

大姐“花式”玩单杠发生意外 医生开出老年人运动“处方”

通讯员 郑莎 本报记者 戴虹红

“疼,使不上劲。”前不久,63岁的袁阿姨因肘关节受伤,在爱人陪同下来到浙中医大二院(浙江省新华医院)骨伤二科门诊。

袁阿姨平时偶尔跳跳广场舞。那天,她见有个同龄人在双杠上展示了一套动作,一时兴起,执意要上杠试一试,结果“一失手成千古恨”。

该院骨伤二科主任吴连国表示,运动过程中发生肘关节脱位,患者可立即用冰块或冰水对肘部进行冷敷,有助于缓解疼痛和减轻肿胀。冷敷后,应及时到医院就诊。

肘关节受损有可能伴随一系列并发症,如果肘关节脱位合并上肢神经损伤,患者还有可能出现前臂或手部麻木、感觉障碍或运动障碍等。如果肘关节脱位合并血管损伤或骨折,则可能出现骨折畸形、骨折断端摩擦的异常声音和感觉、淤血、血肿等症状。

网上有不少老年人“花式”锻炼的片段,如甩鞭、撞树、吊臂等。

“不建议盲目效仿。”吴连国认为,其中一些锻炼方式,一无依据,二无指导,三无安全防护。而且,从科学角度来说,运动必然伴随着受伤风险。如果不规范运动,大几率会导致运动损伤,轻则扭伤、擦伤,重则骨折、脱臼,甚至危及生命,尤其是体质较弱的老年群体。

随着骨骼肌肉韧带退化,骨骼脆性增加,韧带肌肉弹力下降,老年人过度运动只会增加损伤风险,对内脏健康也不利。因此,对于老年人来说,适度、柔和、均衡、循序渐进、个性化运动才是科学的。

同时,吴连国提醒,老年人在运动过程中要更加注意时长。过长时间锻炼,容易增加关节磨损和肌肉损伤的概率。他建议,老年人平时运动若以健步走为主,一次时长在30-60分钟为宜;若是以太极拳和八段锦为主,建议早晚各一次。锻炼不能急于求成,只有长期坚持才能看到效果。

吴连国还为老年人科学运动开出“处方”,具体包括四个层面。

合理的运动强度:老年人运动时的脉搏一般控制在120次/分钟



之内,这是较为便捷的监测运动强度的方法。

合理的运动项目:老年人采用全身性、周期性、持久性、非对抗性和匀速性运动练习手段更为稳妥、适宜,而且动作要有节奏,不能过快,有氧运动很适合老年人开展。

合理的运动时间:老年人以中低强度运动,每次持续运动时间在20-60分钟为宜。此外,老年人最佳健身时段是在下午4-5时,此时人体糖分增至最高峰,体力、反应、适应能力等机能处于一天的最佳状态,且空气污染相对较轻。

合理的运动频度:绝大多数有氧运动项目采取隔天进行一次,每次持续30分钟以上,能达到相对明显的效果。但老年朋友还应量力而行,一般建议每周1-3次。

每天爬五层楼 可降两成心脏病风险

美国杜兰大学科学家日前发表论文称,他们收集英国40多万名成年参与者数据,包括其家族史、遗传风险因素和既定风险因素,如高血压和吸烟史,及他们的生活习惯,并对参与者进行为期12年半随访。分析显示,每天爬5层楼梯有助将患心血管疾病风险降低20%。

研究人员表示,与每天走一万步相比,爬楼梯对心血管健康更有效。研究还显示,每天没有爬楼梯的参与者罹患心血管疾病风险增加了32%。此前研究表明,每天爬楼梯有助降低患代谢综合征风险,降低血压,改善平衡和骨骼肌。

