

康复并不是“卧床养病”

毓璜顶医院医生提醒:科学干预,帮老人恢复身体功能

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧

随着年龄增长,老年人身体机能逐步发生退行性改变。不少老人一场小病后行走不便,受关节疼痛困扰导致活动受限,术后迟迟无法回归正常家庭生活;还有部分长者伴随记忆力、行动能力衰退,慢慢丧失生活自主能力。烟台毓璜顶医院莱山院区康复医学科副主任医师刘夏在近日接受记者采访时提醒市民,上述诸多老年健康难题,都可以通过规范老年康复进行改善。

很多家庭存在认知误区,认为康复就是卧床“养病”。刘夏介绍,老年康复并非简单休养,而是依靠科学、系统化的干预手段,帮助老年人最大限度保留与恢复身体功能,改善生活质量,重拾生活信心与尊严。老年康复讲究科学认知、规范干预,几个核心要点,值得长辈及家属了解。

对于接受外科手术的老年患者,伤口愈合只是恢复的第一步。康复介入时机是否及时、方案是否专业,直接决定后续功能恢复成效。术后存在功能恢复黄金窗口期,尽早启动专业康复干预,能够有效预防肌肉萎缩、关节僵硬等术后并发症,加快身体机能复原。医生建议,老年患者术后应尽早咨询康复专科医师,定制个体化康复方案,切莫忽视康复,遗留永久性的功能障碍。

慢性疼痛是困扰中老年人的高发问题。不少长辈习惯咬牙忍耐疼痛,或是自行服用药物止痛。长期忍痛容易陷入“疼痛——活动减少——功能下降”的恶性循环。康复科拥有成熟的疼痛干预方案,借助物理因子治疗、手法调理、科学运动指导等非药物手段,改善局部血液循环、调节肌肉力量平衡,在缓解疼痛的同时改善身体机能,帮助老人摆脱慢性疼痛的困扰。

衰老带来的认知减退与运动能力下降常常相互影响,直接拉低晚年生活质量。通过思维、注意力等专项训练,可以延缓认知功能衰退;开展肌力、平衡训练,能够强化肢体能力,减少跌倒风险。将认知康复和运动康复相结合,全方位守护老年朋友的身心健康。

刘夏特别提醒,康复是一个长期坚持的过程,不可能一蹴而就。不少家庭片面认为,只有重病或者做完手术才需要做康复。实际上,关节不适、衰老带来的功能减退、伤病之后的功能重建,都离不开

康复理念的介入。老年康复要遵从身体客观规律,既不能急于求成、盲目开展高强度锻炼,也不能惧怕风险而完全不动,找到适合自身的平衡点尤为重要。科学开展老年康复,能够帮助长者维持自主生活能力,拥有更高质量的晚年生活。



研究揭示吸烟影响生殖健康的潜在机制

英国诺丁汉大学日前发布消息说,研究人员在小鼠实验中观察到,在暴露于烟草烟雾环境后,小鼠的卵巢、睾丸组织结构或基因活动呈现出不同变化,这为理解吸烟影响人类生殖健康的潜在机制提供了新线索。

诺丁汉大学和谢菲尔德大学的研究人员共同开展了这项研究。据介绍,团队向小鼠鼻内给予不同浓度的烟草烟雾提取液或对照液,持续12周,随后分析其卵巢和睾丸的组织结构和基因活动。

研究发现,雌鼠卵巢内卵泡的数量和结构未见明显变化,但许多基因的活性发生了明显改变。一些参与细胞分裂与新陈代谢的基因活性下降,而与蛋白质合成相关的基因活性升高。这种基因活动模式,和以往已知与卵巢衰老、卵巢功能减退相关的生物学过程存在相似之处。

在雄鼠中,更高级别的烟雾暴露则与睾丸内部结构改变相关,也就是会造成睾丸内精子发育的场所——生精小管膨大。研究人员还观察到与精子生成、免疫反应和细胞信号传递相关的基因活动发生了变化。

论文作者之一、诺丁汉大学教授露西·费尔克拉夫表示,这些发现有助于理解烟草烟雾如何影响生殖健康,但仍需进一步研究,以明确这些生物学变化与人类生育能力的关系。

据新华社

乏力可能是低钾 补钾切忌自行乱来

近日,一名24岁百万粉丝吃播博主不幸离世。她的最后一条视频中透露,自己因“反复吃,钾流失”住院,血钾最低仅2.3mmol/L,并坦言问题源于吃播和长期催吐。

这一悲剧引发公众广泛疑问:一名长期从事吃播、看似摄入大量食物的年轻人,为何会因严重缺钾而失去生命?记者采访了成都市第二人民医院肾病内科副主任医师张程珑。

不是“吃得不够”,而是“丢得太多”

