

这7种“病”是衰老表现

无需过度治疗

皮肤失去光泽，皱纹越来越多，头发逐渐变白……随着年龄增长，身体会发生很多变化。除了这些外貌上的改变，不少人会发现体检报告上的“病”也越来越多。其实，很多“病”在医生眼中并不是病，只是衰老的正常表现，我们应该坦然面对，而不是过度治疗。

颈动脉斑块

颈动脉斑块是颈动脉内膜受损，脂类附着在受损处，再经过免疫细胞的参与，形成了斑块。我国40岁以上人群颈动脉斑块检出率达40%，60岁以上人群检出率达90%。颈动脉斑块就像用久了的水管壁上长水垢一样，是血管老化的自然过程。

【建议】如果超声提示斑块稳定，没有造成血管明显狭窄，说明发生脑梗的风险很低。心脑血管病的高危人群发现斑块，也无需过于担忧，及时找专科医生治疗即可。

心脏瓣膜反流

心脏瓣膜是心房通向心室、心室通向大动脉的“单向门”，保证血液往一个方向流动。随着年龄增长等因素，心脏瓣膜会出现损耗，导致关合不严，血液顺着缝返回，即心脏瓣膜反流。我国老年心脏退行性瓣膜病患病率达13.4%。

【建议】如果瓣膜有些钙化和少量反流，但没有基础病，则无需治疗。轻度反流，没有不适，控制好基础病即可。中到大量反流，影响了心功能，则要进



行瓣膜修复或置换。

左室舒张功能不全

随着年龄增长，心肌细胞弹性下降，顺应性降低，会导致心脏舒张下降，这是心脏老化的表现。约半数70岁以上的老年人存在不同程度的舒张功能不全。

【建议】如果没有不适和基础病，无需过度关注和治疗，定期复查即可。高血压、糖尿病、冠心病等慢病患者，需要积极治疗原发病，并定期复查。

前列腺增生

这是男性常见病，发生率随年龄增长而上升，50~60岁发病率约20%，60~70岁达50%，80岁时达83%。

【建议】早期通过保守治疗观察等待，或口服药物缓解症状，日常保持良好生活习惯即可。如果下尿路症状已明显影响生活质量，药物治疗效果不佳或不能配合药物治疗，才考虑外科手术。

结节

很多老年人身上会有一些结节，可出现在皮下、肺部、乳腺、甲状腺等部位。结节的病因

不明，可能与瘢痕、炎症反应、良性肿瘤等有关。临床中检出的绝大部分结节直径在1厘米以下，恶变几率非常微小，95%以上是良性。

【建议】良性结节无需过多干预，早期2~3个月复查一次，如果没有变化，可半年或一年复查一次。如果结节在形态、大小上有变化，一定要及时到专科就诊。

囊肿

人体多个器官、皮肤、关节等都可能长囊肿，如肾囊肿、肝囊肿、关节囊肿等。有些囊肿随年龄增加而检出率上升，如单纯性肾囊肿，50岁以上人群超声检出率6.23%~24%。

【建议】大多数囊肿无症状，进展缓慢，无需治疗，定期监测即可。过大、复杂性的囊肿则要提高警惕。

骨关节退行性改变

随年龄增长，人体合成胶原蛋白能力下降，关节易出现疏松、增生，韧带弹力减退及钙化，关节软骨磨损破坏及关节间隙变窄等现象。这是正常衰老过程，约半数65岁及以上老年人有骨关节退变的表现。

【建议】日常要减少关节负重和过度大幅度活动，适当锻炼；多吃富含钙磷的食物，如牛奶、绿叶菜、豆制品等；多晒太阳，必要时补钙。

北京老年医院全科医学科主任医师 樊燕琴
吴梦瑶 整理

“肾友”洗澡有哪些讲究？

许多“肾友”对饮食禁忌颇为关注，却常常疏于洗澡这一环节。殊不知，洗澡若不得法，同样可能加剧肾脏的负担，让病情雪上加霜。那么，“肾友”们洗澡有哪些注意事项呢？

1. 水温别过高 洗澡水温以35℃~40℃为宜，水温过高一方面容易使皮肤烫伤（这对于糖尿病患者更加危险），另一方面会加速全身血液循环，进而增加肾脏滤过血液的速度，增加肾脏的负担。

