老年人要当心“新三高”悄悄来临

当前,和传统“三高”(高血压、高血糖、高血脂)相比,以“体重高”“高尿酸血症”“高同型半胱氨酸血症”为代表的“新三高”,同样对老年人的健康构成严重威胁,但因隐蔽性强,往往等到引发严重并发症时才被察觉。

“新三高”不容忽视

河南科技大学第二附属医院老年医学科主任闫俊丽表示:“从对门诊和住院患者走访的情况来看,许多老年人对高血压、糖尿病非常重视,但忽视了自己的体重、尿酸和同型半胱氨酸水平。”闫俊丽说,实际上,这些问题对老年人的健康同样具有严重威胁。

健康新知

“我今年67岁,身高1.58米,体重超过75公斤,长期以来膝关节疼痛,行走困难。”患者赵女士说,她因心脏问题住院,检查后发现,肥胖不仅加剧了关节退行性病变,还使心脏负担加重,诱发了心衰。

闫俊丽表示,与年轻人相比,老年人代谢能力下降,摄入的热量更容易转化为脂肪,过重的体重与糖尿病等多种慢性病密切相关。

高尿酸血症则是近年来日益常见的代谢问题。它是指血液中尿酸含量过高,容易导致痛风等疾病。高尿酸的危险性还在于尿酸的长期堆积可能对肾脏造成不可逆的损伤,甚至引发肾衰竭。

65岁的孙先生说:“以前我觉得痛风发作就是脚趾疼,忍忍就过去了。没想到一次体检发现,我的肾功能开始下降,医生说这和长期的高尿酸有关。”

71岁的张先生提了一个问题:“我平时挺注意血压和血糖的控制,这个高同型半胱氨酸怎么就会影响心脏?”对此,闫俊丽解释说,高同型半胱氨酸会破坏血管内皮,使血管变脆、变窄,从而增加血栓的风险。而它不像高血压、高血脂那样容易被察觉,很多人直到发生心脑血管意外时才发现,原来是它在作怪。

应对“新三高”,预防与管理并重

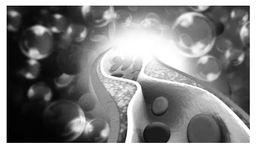
针对这些新发的老年健康问题,闫俊丽给出了几点防治建议。

第一,控制体重。老年人可以通过合理饮食和适量运动来保持体重稳定。

第二,饮食调节与定期体检。老年人应避免摄入高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜、红肉等,改为多吃蔬菜、水果,同时定期监测血尿酸和肾功能指标,及时发现问题并加以控制。

第三,针对高同型半胱氨酸血症,老年人可以在医生的指导下适量补充叶酸和维生素B族,帮助降低血液中的同型半胱氨酸水平。尤其是平时饮食较为单一的老人,更需要注意。

(摘自《洛阳晚报》 崔宏远/文)



“太困”可能是血脂超标了

健康提醒

专家提醒,晨起后有以下3种表现,预示血脂可能超标了。

困倦乏力 通常人经过一晚的休息,早起后会感觉精力充沛、神清气爽。血脂高者因血黏度增加,血流不畅,影响脑部血液循环,晨起后可能会感到困倦、乏力、头晕、头痛。

胸闷气短 高血脂人群,因过多脂质沉积在血管壁上,影响血液流动,可能导致心肌缺血、缺氧,出现胸闷、气短。

手脚发麻 血脂异常高时,颅内血管易出现狭窄以及斑块,造成血供不足或缺乏,从而引起肢体麻木。血脂长期较高,还会导致脑血管动脉硬化、毛细血管堵塞、大脑缺血,进而影响支配神经的血供,导致手脚发麻。

血脂高,日常还可能出现以下症状:眼部异常,如突然视力模糊、角膜周围有不透明白环或出现睑黄瘤;身体出现黄色结节,如手背、指关节、肘关节、膝关节等部位出现黄色、橘黄色或棕红色的结节、斑块或疹子,或是手掌出现黄色或橘黄色条纹;腿肚抽筋、刺痛,补钙和休息后并无好转。

医生提醒

(据扬子名医团)

癌症会传染吗

王老伯被确诊为食管鳞癌,在上海交通大学医学院附属仁济医院肿瘤科就诊时焦急地问:“我老伴前几年去世了,也是食管癌,难道这病会传染?”

类似的问题在肿瘤科很常见,不少人认为癌症会传染,于是对患癌亲友躲着、防着。癌症患者体内的癌细胞会“跑”到另一个人的身上?显然不会。

癌症的发生、发展是一个复杂的过程,与职业暴露、环境污染、生活习惯、不合理膳食、遗传等因素密切相关。生活中,我们可能会听说某些地区或某个村子里的人容易患某种癌症。我们偶尔也会听说,多个家庭成员或夫妻同时或相继患了某种癌症。这些现象到底算不算癌症会传染的证据?实际上,到目前为止没有充足的证据证明癌症会在人与人之间传染,但癌症存在遗传的可能性。

