



衰老是自然规律,例如头发逐渐斑白、皮肤弹性降低皱纹加深、出现老年斑、牙齿松动脱落、耳聋眼花等现象都是衰老的形态表现。而衰弱是老年人从健壮到失能的一种非特异性状态,表现为生理储备下降而出现抗应激能力提早减退,涉及神经肌肉系统、代谢及免疫系统等多系统的生理学变化,这种变化会增加老年人发生失能、跌倒甚至死亡等恶性事件的风险。

目前衰弱的发病机制并不十分明确,多数认为衰弱是由多种因素导致,其中慢性炎症引起的炎性衰老在衰弱

肾结石六毫米可保守治疗

一般情况下,如果肾结石大小在6毫米以内,可以保守治疗,譬如通过运动和饮水的方式,但如果达到了8毫米,那么结石自由排出体内的概率大概就只有20%,而如果是1厘米以上的结石,那么几乎不可能以物理方式排出体外。除了结石的大小外,结石的位置、形状等也会影响其排出的可能性。

拿8毫米大小的肾结石来说,如果它是正圆形边缘毛糙,那么排出来就不太容易,其次还和病人的排石史有关系,有反复排石史的病人的输尿管条件会相对比较好,比较大一些的结石仍然能够排出,所以结石到底能不能排出,具体还是要靠专业的医生做出判断,不要盲目决定采取物理方式排石。

如果有肾结石且大小在6毫米以下,这类人群可以先采取保守治疗,这时候保持充足的水分摄入至关重要,建议每日至少饮用2000毫升的水,采取少量多饮的方式,避免一次性大量饮水。而如果在疾病发作期,结石对输尿管造成了急性梗阻的情况,这时候不建议喝太多的水,因为过量饮水反而会对患者的肾脏造成损伤,影响日常生活。

疾病治疗 (摘自《大河健康报》)

提早干预,老而不衰

中发挥重要作用。例如有些老年人得了呼吸道感染,痊愈后过了一段时间出现了衰弱的临床表现。这可能是病毒或者细菌感染虽然被控制了,但激活了体内的“慢性低度炎症”,通过对肌肉骨骼系统、内分泌系统、心血管及血液系统病理生理的直接和间接影响,导致了衰弱的发生。而这种“慢性低度炎症”与大家平时说的“炎症”还不太一样,不是通过使用抗生素就可以治疗的。

但是,对衰弱的老年人尤其是衰弱前期老年人的干预,可以有效逆转和阻止衰弱的发生和发展。即使是重度衰弱的老年人,也需要积极治疗,尽量减少并发症,改善预后。衰弱的有效预防策略包括:积极的生活方式,科学的饮食,适量、规律的运



美国匹兹堡大学日前发表的一项新研究显示,在更年期频繁持续出现潮热和出汗的女性,更容易患上II型糖尿病。该研究选取了美国全国妇女健康研究(SWAN)的数据,纳入2761名未使用激素且无糖尿病史的女性,通过问卷对血管舒缩症状的表现及频率进行采集。随访17年发现,28%的女性每两周中有1至5天出现潮热、出汗症状;10%的女性每周有6天或更长时间出现潮热、出汗症状。研究结果显示,相比症状轻的女性,频繁出现潮热、出汗等症状的人,糖尿

更年期潮热重易患糖尿病

近年来,已有多项研究证实,由于雌激素水平下降导致内脏脂肪增多、能量消耗减少、外周组织葡萄糖吸收减少以及胰岛素抵抗,更年期女性糖尿病发病风险显著高于绝经前。但血管舒缩症状与糖尿病相关性的具体机制尚不清楚,推测可能与更年期女性体重增加、睡眠质量差、慢性炎症状态,以及潮热时交感神经兴奋使血脂脂肪酸水平增加、胰岛素分泌减少等生理机制有关。

更年期女性应认识到,频繁且持续出现潮热、出汗是易患糖尿病的警示症状,在这个

三种慢性炎症最容易引发癌变

慢性病毒性肝炎 在我国,80%的肝癌患者有乙型肝炎病毒感染史。肝癌的初期症状隐匿,约一半患者发现肝癌时已经到了晚期。晚期肝癌患者的平均生存时间为6至18个月,预后极差。