2. 时间别过长 长时间处在高温高湿的环境里，会因气压较低出现头晕、呼吸困难等症状；当全身血液循环速度达到峰值后，血液开始流向皮肤表层，造成肾脏相对缺血，加重肾脏损伤，故

每次洗澡以15~20分钟为宜。

3. 不要过于频繁 爱干净是好事，但洗澡过于频繁，体表的保护性油脂不能及时再生，会引起皮肤干燥、瘙痒等不适，尤其是老年人和肾病患者，应减少洗澡频率，每周1~2次即可。

4. 莫过度搓洗 适当搓洗是必要的，但过度摩擦会损伤皮肤屏障，增加感染风险。

5. 空腹或饭后莫洗澡 空腹状态下的血糖较低，洗澡时容易引发低血糖；而饭后血液集中在胃肠道，洗澡时全身血管扩张，流向肾脏的血液更少，影响肾功能，最好饭后2小时再洗。

广东省妇幼保健院
肾脏科 王骆维

这些心衰“信号”要警惕

心脏负责将血液输送到全身，一旦心脏出问题，心脏功能势必会受到影响，引起心力衰竭，严重时甚至会导致猝死。那么，心衰有哪些信号呢？

心衰的“信号”有哪些

一般情况下，心衰的症状不明显，初期主要表现为疲惫、体力下降、上下楼梯时喘不过气，但这些症状较为常见，容易被忽视，但其可能是心衰的开端。有统计发现，65岁以上的人群中，心衰发生率达10%以上。因此，我们应尽早识别心衰的信号，以免疾病加重。

1. 呼吸困难，心悸心慌 如果轻微劳动后感觉到很累、莫名的心慌心悸、呼吸困难，需警惕心力衰竭。心力衰竭会对心脏的收缩及扩张功能产生消极影响，使心脏泵血功能减弱，肺部供血不足，就会出现呼吸困难。

2. 下肢水肿 日常生活中，繁重的体力劳动或久坐不动，往往容易引发下肢水肿。然而，在没有这类明显诱因的前提下发生下肢水肿，很可能是心力衰竭的信号。这是因为下肢离心脏较远，心力衰竭发生后，会首先导致下肢缺血、缺氧，进而出现水肿。此外，心衰会引起下肢血液回流障碍，导致体液滞留，引起脚踝、腿部，甚至腹部出现水肿。反过来，体液滞留又会加重心脏负担，造成恶性循环。

3. 全身乏力 全身乏力、四肢酸软是心衰的常见症状，主要是因为疾病发生后，血液循环变缓，血液中氧气含量降低，导致脑部供血、供养不足，进而引起全身无力、疲惫不堪等症状。

4. 胸闷 心力衰竭引起的胸闷就像身体上压有重物一样，喘不过气来，需要经常深呼吸来缓解这种感觉。如果经常出现这样的情况，就要注意是否是心力衰竭。

如何预防心衰

心衰的初期阶段具有较强的隐匿性，作为一种潜藏在生活中的疾病，对我们的健康生活产生消极影响。但是，通过健康生活习惯、提升自我健康意识、定期体检等方式，可以有效预防及控制心衰的发生。

1. 控制血压 一般人群应将血压控制在140/90毫米汞柱以内，高危人群（糖尿病、肾功能不全、脑卒中）应将血压控制在130/80毫米汞柱以内。

2. 控制血脂 血脂指标包括血清总胆固醇、载脂蛋白A、载脂蛋白B、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白、甘油三酯等，重点应关注低密度脂蛋白。

3. 控制血糖 研究发现，每年约有3.3%的糖尿病患者发生心衰，将血糖控制在合理范围可以有效减少心衰的发生。

4. 控制饮酒量 近年来，酒精性心肌病的发病率有增高趋势，无论是否有心脏病，均应限制饮酒量。健康的心脏是生活的基础，日常生活中不要忽视任何症状，及时求医，为健康保驾护航。

长沙市伍家岭街道
社区卫生服务中心 徐力

■健康卡通



橘子能提高学习效率

橘子含有大量的维生素A、维生素B、维生素C，属于典型的碱性食物，可以消除酸性食物对神经系统造成的伤害，让人精力充沛、头脑清醒，有增强记忆力、提高学习工作效率的作用。此外，柠檬、广柑、柚子等水果也有类似作用。

图/文 陈望阳