

总觉得哪儿都不舒服是怎么回事?

国家卫生健康委日前召开新闻发布会,介绍时令节气与健康(夏至)有关情况,并答记者问。

6月23日到29日是“全国老年健康宣传周”,今年的活动主题是“银龄健康,从心启航”,关注老年人身体健康的同时,也更要关心他们的心理健康。

■据新华社、《武汉晚报》



经常运动和不运动的人到底有什么区别?

■据《华商报》

生活中,有运动习惯的人往往能深刻体会到,运动起来整个人的精力和心情都会变得不一样。

运动到底能给身体什么样的反馈?经常运动和很少运动的人,究竟有什么区别?

经常运动的人心肺功能更强

心脏是全身血液循环的中心,肺是人体重要的呼吸器官。心肺功能指的是人体心脏泵血及肺部吸入氧气的的能力,而两者的能力又直接影响全身器官及肌肉的活动。

经常运动可以增强呼吸肌的肌肉强度和力度,改善肺的顺应性,增强肺功能及肺局部的抵抗力等,还可以使心脏搏动更加有力和规律,保证心脏泵血的节律和效率,减少心血管疾病的发作。心肺功能好的人,患慢性疾病如冠心病、慢阻肺的概率也会比较低。

那什么样的运动对人体心肺功能提升最有效呢?

发表于《欧洲心脏杂志》上的一项研究,针对2070例平均年龄在54岁的人,进行了为期8年的周期性运动与健康状态之间的关联研究,结果发现:中等强度的身体活动,比如快走或骑自行车,最适合提高心肺功能。

经常运动的人认知能力更好

很多人锻炼后都会觉得呼吸更轻松,身体更轻盈,心情也有所改善。这是因为运动后,脑细胞分泌的“内啡肽”会在短期内让人产生快感。

长期运动对大脑是否有正面影响?

英国一项长达10年,针对8958名50岁及以上人群的认知功能研究发现:随着年龄的增长,有规律的运动锻炼可以防止认知能力下降,但对于睡眠不足的人来说,这种保护作用可能会减弱。

另一项持续10年的跟踪研究也发现,在这项研究开始时,无论参与者的睡眠时长如何,运动量更多的人几乎都有着更好的认知功能,但在持续10年的跟踪研究中,情况则发生了变化:

睡眠时间短(平均每天睡眠时间少于6小时)成为认知下降的主因,而睡眠时间少且运动少的人的认知能力下降得更快,这种认知能力的下降对于50-70岁之间的人来说较为明显,而对于70岁及以上的老年人,即使睡眠不足,运动对他们的认知情况还是有益处。

经常运动的人骨骼、肌肉、关节会更好

经常运动对骨骼、关节、肌肉的好处,可能比你想象的还要多。

首先,经常运动可以改善骨的血液循环,加强骨的新陈代谢,使骨径增粗、肌质增厚、骨质的排列规则、整齐。随着骨形态结构的良好变化,骨的抗折、抗弯、抗压缩等骨骼强度方面的能力大幅提高。

其次,经常运动可以增加关节软骨和骨密度的厚度,使关节周围的肌肉发达、力量增强、关节囊和韧带增厚,从而减轻关节负荷,增加关节的稳固性。

在增加关节稳固性的同时,由于关节囊、韧带和关节周围肌肉的弹性和伸展性提高,关节的运动幅度和灵活性也大大增加。

此外,经常运动可以通过促进血液循环,使肌细胞获得更多的营养,让肌细胞变粗,肌肉体积增大,肌肉力量增加。还可以增强血管舒张收缩能力,降低高血压、高脂血症、静脉栓塞的发生率。

运动需坚持,每个人都应该根据自己的兴趣和身体状况,找到适合自己的运动,并且长期坚持。

心脑血管疾病发病风险夏天会增加

夏至时节,天气渐热,心脑血管疾病发病风险增加,特别是老年人,请问有哪些早期信号需要格外警惕?生活方式上是否需要调整,用药方面又该注意些什么?