这些发现强调了爬楼梯作为普通人预防动脉粥样硬化性心血管疾病主要措施的潜在优势。短时间高强度爬楼梯是改善心肺健康和脂质状况的一种有效方法。

不过,研究人员也指出,虽然每天额外多爬一些楼梯很好,但建议如果不习惯这项运动的话,要适可而止。
据《科技日报》

爱聊天大爷突然对人爱答不理 尽早对症治疗 还需家属支持

本报记者 林乐雨 通讯员 李煦

当一个人性格大变,这可能是疾病前兆。医生提醒,如果还出现说话费力、答非所问等情况,务必及时就医。

性格开朗的他变了个人

75岁的张大爷性格开朗,喜欢和朋友聊天,但最近却像变了个人,对人不理不睬,答非所问,说话还口齿不清。

家人以为老人闹脾气,可派出所一通电话让张大爷儿子慌了神。张大爷找不到回家的路,被热心路人送到派出所。张大爷的家人这才察觉不对,立刻带他到杭州市第一人民医院就诊。

接诊的神经内科医师李凌菲为张大爷安排全面检查后,诊断其为混合性失语。

经过对症治疗,张大爷情况有所改善,可以听懂并回答一些简单问题。

症状因个体而异

混合性失语是指感觉性失语和运动性失语同时存在,即诵读和写字都不能完成,既听不懂也不能用言语表达自己的意思。

运动性失语患者一般能理解言语和书面文字,也可以发音,但说话费力、不流利,音量稀少,不能读出或会读错,或者不能说出连贯的句子,没有语法。例如想说“吃饭”,只能说出“饭……饭”,同时写字笨拙,笔画潦草,甚至不会写字。

感觉性失语患者往往说话较流利,但有大量错语、新造词混杂在一起,答非所问,让人无法理解,也不能正确说出物体名字。

混合性失语的症状因个体而异,但通常包括以下特征:言语流畅性问题,如说话速度减慢、言语中断和发音不清;词汇问题,可能会忘记常见词汇,或在寻找正确词语时感到困难;理解障碍,可能难以理解他人言语或阅读文字;书写

问题,常会遇到书写问题,表现出拼写错误或语法错误;语音障碍,如发音不准确或说话模糊。

治疗方式取决于严重程度

多方面原因可能导致患上混合性失语,如脑中风、脑外伤、肿瘤或神经退化性疾病;与家族遗传史有关;药物滥用或其它精神健康类疾病。

这一疾病的治疗取决于其原因和症状的严重程度。

李凌菲表示,常见治疗方法包括言语治疗、药物治疗和康复训练等。言语治疗师可帮助患者改善语言能力,包括说话、理解和书写。对于一些由神经系统问题引发的混合性失语,医生可能会开处方药物来减轻症状。对于脑损伤患者,康复训练程序可以帮助他们重新学习和发展语言能力。与失语相关的情感问题可以通过心理治疗来处理,同时家属支持也非常重要。

研究找到糖抑制 痛觉的脑内神经机制

日本东京大学研究人员日前报告说,他们发现了果蝇摄入糖后脑内抑制痛觉的重要神经细胞,以及对神经末梢痛觉的调节机制,这为研发新的止痛疗法带来新思路。

研究人员注意到果蝇幼虫脑内的一类神经元簇,它们将自身轴突从神经中枢一直延伸到伤害感受神经元附近。研究人员由此发现先前没有分析过的6个痛觉抑制神经元,并将其称作SDGs。

分析显示,SDGs通过释放一种特殊物质将抑制信号传递至伤害感受神经元,从而给痛觉应答“踩下刹车”。研究人员给饿了一段时间的果蝇幼虫喂食糖,发现幼虫痛觉应答能力减弱。如果抑制幼虫SDGs神经元簇的神经活动,则幼虫即便摄取了糖,痛觉也没有得到抑制,这表明摄取糖抑制痛觉的过程中SDGs发挥了重要作用。

研究人员说,果蝇SDGs功能与人体痛觉控制系统部分相似,本次成果有望为研发新的止痛疗法和镇痛药提供新理念。
据新华社