

今日关注

“老来瘦”可不一定“老来寿”

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

俗话说，千金难买老来瘦。对老人而言，瘦似乎是健康的代名词。难道人瘦了就不容易生病吗？河科大二附院消化内科主任李忍萍指出，随着年纪增长，人体肌肉中的水分不断减少，体重会有所减轻，但老人过瘦或是短时间内体重明显减轻，有可能是患病的信号，要及时到医院检查。

家住涧西区的王先生刚进入古稀之年，平时喜欢溜弯逛公园，身体一直很健康。但近来，子女们都感觉他瘦了许多，有些担心他的身体。“有钱难买老来瘦，我还巴不得再瘦点呢。”王先生对自己的身体非常自信。在子女们的坚决要求下，王先生到医院做了一次体检，结果令全家人震惊：王先生患上了胰腺癌。

李忍萍介绍，医学上将瘦分为两种，即体质性消瘦和病理性消瘦，前者是自身体质原因，属于自然消瘦，无病理性原因，后者却是因为自身疾病导致体重



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

减轻，王先生属于后者。

恶性肿瘤、消化道疾病、肝炎、甲亢、糖尿病等都是导致病理性消瘦的原因。李忍萍强调，恶性肿瘤是导致体重突然下降的首要原因，由于癌细胞恶性繁殖，会消耗体内大量营养物质，

进而导致体重下降。此外，糖尿病等慢性消耗性疾病也是常见原因。

李忍萍介绍，一些老人为

了避免患上“三高”，会控制饮食，希望自己瘦一点，但瘦是有限度的，过瘦会影响身体的免疫功能，导致抵抗力下降，增加患病的机会。同时，体重较轻的老人在摔倒时容易骨折。

健康体重和身高有关，最常用的判断方法是体重指数，也叫体质指数(BMI)。计算方法为：体重指数=体重(公斤)/身高(米)的平方。目前我国成人体重正常的BMI范围为：18.5 ≤ BMI < 24。

此外有一个简便的判断方法，如果老人在一个月内体重减轻了5公斤左右，就要怀疑是疾病作怪了。

李忍萍建议，老人可以通过合理的营养搭配和主动运动来控制体重，平时少吃甜食、油腻和油炸食品，多吃奶类、瘦肉、鱼虾和大豆制品，保证足够的能量和优质蛋白的摄入，积极主动地做一些运动，像爬山、游泳、徒步行走等活动，都能有效地减少体重。

温馨提醒

洗鼻可防病 方法有讲究

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

河科大二附院中医科主任、主任医师赵东鹰介绍，洗鼻之法古来有之，是一种纯物理保健疗法，对缓解鼻炎、预防感冒等有一定作用。但是洗鼻不当容易损伤鼻黏膜，诱发鼻部疾病，建议人们最好在专业医生的指导下进行。

洗鼻防病保健

赵东鹰介绍，在季节变换时，尤其是秋冬季节，通过冷水洗鼻可以增强鼻腔的抵抗力，同时能滋润和清洁鼻腔。

赵东鹰说，鼻腔是人体对外防御的“门户”，担负着加温、过滤和防止病菌进入人体的作用。秋季干燥、多风，鼻腔内的鼻绒毛运动发生障碍，自身清洁功能也会降低。这时，鼻腔黏膜和鼻绒毛上就会沉积一些致病菌和过敏原，使人容易出现流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、鼻痒等症状，易诱发鼻炎、呼吸道感染、支气管炎等疾病。用冷水洗鼻可以清除这些停留在鼻腔中的污物，恢复鼻腔的正常功能，让呼吸也更加通畅，尤其是对鼻炎患者，可以起到缓解痛苦的作用。

身边提示

吸烟后30分钟内 不宜服药

吸烟有害健康可谓人人皆知，但吸烟对药效会有影响，许多人可能不知道。近年来，大量研究证明，吸烟不仅会危害健康，而且会降低药效，甚至贻误病情。研究认为，吸烟影响药效的主要原因有两种：