预防肝炎诱发的肝癌,方法非常明确。首先,接种乙肝疫苗能显著降低乙肝病毒感染的风险,从而预防肝癌的发生。其次,积极的抗病毒治疗也是阻断肝炎向肝癌转变的关键措施。

幽门螺杆菌引发的慢性胃炎 幽门螺杆菌是导致多种胃部疾病的重要致病因素,包括慢性胃炎、胃溃疡及胃癌等。

幽门螺杆菌主要通过黏附上皮,分泌多种酶,侵袭胃上皮黏膜,进而导致炎症和溃疡的发生,并与其他因素协同促进胃癌的发生,例如遗传因素、吸烟、饮酒,以及长期进食霉变、腌制或烟熏食物等。

目前,临床上常用的四联疗法对幽门螺杆菌的清除率达到了73%至88%。患者接受幽门螺杆菌根除治疗后,胃癌的发生风险会显著降低。

慢性胰腺炎 胰腺癌被称为“癌症之王”。调查显示,与非慢性胰腺炎患者相比,慢性胰腺炎患者罹患胰腺癌的风险高20倍。此外,有学者发现酒

近日,国家医保局发布《心血管系统类医疗服务价格项目立项指南(试行)》,引导生产企业压缩流通环节的过高加价,使人工心脏植入手术整体费用下降。

截至目前,人工心脏植入手术整体费用从百万级别可降至70万元左右。

新医讯 健报 (摘自《家庭保

年轻人患帕金森增长最快

近日,北京天坛医院神经病学中心冯涛教授牵头的相关研究在《英国医学杂志》发表。研究预测,2050年全球将有2520万名帕金森病患者,比2021年增长112%。冯涛介绍,通常认为帕金森病是老年病,但研究揭示在2021年到2050年,20至40岁人群帕金森患病率将增长最快。

医学提醒 (摘自《生命时报》)

人工心脏植入手术费降价

每天6小时睡眠是底线,周末“放松”不是“放任”

在学业和升学压力的双重影响下,不少初中生正面临睡眠困扰。浙江省人民医院临床心理科副主任医师廖峥变在门诊中发现,许多孩子的睡眠问题背后,往往隐藏着焦虑、抑郁等情绪因素。

初中生周中学习任务繁重,周末适当放松和休息至关重要。周末放松不是放纵,而是必要的调节。“家长要学会‘松绑’,避免过度紧张的家庭氛围。”她解释,如果父母长期处于紧张、焦虑状态,孩子的情绪也会受到影响,甚至形成恶性循环——家长的焦虑传递给孩子,孩子的焦虑又反过来加重父母的担忧。

尽管周末适当补觉有助

热点观察

周记中如何写活动

周记作为锻炼孩子写作能力的重要方式,能帮助他们记录生活、表达情感、提升思考能力。然而,许多孩子在写周记时常常感到困惑,不知如何妙笔生花。此时,家长的点拨就显得尤为关键。

当孩子写活动类周记时,家长要引导他们不能仅仅罗列活动过程。比如学校举办运动会,若只是简单描述比赛项目依次进行,周记就会单调乏味。这就需要孩子的肩头“举”起摄像机,拍下一个个特写镜头——某个运动员在落后情况下奋起直追的表情和动作,从他坚定的眼神、咬紧的牙关,推测他内心的想法——是对胜利的渴望,还是不想让小伙伴失望的责任感。有特写镜头,还要有远景镜头——啦啦队的举手投足,加油声、欢呼声营造出的热烈氛围,这样就能让笔下的周记更生动。孩子亲历了一项活动,究竟收获了什么?是团队合作的重要性,还是感悟到了坚持不懈的体育精神?鼓励孩子将这些感悟融入周记中,他们才会真正地获得成长。

学习技巧 (摘自《新周报》)



于放松身心和恢复精力,但她强调,睡眠不能靠“补”,欠的“睡眠债”并不能靠一两天补回来。对初、高中生而言,每天6至8小时是睡眠底线,长期睡眠不足会影响体力、脑力的恢复,会对注意力、记忆力、情绪等产生影响。

她建议,家长在给予孩子周末“睡眠自由”的同时,更应关注日常作息规律,帮助孩子

隐藏家中的“三尺讲台”