健康误区

夫妻患同一种癌症,极有可能与相似的生活方式和生活环境有关,包括不健康的生活习惯(如饮食不健康、运动少、吸烟等),同处于某些癌症(如胃癌、食管癌)的高发地区,或同时受到装修、空气污染影响等。王老伯夫妻俩都爱吃腌制食物,这可能是造成他们患食管癌的主要原因。

(摘自《文汇报》)

免疫力低有四种表现

频繁感染 免疫力低下时,病原体会更容易入侵,导致频繁感染。这些感染可以是反复发作的感冒、呼吸道感染、泌尿系感染等。

身体疲惫缺乏精力 免疫系统会消耗大量的能量来维持正常运作,当免疫力低下时,身体就会感到疲乏和无力,甚至连简单的日常活动也感觉吃力。

更容易过敏 免疫力低下时,免疫系统可能对某些本来无害的物质产生过度反应,导致过敏,如皮肤瘙痒、湿疹、哮喘等,过敏的药物和食物也可能增加。

发生肿瘤 免疫系统在预防和控制肿瘤中起到重要作用,免疫力低下时,机体对肿瘤的监控能力减弱,更容易患上不同类型的肿瘤。

医学知识

(摘自《健康时报》)

对付痔疮,“栓”有绝招

目前市场上的痔疮治疗药有很多,且各具特色,患者可结合痔疮类型、症状以及严重程度选择使用。

马应龙麝香痔疮膏/栓 其成分包括人工麝香、人工牛黄、珍珠、冰片、琥珀等,具有清热止痒、化瘀消肿、止血止痛、去腐生肌等功效。适用于临床以出血为主要症状的内痔类肛肠疾患。此外,有肛门灼热疼痛的各类痔疮、肛裂也适用。需要注意的是,孕妇和哺乳期妇女不能使用。

肛泰栓 其主要成分包括地榆炭、五倍子、冰片、盐酸小檗碱、盐酸罂粟碱等,具有凉血止血、清热解毒、燥湿敛疮、消肿止痛的功效。需要注意的是,严重肾功能不全者、孕妇及完全性房室传导阻滞、溶血性贫血、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏患者禁用。

京万红痔疮膏 含有多种中药成分,如金银花、地榆、紫草、地黄、穿山甲等,具有清热解毒、化瘀止痛、收敛止血的功效,适用于初期内痔、肛裂、肛周炎、混合痔等,对轻中度痔疮也有一定的消肿止血作用,刺激性较小。

醋酸氯己定痔疮栓 该药主要成分醋酸氯己定属于阳离子表面活性剂,具有抗菌谱广和抗菌作用较强的特点,可以有效预防感染并促进伤口愈合。该药以其抗菌消炎的特性适用于伴有感染症状的患者。

科学用药

(摘自《云南老年报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

微专业缘何受热捧

前不久,北京林业大学开设的自然教育微专业迎来首批新生,54名学生中有35名来自校外。按照课表安排,周末的一天里,学生们会学习自然环境解说、遗产保护与传承、自然教育资源学等11节课。

微专业,指的是高校在学生的主修专业目录之外,围绕某个特定学术领域、研究方向或职业素养开设的一组课程,供在校学生或社会人士选修。近年来,不少高校都开设了微专业。这些课程人气很旺,受到许多学生和上班族的欢迎。

教育论坛

微专业不是学历教育,完成课程也不发学位证,何以收获高人气?“能学到时髦的真本事”,一名高校老师的话,道出微专业受欢迎的重要原因。比如,浙江大学、复旦大学等6所高校,联合国内人工智能头部科技企业,推出“AI+X”微专业,助力学员学习我国自主研发的编程平台。又如,通过北京林业大学自然教育微专业学习后,学员能更好掌握自然教育师的专业技能,为后续从事相关工作打好基础。数据科学与思维、短视频与数字文化传播、时尚影视制作……丰富多样的微专业课程,为人们拓宽视野、提升自我、丰富生活提供了新的选择。

同时,微专业的关键课程一般在5至10门,主要安排在周末或工作日晚上,这种“小而精、跨学科”的课程为选修者提供了较为灵活的时间选择。

追根溯源,2018年,山东大学推出古典文学在线公开课后广受欢迎。受到启发的山大在2020年探索建设了面向全校招生的第一批17个微专业。山大抛出的这块“砖”引来了无数的“玉”——4年多来,多所高校结合自身特点开设的微专业已如雨后春笋般涌现。

(综合《人民日报》《中国青年报》)

母爱可以突破编程限制

正在上映的电影《荒野机器人》讲述了机器人萝斯如何在荒岛上养育一只小灰雁,并把它培养成为大雁领队的故事。

机器人萝斯因一场意外漂流到了孤岛,捡到一只大雁蛋,并孵出了一只小灰雁,小灰雁把机器人当成妈妈并紧追不舍。而机器人原本被定义好的编程也被打破,一机一雁之间展开了一段关乎爱的故事。

无论是机械地或者出于本能去完成做父母的职责,都不是真正的爱。比如,小灰雁要学习的三件事情——吃饭、游泳和飞行,代表的是一个人成长中所需要的生理满足、生存技能以及独立本领。

