

优质蛋白加运动让大伯走起来

肌少症早期症状隐蔽 应尽早就诊评估



腿也越来越细。张勤仔细了解情况,为他进行了握力、步速等检查,还安排双能X线检查。

结果显示,李大伯肌肉量明显低于同龄人,握力和步速也显著下降。“您患上了肌少症。”张勤告诉他,“随着年龄增长,不少老年人会出现骨骼肌力量、质量和功能下降等情况,表现为乏力、消瘦、反复跌倒等症状。这不是简单的衰老现象,而是一种常见又容易被忽视的老年疾病。”

为了让李大伯肌肉重新“长”回来,张勤制订了30份每日食谱,保证每天摄入足量的优质蛋白质。李伯体重约60公斤,每公斤体重对应摄入1.2-1.5克蛋白质,因此他每天需要摄入72-90克蛋白质。

运动,是肌少症治疗中不可或缺的一环。张勤在“老年综合评估与健康促进平台”上

详细导入李大伯的资料,专业指导团队为他量身定制了运动指导方案,涵盖有氧、抗阻、平衡和拉伸等各种形式的老年人多组分运动操,并推荐李大伯从低强度开始,每周2-3天完成全套多组分运动操。

经过几个月努力,李大伯的肌肉量明显增加,力量也得到恢复。最令人振奋的是,他不仅能够独立行走,而且走得越来越稳。

结合李大伯这一具体病例,老年医学科杨云梅主任医师表示,面对老年疾病,医患之间的信任与合作至关重要。通过细致入微的健康宣教,让患者了解疾病本质,掌握自我管理的方法,是提高治疗效果的关键。

杨云梅同时提醒广大老年人及家属,肌少症早期症状隐蔽,但危害深远,建议尽早就诊评估。

滨江区打造 认知障碍防治新模式

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 陈翀 童覲晨)近日,杭州滨江区长河街道钱潮望涛社区“守望忆家”服务基地内,76岁的沈大伯头戴VR设备,沉浸于“数字射击场”训练。

浙江康复医疗中心康复评定与治疗中心副主任宋建飞介绍,这台搭载20余种场景的“康复医疗车”可根据居者情况选择训练场景。钱潮望涛社区党支部书记来国芳介绍,“守望忆家”服务基地配备AI诊断小屋、记忆工坊等专业空间,不仅是医疗转介中枢,更是守好老人认知记忆前端预防的第一道门。

肺活量20-25岁后 开始“走下坡路”

西班牙一项研究首次揭示了人的肺活量在20-25岁达到峰值,之后就开始“走下坡路”。该研究结果发表于最新一期《柳叶刀·呼吸医学》,为评估肺部健康提供了新的基础框架。

研究表明,女性一秒用力呼气量(FEV1)在20岁左右达到峰值,男性在23岁左右达到峰值。研究发现,肺活量在峰值之后没有稳定阶段,而是在峰值之后立即开始衰退。持续性哮喘和吸烟都会影响肺活量,但影响方式与之前认为的不同。患有持续性哮喘的人FEV1峰值出现得更早,且一生中的水平都较低,而吸烟则与35岁起肺活量的更快衰退有关。

据《科技日报》

呵护皮肤 别到“痛”时方恨晚

本报讯(记者 徐小翔)5月25日是“国际爱肤日”。作为人体最大的器官和第一道生理防线,皮肤健康的重要性不言而喻。

数据显示,中国人群皮肤病患病率高达40-70%,长期面临公众认知不足、防治重视不够的问题。中老年人由于皮肤防御和适应能力退化、免疫功能下降,是皮肤病高发群体。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院皮肤科主任程浩教授表示,皮肤病发病率不断上升,已经成为大部分综合性医院中较为常见的疾病类型,从门诊量来看,也在排名前几位。尤其像带状疱疹,每年在我国的病例数可达数百万例,

约1/3的人在一生中会罹患带状疱疹,但很多患者并不了解自己体内可能潜伏着水痘-带状疱疹病毒。

值得注意的是,年龄是带状疱疹最重要的危险因素。中国50岁以上人群每年新发病例就有约156万人。除年龄外,慢性病患者、免疫性疾病患者及免疫功能低下人群是带状疱疹的高风险人群,相比一般人,糖尿病、心血管疾病等慢性病患者罹患带状疱疹风险可显著增加。

杭州市萧山区城厢街道社区卫生服务中心党支部书记、中心主任查萍介绍,当前,大众的慢性疾病患病率不断上升,长期慢病状态会损伤免疫功能,更容易受到病毒感

染,形成多病共存。慢性病患者感染带状疱疹后,还会加重原有的慢性病控制难度,甚至出现并发症,甚至增加死亡风险。这不仅影响患者的生活质量,也会增加医疗和经济负担。

“高风险人群一定要重视预防。”程浩表示,“目前,带状疱疹的预防可以通过接种疫苗来实现。50岁以上中老年人群、慢性病患者等高风险人群,接种疫苗以后,带状疱疹发生率会大大降低。而对于已经得过带状疱疹的人群,其本身免疫力可能较为低下,门诊中我们也会建议这类人群在痊愈之后再接种疫苗。希望大家都能提高预防意识,让自己的生活更加健康。”