中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明回答,进入夏天以后,心脑血管疾病发病风险会增加,尤其是中老年人,要警惕以下的信号:一是脑部信号,要是突然出现头晕,出现言语不利索、听不懂,或者面门不对称、流口水、一侧肢体无力,或者偏侧麻木这些症状,说明有脑卒中的风险。

出现突然的胸闷、憋气,休息完以后还不能改善,或者是夜里突然憋醒,坐起来以后呼吸才顺畅,这些人其实有心血管疾病的风险。

一旦出现这些问题,要及时就医,特别是脑血栓的病

人,要及时接受溶栓治疗,这样可以减少或者避免残疾。

对于高血压和糖尿病患者,吉训明提醒,夏季需特别注意防脱水。高血压患者应遵医嘱按时服药,若当天发现漏服且距离下次服药时间超过12小时,可立即补服;若次日才发现,则无需补服,只需按照正常时间服用当日剂量即可。糖尿病患者或血糖不稳定的病人,尽量选择蓝莓、苹果、樱桃等升糖相对较慢的水果。

在生活起居方面,在夏天,老年人要保持足够的睡眠,建议中午适当休息,时间不要太长,20分钟为宜。每天要保持适量运动,最好在早晚天气相对凉的时候。运动的形式以太极拳、八段锦这些比较舒缓的运动为宜,不要过度出汗,以微出汗为度,或者心率不要超过110次/分。

总觉得哪儿都不舒服小心是抑郁

有些老年人总是觉得哪儿都不舒服,比如累、头晕、吃不下、睡不好,可医院检查又查不出问题,请问这是怎么回事?

北京大学第六医院研究员王华丽回答,这些其实是老人的一种抑郁的躯体化表现。有研究显示,有半数的老年抑郁症患者,到医院就诊的首次症状是因各种各样的身体不舒服去就诊的。尤其是在独居、丧偶,或者得了慢性病的时候,表现得身体不舒服会更为明显。所以这种情况下,特别容易导致识别困难、诊治延误。

在此提醒大家,抑郁症其实不是意志薄弱,也不是人们想象的只是表现为情绪不好,它其实可以表现为躯体的不舒服。抑郁是一种常见的心理障碍,是可以评估、可以诊断也可以治疗的。如果家里遇到老人有

各种各样的不舒服,建议在排除身体疾病之后,一定要关注他的心理健康状况,了解他最近有没有一段时间表现得有些闷闷不乐,对事情兴趣不高。

还有的老人会有人睡困难,也会有人会表现为嗜睡、食欲不好、体重减轻等等。遇到这些问题,就应该及时去就诊,得到干预。

天气炎热,腹泻也高发。北京市疾控中心研究员杨鹏提示,如腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息或对症治疗即可改善;严重者,尤其出现脱水症状的,应及时就医。预防腹泻要避免喝生水,选用卫生合格的桶装水、瓶装水;注意食品卫生,生熟分开,少吃生冷食品,尤其要避免生吃螺类、贝类和螃蟹等,不要暴饮暴食;饭前便后要洗手,腹泻病人用过的器具应及时消毒。

老年人过度刷手机会加重颈椎肩颈负担

现在很多老年人使用智能手机刷短视频打发时间、消解寂寞,有的甚至产生了依赖、成瘾,请问刷手机上瘾对老年人身心健康会有影响吗?

王华丽回答说,随着智能手机的普及,越来越多的老年人用它来看短视频、刷短剧,也看一些资讯。这些数字工具的应用,本身在提升老年人生活便利性、丰富生活活动方面,发挥了很多积极的作用。但是要提醒大家,如果过度使用手机、过度沉迷于去看短视频类的内容,可能对老年人的身心健康会带来一定影响。

在身体方面,如果长期刷手机,盯着屏幕看,可能会造成眼肌疲劳,影响视力;也会加重颈椎、肩颈的负担。还有一些老年人会控制不住使用手机的行为,一旦看上视频了,就会影响他做饭、吃饭、休息,有的时候其实都已经很累了,也很难停下来。不刷

手机,就会觉得特别烦躁,生活特别空虚,有时候还会影响他的情绪,还会影响他睡眠。如果出现这些现象,就要特别警惕,他可能已经出现了医学上所称的“行为成瘾”的特征。

当然,有的网络平台向老年人推送一些负面不良信息,造成老年人误判误解,这对他的身心健康会产生更不好的影响。所以建议老年人在使用手机的时候,内容上的选择要有所节制,也要加以辨别。家里人可以帮助老人设置一些提醒,关闭一些无关紧要的推送,可以帮助他厘清很多信息的正确性。

另外一方面,也要鼓励老人参与跟别人进行交流的活动,使他的生活节奏保持在一个健康的水平。如果明显出现了情绪的困扰或者心理烦躁,也不要太紧张,可以带他去精神科或心理科进行评估、咨询。