刚开始,机器人只会非常机械地去执行任务。但是逐渐地,两者之间产生了情感依恋。看到小灰雁逐渐长大,将要离巢而去,机器人妈妈也感到依依不舍。

小灰雁为什么会把机器人当成妈妈?是因为小灰雁孵出来之后看到的第一个移动的物体就是机器人,所以它就会不停地追随机器人。这里的创作灵感应该是来自“印刻效应”。

印刻效应有三个特点:第一是发生在特定的敏感时期;第二具有不可逆转性,一旦形成很难改变;第三,印刻的对象不一定是自己的亲生父母或者同类,只要是在特定时间出现了合适的客体就会追随。因此,在教育学上要善用印刻效应,建立健康的依恋关系。

孩子在成长中最初接触到的事物对其会产生深远影响,启示我们要重视孩子的早期教育,因为他会被他得到的爱、读过的书、走过的路所塑造。

(摘自《科普时报》李峥嵘/文)

热点观察

培养专注力,要做好三件小事

培养孩子专注力最好的办法之一就是给孩子提供一个“不打断”的温柔空间,让孩子能够沉浸地做他喜欢的事情。除此之外,建议家长用高质量的陪伴来促进孩子的能力发展。

跟孩子在一起的说故事时间。深度的沟通本身就是一个培养专注力的过程。建议家长可以试着和孩子约定每天的“说故事时间”,和孩子互诉今天遇到的最开心、最难过的事等。在“交换心事”的过程中,两个人都可以练习更加专注地倾听与共情。

鼓励孩子坚持绘画或书写。创作的过程同样也是培养专注力的过程。家长可以鼓励孩子绘画、书写,或创作任何他喜欢的作品,孩子沉浸其中的享受和家长的认可会带给孩子无限的成就感。

坚持一项亲子运动。脑科学研究发现,适当的运动会让大脑分泌多巴胺、血清素和肾上腺素,而这些神经递质都有助于促进大脑的发展。建议家长和孩子一起选择一项喜爱的运动项目并坚持锻炼,体验锻炼带来的大汗淋漓的快乐。

三心二意有点像我们的“时代病”。“手机在手,天下我有”,各种信息正在偷走我们的耐心和恒心。而越是这样,高度专注的力量就越显得珍贵。培养孩子的专注力,更需要家长自身对孩子教育的专注,今天就来试试看:放下手机,专注地看看孩子的脸,听听孩子说的话吧。

亲子之道

(摘自《新周报》邵雪莹/文)

教育就是让孩子觉得自己很重要

有些父母习惯去抓孩子的毛病,结果是越抓越多,越抓越气恼。有些父母却会用心地发现孩子的优点,放大它,表扬它,像一棵小苗,扶植它茁壮成长。孩子跟大人是一样的,你越是尊重他,平等待他,看得起他,他越觉得自己很重要。越觉得自己很重要,就会越处处注意自己的言行,处处严格要求自己,越来越精神,越来越阳光,他们的内驱力才会被真正地激发。当以平等的态度对待孩子,让他们学会独立、与人相处、努力学习,并给予他们鼓励和支持时,我们会发现,孩子的脸上洋溢着幸福的笑容,他们的未来充满了无限的可能。

(据搜狐网 南歌子/文)

发展兴趣爱好 收集快乐“密码”

不让自己心情抑郁,是孩子成长过程中主动寻求的一种能力。有的孩子通过运动找到了抛开坏情绪的良方,有的孩子发现做自己喜欢的事情能忘掉烦恼……作为家长,如何帮孩子找到更多远离抑郁情绪的“法宝”呢?

10岁的小乐参加游泳训练3年了,虽然每周有四五次训练,但小乐基本上坚持了下来。在这3年里,小乐的训练成绩有了很大的提高,更结交了很多朋友。在教练的带领下,十几个同龄人亲如兄弟姐妹。小乐认真地跟父母总结了这几年训练的感悟:“现在的小孩动不动就说自己‘抑郁了’,可我觉得我们训练队里从教练到队员没有人会抑郁,教练看我们游得不好,马上就会跟我们喊,而且还有好多‘惩罚措施’,教练肯定不会抑郁;我们被教练骂了,也不瞎琢磨,大家都在泳池里‘狠狠游’,几百米游下来,坏情绪都跑光了。”

除了坚持运动能让孩子抛开坏情绪,在日常生活中,还能有什么方法能让人不受抑郁情绪的困扰呢?国家二级心理咨询师付俊琳老师建议,除了发展兴趣爱好,家长还可以尝试几种简单的方法帮助孩子找到积极的情感体验。首先,如果孩子遇到不开心的事,家长可以引导孩子“说好话、做好事、想快乐的念头”,通过这种主观努力来转换场景,渐渐远离那些困扰心绪的事情。其次,家长可以和孩子一起制作“快乐箱”,把自己认为的快乐事情逐一写下来并按快乐程度打好分数,当自己感到不快乐的时候,可以开箱抽取快乐小条,让自己及时转换心境。最后,如果无法凭自己的力量战胜不良情绪,还可以寻求他人的帮助。

(摘自《今晚报》贾林娜/文)

课堂内外