第一，吸烟时外周血管收缩，血压升高，致使药物的吸收减少。据美国一位科学家调查，吸烟后半小时内服药者，药物有效成分能到达血液的只有1.2%~1.8%，而半小时后服药的则可达21%~24%。研究亦证实，吸烟后胰岛素吸收平均降低13%，而吸烟后最初30分钟降低最多，高达

31%。吸烟的糖尿病患者比不吸烟者需增加15%~20%的胰岛素量，而吸烟过多者需增加30%。

第二，香烟中的有害成分如尼古丁、烟焦油等，可使肝脏内参与药物代谢的酶的活性增强和数量增多，从而加速了药物在体内的代谢，促进了药物的排出，降低了血液中药物的有效浓度。

总之，吸烟对药效的影响作用不可忽视，尤其是吸烟后半小时内服药，香烟对药物有效成分的影响会更大。为此，提醒烟民朋友，在吸烟后30分钟内不要服用任何药物。(辛花)



洗鼻方法有讲究

赵东鹰介绍，洗鼻容易刺激损伤鼻黏膜，破坏鼻腔内的酸碱值和环境平衡，健康人群在一般情况下不要频繁洗鼻。只有在污染较重的环境下或是有鼻塞等症状发生时，可通过正确的生理盐水洗鼻方法来预防和治疗病症。

具体方法：首先要准备盐水。可以去医药超市购买生理盐水。如果自己配盐水，可在500毫升水里加5克不含碘的食盐。盐水配好后装入医用注射器或是鼻腔喷雾瓶中。

冲洗时把头低下来并侧身站立，让左鼻孔在下方，把盐水从右鼻孔灌入，水就会从左鼻孔流出来，可以重复几遍。按照同样的步骤冲洗另外一个鼻孔，在洗鼻过程中要张开嘴呼吸，如果有水流进嘴里让它自然流出即可。

赵东鹰提醒人们，此方法可长期使用，每天洗1次~2次即可。另外，洗鼻很容易呛着人，老人和孩子由于适应性和控制力差，只清洗鼻腔中前部即可，可在每天早上洗脸时手捧些清水，用鼻子慢慢往上吸，待感到鼻子微微发涨时将水喷出。

这些疼痛出现后 要及时检查

头疼。不论什么样的头疼，都要去医院检查——除非你对病因了如指掌。感冒会导致鼻源性头疼，而脑溢血或脑肿瘤等也会引起头疼。一个人头疼最厉害的时候，有可能是脑动脉瘤的前兆，这个时候要立即检查。

胸、喉、颌、肩臂或腹部疼痛不适。这都由可能是心脏病的前兆。要注意心脏发病的典型症状不是疼痛，而是不适。心脏病患者的反应是压迫，就像有只大象坐在胸口上一样。

此外，心脏病发作引起的不适可能出现在咽喉、颌、左肩臂或者腹部。

背下部或者肩胛骨之间疼痛。多数情况下，这是关节炎的反映。

另外，可能是心脏病发作或者腹部病变导致的。

严重的腹部疼痛。可能是阑尾出现了问题，也可能是胆囊和胰腺的问题，另外胃溃疡和肠道梗阻会出现腹部疼痛。

小腿疼痛。有一种危险人们知之甚少，就是深静脉血栓形成。其危险在于一旦血栓脱落，就可能引起肺动脉栓塞。其中，癌症、肥胖、长期卧床不动、长途旅行、怀孕以及上了年纪等都会造成小腿疼痛。

腿脚灼热疼。有些人不知道自己患有糖尿病，周围神经病变也许是其最早的症状，如果腿脚有灼热感或针刺感，就说明神经已受到了损害。

无法解释的疼痛。各种身体疼痛在抑郁症患者中都很常见。有时候是头疼，有时候是四肢疼痛，还有时候是综合性的。但千万不要静静忍受，因为也许此时大脑生理结构已经发生了病变。(仁民)

洛阳社区 洛阳人的网上家园

时事 文学 休闲 BBS 教育 户外

广告高纯、大蓝包容的大型网络互动交流平台
注册人数超过30万 日均页面点击量超过6万

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838