张程珑说,正常人通过均衡饮食一般不会缺钾。吃播博主出现严重低钾血症,核心原因不在于“吃得不够”,而在于“丢得太多”。

“比较常见的甲亢等内分

泌疾病,虽然吃得多,但流失也多,从而引起低钾。”她解释说,对于吃播这一群体,更需要警惕的是人为催吐、导泻等行为。

“部分患者大量进食后怕长胖,就进行催吐或导泻

等。反复人为干扰正常代谢,可能会导致消化系统、内分泌系统及肾脏代谢类疾病,还会使钾离子大量丢失,导致低钾血症。”

张程珑说,部分健身人群

为控制体重滥用利尿剂,也会导致钾通过尿液大量流失。而暴饮暴食、饮食不规律等行为本身,短期内虽不会直接造成低钾,但长期如此会严重扰乱身体机能,为健康埋下隐患。

低钾血症:从“乏力”到“致命”仅几步之遥

低钾血症之所以凶险,在于其早期症状极具欺骗性。“低钾最早期、最常见的症状就是乏力。”张程珑说,这种乏力表现为四肢无力、肌肉酸软、手脚使不上劲,很容易被

误认为是疲劳或亚健康状态。然而,如果缺钾持续加重,危害将迅速升级:一是心脏损伤。钾对维持心肌正常节律至关重要,严重低钾可导致恶性心律失常,甚至心

脏骤停,这是低钾血症最主要的致死原因;二是呼吸肌麻痹。当低钾累及呼吸肌时,会导致呼吸困难,无法维持正常呼吸,直接危及生命;三是肠道功能紊乱。可引起

麻痹性肠梗阻,出现严重腹胀、恶心等症状。

“急性低钾比慢性低钾要危险得多。”张程珑强调,“急性低钾会瞬间打乱心脏活动,猝死风险显著增加”。

不能自行乱补钾,健康生活是基石

面对低钾血症的威胁,张程珑给出了几点核心建议:

一是出现异常乏力,要及时就医查明原因。不要忽视持续性的乏力、心慌、肌肉酸痛等症状。体检是发现潜在问题的重要手段。一旦发现低钾,必须在医生指导下寻找病因,是

摄入不足、丢失过多,还是内分泌问题,对症治疗才能治本。

二是切勿在家自行乱补钾。正常饮食的健康人群一般不会出现低钾血症,补钾的药都属于高警示药品,不能随便乱吃。补钾不当可能导致高钾血症,同样会引发心脏骤停。

补钾的浓度、速度和剂量都需要专业监测。

三是告别催吐、滥用利尿剂等危险行为。无论是为了保持身材还是职业需求,催吐和滥用利尿剂都是在拿生命开玩笑。这些行为会直接导致钾的异常流失。

四是保持健康的生活方式。均衡饮食,不暴饮暴食也不过度节食;适量运动,大量出汗后及时补充水和电解质;避免长期熬夜,这些都是维持人体电解质平衡的基石。

据新华社

肠胃“求救信号”别忽视

专家提醒,消化系统疾病主要有急性胃肠炎、急性胰腺炎等,同时还需警惕血糖波动与体重增加。如何快速识别肠胃发出的“求救信号”?哪些情况需要及时就医?听听专家怎么说。

西安交通大学第二附属医院消化内科副主任医师秦斌表示,急性胃肠炎最常见。摄入不洁、生冷食物后,可能破坏胃肠黏膜屏障,引发恶心、呕吐、腹痛、腹胀。秋季本身是轮状病毒、诺如病毒等感染性腹泻的易发季节,若卫生条件不佳,则会进一步增加胃肠道感染风险。

急性胃肠炎的典型信号包括腹泻、呕吐、腹痛,24小时内排便3次及以上,呈稀便或水样便,可伴有发热、食欲不振。若出现口干、尿量减少、明显乏力等脱水表现,说明呕吐腹泻已导致水分和电解质大量流失,应及时就医。

“比胃肠炎更凶险的是急性胰腺炎。”秦斌介绍,连续多日油腻饮食、大量饮酒易引发急性胰腺炎。近年来,高甘油三酯血症胰腺炎比例明显增加,与不规律饮食特别是吃饭过饱有很大关系。若突发持续性上腹部剧烈疼痛,呈刀割样或绞痛,并向腰背部放射,伴恶心呕吐且吐后腹痛不缓解,腹胀、停止排气排便也可能出现,应第一时间就诊,切勿自行服用止痛药物观察。

秦斌还特别提醒,应注意上消化道出血信号。若发现柏油样黑便、呕血或呕吐咖啡色液体,伴随头晕、心慌、乏力、面色苍白,须立即停止进食饮水,患者尽量平躺,及时送医或直接拨打120。

据新华社