看看如何预防

急性结膜炎是一种传染性极强的眼病,主要通过接触传播,患病者的手、毛巾、脸盆、衣服等都会含有病原体,病原体会通过各种途径传播开来。所以一人得病,全家都可能感染!

为什么游泳后容易引起急性结膜炎呢?因为游泳池属于公共场所,加上天气炎热容易滋生细菌、病毒等,一旦这些病原微生物感染了眼睛,就容易引起急性结膜炎。

如何预防游泳后引发的急性结膜炎?

做好个人防护,正确佩戴泳镜;游泳后及时用清洁、流动的水洗脸,清洗防护用具等;不与他人共用毛巾、浴巾等物品;选择卫生条件好的游泳场所,在水质干净的泳池中游泳;当出现眼部不适,切勿揉眼睛,及时去医院眼科门诊就诊。

上课没精神,记忆力差

## 有可能是缺铁性贫血“使坏”

孩子上课无精打采,回答问题就

跟断片似的,情绪低落,还动不动就发脾气。家长们,你们有没有遇到过自家孩子这样的情况,难道是厌学了?还是得了抑郁症?但结合以上症状看,又像是“更年期”到了,难不成小孩也有“更年期”,孩子们到底是怎么了?

浙江大学医学院附属第一医院专家提醒,如果孩子出现这些症状,很有可能是缺铁性贫血了,不要忽略这种病,不然影响孩子生长发育。据有关数据显示,在我国西部地区,这种疾病,儿童患病率最高可达75.74%!

初中女生变了  
到底是怎么了?

小谷(化名)今年14岁,是一名初二女学生,平时学习用功,成绩也在年级名列前茅。但前不久,班主任向家长反映,小谷上课无精打采,注意力不集中,回答一些记忆性问题时感觉跟断片似的,月考成绩也明显下滑,同学们也反映日常接触中发现小谷脾气变差了,情

绪变得喜怒无常,不太好相处。为此,小谷妈妈便开始注意孩子的变化,她刚开始以为孩子是月经初潮来了,面对自己身体的变化,性格变得比较敏感。但逐渐发现孩子在家里也变得情绪低落,平时最喜欢看的漫画也不感兴趣了,小谷妈妈开始慌了。“孩子会不会是得抑郁症了?”小谷妈妈平时就在关注青少年儿童心理健康,她觉得还是带孩子去大医院及时评估下比较好,为此小谷在妈妈的带领下,来到了浙江大学医学院附属第一医院。

“孩子会不会是得抑郁症了?”面对许改香副主任医师的提问,小谷妈妈打开了话匣子,说这孩子从小就不爱吃肉,所以从小瘦精精的。“月经来了吗?”小谷表示来了并且量很大,许改香副主任医师看小谷脸色苍白,建议小谷做个血检。果然,血检报告证实小谷患有中度缺铁性贫血。“小谷目前处于生长发育期,这个阶段的身体对铁元素的需求很大。”许改香副主任医师表示,小谷偏食、挑食,不能及时通过饮食中摄取足够的铁元素,并且月经出血量大流失了一部分铁元素,让铁元素不“富裕”的身体变得雪上加霜。

为什么缺铁元素会出现以上症状?我们人体的血液循环运输就像汽车的燃油一样为我们提供足够的能量用于生命活动,而这个血液循环中需要有足够的营养素,如果人体缺乏铁元素,就会造成合成血红蛋白的原料不足,从而输送氧气的动力就不足,因为血红蛋白是运输氧气的“专员”,血液中一旦氧气不足,就会导致人体各

种代谢失去活力,从而导致人的注意力不集中,以及情绪比较烦躁。“缺铁性贫血的孩子,不仅影响学习,还会影响身体健康。”血液科佟红艳主任医师强调,如果缺铁性贫血长期得不到有效改善,那么就会影响孩子的智力以及生长发育。

### 这个习惯要注意

“有一个习惯要注意,很多人可能不知道喝浓茶会导致缺铁性贫血的发生。”佟红艳主任医师科普道,除了像小谷这样偏食导致缺铁性贫血的,还有一种常见的日常习惯也可能会导致,就是喝浓茶,因为茶叶中含有大量鞣酸,容易与食物中的铁元素发生反应,形成不溶性物质排除体外,影响人身体吸收铁元素。

如果一些中老年人原本就有缺铁性贫血在补充铁剂的话,更不建议喝浓茶,不然这个铁剂等于白喝,甚至还带走了铁元素。(文章来源:浙大一院官方微信公众号)

手部青筋明显突起。

疾病因素引起的青筋暴起就要注意了。静脉曲张:静脉本身病变和静脉压增高因素可能导致较大的浅静脉干及其分支产生扭曲、扩张及延长,从而使手臂上表现为有青筋突出,还可能会伴有乏力、手部发胀等症状。

上肢静脉曲张:外伤、凝血功能异常等因素都可能导致上肢静脉出现血栓,从而使静脉血液回流受阻,浅静脉代偿性扩张使血液回流后就会导致手上出现看起来青筋暴起的症状,还可能会伴有疼痛、皮肤发紫等症状。除上述因素外,静脉炎、高血压等疾病也可能导致此类情况,建议患者及时到医院血管外科就诊,完善超声等检查,以明确诊断。

说完上肢再说下肢,关于静脉方面的疾病,浙江大学医学院附属第一医院血管外科主任叶金明主任医师表示,临床上还是下肢静脉曲张的患者更多,严重的还会形成老烂腿甚至下肢深静脉栓塞。这是一种常见的周围血管疾病,老烂腿一旦形成迁延不愈,血栓形成,脱落后来回流到肺里,从而形成肺栓塞,造成器官损伤甚至死亡。

这种病常见于久坐久站不动的人群、术后卧床的人群,常见的症状是下肢肿胀,疼痛,有些皮肤明显变色、发热。除此之外,有呼吸困难、胸痛、咯血等情况,应尽快就医检查和治疗。