身为父母,总会思考这样的问题——怎么才能让我的孩子更优秀?家庭教育,不只是严肃的对话,更多的是潜移默化的浸润。在家庭生活中,隐形的教育时刻都在悄然发生,而这几个地方就是家里隐形的“三尺讲台”。

餐桌,这个家中最为寻常的一角,却往往成为最温暖的教育现场。每当夜幕降临,全家人围坐在一起,分享着一天中的点点滴滴。餐桌上,父母不仅传递着美味的食物,更在不经意间传递着生活的智慧与人生的哲理。孩子们在轻松愉快的氛围中,学会了倾听、学会了表达,更在潜移默化中懂得了感恩与分享。这样的时刻,虽然简单,却充满了爱与温度,让每一个参与其中的人都能感受到家的温暖与力量。

科学育儿

量。餐桌,也因此成为了连接心灵、培育下一代的温馨港湾。

书房,这里不仅是知识的海洋,更是灵感迸发的摇篮。宽敞明亮的空间里,一排排整齐的书架上摆满了各式各样的书籍,从文学经典到科学探索,应有尽有。柔和的灯光下,父母和孩子一同坐在书桌前,或阅读,或沉思,或创作。书房,这个静谧而又充满活力的角落,正是滋养心灵、拓宽视野、培育创新思维的不二之选。也许,家里没有书房,但哪怕是一个角落,只要有亲子共读的空间,教育也一样会悄然发生。

对孩子来说,最珍贵的教育资源,是父母陪伴的时光;最重要的教育时刻,是在归家路上与孩子手牵着手。

亲子之道 (摘自《今晚报》孙巧媛/文)

怎样区分正常打闹与校园欺凌

读者提问:我家孩子在学校喜欢跟同学打打闹闹,好几次他都因此被同学碰伤,我家孩子也没有当一回事。我一直有疑惑,不知道应该怎样区分同学之间的正常打闹和校园欺凌,另外怎样让孩子也能正确理解这两者之间的区别?

华东师范大学教授、博士生导师刘良华:校园欺凌往往在以下三个方面有别于同伴之间的打打闹闹或正常冲突:一是欺凌方是故意伤害,而不是无意伤害;二是力量不平衡,校园欺凌往往

是以大欺小或恃强凌弱;三是这种冲突令受害者感到精神上的痛苦。反之,如果没有以上几方面特征,就不要轻易将正常的打打闹闹视为校园欺凌。

在日常生活中,同学之间偶尔相互调侃、相互嬉闹是正常的,家长没有必要太过紧张或在意,更不要动不动就上纲上线。匈牙利学者史皮兹的一项调查研究显示,如果同伴之间缺少相互嬉闹,儿童的身心发展可能会出现一定问题。孩子在一定的年龄阶段喜欢相互嬉闹是他们身心发展的一种正

最近,我无意间刷到了一个高中男生发的视频,他说:“大人讲的99%的话,孩子都当成了耳旁风,但你好不好奇,那1%到底是怎么听进去的?”

随后,他列举了三件小事。

第一件事是关于阅读。上小学时,他妈妈一直要求他每天读半小时书,但他却一直读不进去。直到和两个爱好阅读的同学成为朋友,朋友安利他《三体》,借《生死疲劳》给他看。在朋友的影响下,男孩无痛阅读了很多文学大部头。

第二件事是关于运动。男孩一直坚持学游泳,这并不是源自父母的逼迫,而是因为父亲经常带他去游泳馆,看到其他人游泳,他自然而然地对这一运动产生了好奇。

第三件事是关于沟通。以前和人发生冲突,男孩自然而然地复制父母的行为——开启冷战,拒绝沟通。后来,哥哥亲身向他示范了,主动道歉并不代表输,反而能够更好地解决问题,男孩这才看到积极沟通的价值。

他总结说:孩子很难被教育,但容易被感染。

这句话如当头棒喝,敲碎了我多年来自以为是的教育观。

教育从来都不是一场攻城略地的战役,而是一场春风化雨的浸润。(据微信公众号“女儿派”)

亲爱之道 可乐妈/文)

教育是春风化雨的浸润

课堂内外