

2025年10月28日

星期二

第3217期

国内统一刊号CN43-0036  
全国邮发代号41-26

今日 16 版

# 大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌  
全国十佳卫生报  
新闻热线：  
0731-84326206  
湖南日报报业集团主管  
华声在线股份有限公司主办



## 湖南启动带状疱疹疫苗惠民活动

□□ 近日，湖南省正式启动带状疱疹减毒活疫苗惠民补贴活动，40岁及以上人群带状疱疹疫苗接种费用直降50%，每剂仅需714元，一次接种即可获得免疫保护。活动限时至2025年12月31日，居民可到就近基层预防接种门诊咨询。

通讯员 桂励勇 摄影报道

### 重阳护老指南：

## “养生经”里藏隐患 这些误区要警惕

本报记者 王璐 通讯员 杨雅琪

随着生活水平提升，健康管理成了不少老年人的日常。重阳节前夕，记者采访长沙市第三医院（湖南大学附属长沙医院）老年病科、心血管内科、神经内科等多科室专家，结合临床病例发现，长辈们深信的“养生妙招”可能暗藏风险，一些易被忽略的身体异常，实则是疾病预警。我们梳理出老年人高频健康误区与常见病信号，帮长辈避开陷阱、科学护健康。

#### 养生误区警示： 这些“好习惯”可能伤健康

误区1：戒肉戒菜“控糖”，反而吃出贫血。家住长沙的马爷爷（化名）为预防糖尿病，长期戒食肉类和新鲜蔬菜，顿顿靠自家腌制的坛子菜下饭。近来他总觉浑身没劲、走几步就头晕，就诊时面色苍白，下眼睑和甲床毫无血色，血液检查提示严重贫血。

“肉类中的血红素铁吸收率达15%~35%，是合成血红蛋白的核心原料，植物性铁吸收率仅2%~20%；新鲜蔬菜含叶酸、肉类含维生素B<sub>12</sub>，都是红细胞发育的‘必需工具’。”长沙市第三医院老年病科十一病室主任付丽解释，三者同时缺失会导致血液“氧气运输能力”暴跌，引发营养不良性贫血。

误区2：过量吃坚果“补营养”，推高血脂。刘爹爹坚持清淡饮食，却每天吃一小碗坚果，体检时甘油三酯高达20毫摩尔/升（正常

值1.7以下），是标准值的11倍。

“坚果虽含优质蛋白、膳食纤维和有益脂肪，但热量和脂肪含量惊人。”付丽测算，30克坚果热量超200大卡，相当于半碗米饭或1.5汤匙食用油，过量食用会让多余热量转化为脂肪，加重血脂负担。

误区3：按揉颈部“疏经络”，诱发脑梗。70多岁的王阿姨（化名）因头疼、颈部血管波动疼痛，自行用力按揉颈部后，导致肢体麻木、言语含糊。检查发现，她右侧颈动脉球部形成血栓，还引发了右侧额叶脑梗死，伴有皮层下脑出血。

“颈部两侧的颈动脉是大脑供血‘主干道’，颈动脉球部血管壁薄、血流冲击强，用力按压会撕裂内膜，让血小板聚集形成血栓，脱落就可能堵死脑血管。”超声医学科主任周永提醒，脖子“跳得凶”（血管搏动异常）时，千万别盲目按揉。

#### 常见病预警： 这些异常信号别忽视

信号1：体重骤降+心慌多汗，警惕甲亢。80岁的刘奶奶（化名）短短几个月狂瘦30斤，还常心慌、爱出汗，起初怀疑糖尿病，检查后确诊甲状腺功能亢进（甲亢）。“老年甲亢症状易与其他病混淆。”付丽说，除了体重骤降、心慌多汗，大便次数明显增多（无腹痛）也是典型信号，需及时查甲状腺功能。

信号2：气短+腿肿+夜间憋醒，当心心衰。75岁的张爷爷（化名）有多年慢性阻塞性肺疾病，近来走几步就喘气，夜间常憋醒，双腿还出现水肿。检查发现，他不仅“老慢支”加重，还合并肺源性心脏病，出现心力衰竭。

付丽解释，活动后气短、夜间憋醒是“缺血”信号，下肢凹陷性水肿、3天内体重骤增超2公斤（水分潴留）是“淤血”预警，出现这些症状需立即就医。

信号3：咽喉痛+颈部按压痛，别误当感冒。75岁的戴奶奶（化名）突发咽喉痛、心慌，自行吃感冒药和抗生素无效，疼痛还扩散到颈部。检查后确诊亚急性甲状腺炎（亚甲炎），经抗炎、激素治疗后症状才缓解。

“亚甲炎是病毒感染后的免疫反应，甲状腺激素‘一次性释放’，出现的暂时性甲亢。”老年病科十三病室副主任余慧提醒，咽喉痛伴颈部按压痛时，别只当感冒，需排查甲状腺问题。

信号4：下肢胀痛+不对称肿胀，别误当静脉曲张。65岁的李女士（化名）左下肢胀痛，以为是静脉曲张，自行穿弹力袜后症状加重，双腿粗细明显不一。检查发现，她患下肢深静脉瓣膜功能不全，还伴有深静脉血栓。

“深静脉瓣膜功能不全是静脉曲张的潜在诱因，早期表现为久站后酸胀、踝部水肿，后期会出现小腿色素沉着、溃疡。”余慧说，下肢不对称肿胀、活动后胀痛加重时，需做血管检查，别盲目穿弹力袜。

信号5：记忆断线+认路困难，警惕认知障碍。“刚放的钥匙找不到、半小时内反复问同一问题、在熟悉小区迷路……这些不是‘老糊涂’，可能是阿尔茨海默病早期信号。”神经内科医生汤显靖介绍，该病会破坏大脑神经元，早期还会出现“做熟悉菜步骤错乱”“看不懂账单数字”等执行功能障碍。需及早筛查干预。

#### 重阳护老实用建议

饮食均衡：老人每天需保持摄入1~2两瘦肉或鱼肉，补铁和维生素B<sub>12</sub>，搭配半斤深绿色蔬菜（菠菜、芦笋）补叶酸；坚果每天吃20~30克（约手心一小把），选原味款，替代饼干、薯片等零食，不额外加餐。

秋冬防护：高血压患者注意头部、颈部、手部保暖，每天固定姿势测血压（坐姿端正，手臂与心脏平齐），别擅自停药；呼吸道疾病高发期，外出戴口罩，回家用“七步洗手法”洗手，每天开窗通风2~3次（每次20~30分钟），高危人群可接种流感、肺炎疫苗。

应急处理：糖尿病患者（尤其用胰岛素者）出现心慌、手抖、出冷汗，可能是低血糖，早期可服1勺蜂蜜或半杯果汁，15分钟后复测；家人可帮老人建立“胰岛素三步确认法”：注射前读剂量、拍照记录、远程让家属确认，避免误注。

定期筛查：保持定期体检，60岁以上老人每年查颈动脉超声，监测血管状况；有记忆减退者及时参与认知功能筛查，别忽视“小异常”。

“重阳节关爱老人，不仅是陪伴，更要帮他们避开健康陷阱，读懂身体的求救信号。”医生提醒，科学管理、早发现早干预，才能让老人拥有高质量的晚年生活。