

传统“三高”还没解决 新三高悄悄来了

□洛健融媒记者 崔宏远 通讯员 牛然

近日,在河科大二附院老年医学科举办的一场患教会上,“新三高”的概念引发了在场老年人的关注。

和传统“三高”(高血压、高血糖、高血脂)相比,以“体重高”“高尿酸血症”“高同型半胱氨酸血症”为代表的“新三高”,同样对老年人的健康构成严重威胁,但因隐蔽性强,往往等到引发严重并发症时才被察觉。

“新三高”与疾病隐形关联

“新三高”的危险不仅在于它们本身的致病性,还在于老年人对它们的认知不足。

该科主任闫俊丽直言,与传统“三高”被大家熟知不同,“新三高”潜藏在人们对健康问题认知的盲区。

“从对门诊和住院患者走访情况来看,许多老年人对高血压、糖尿病非常重视,但忽视了自己的体重、尿酸和同型半胱氨酸水平。”闫俊丽说,实际上,这些隐蔽的代谢问题,对老年人的健康同样具有严重威胁。

老年人代谢能力下降,使得这些健康问题更难以控制。比如,肥胖不仅加剧关节退化,还会显著增加老年人患心血管疾病的风险;同时,随着生活水平的提高,饮食习惯的改变,老年人摄入高脂、高嘌呤食物的机会增多,尿酸和同型半胱氨酸水平容易上升,进一步增大了健康隐患。

“新三高”背后的健康威胁不容忽视

“我今年67岁,身高1.58米,体重超过75公斤,长期以来膝关节疼痛,行走困难。”在现场,参加活动的赵女士告诉记者,她因心脏问题住院,完善相关检查后发现,肥胖不仅加剧了关节退行性病变,还使她的心脏负担加重,诱发了心衰。

闫俊丽表示,与年轻人相比,老年人代谢能力下降,摄入的热量更容易转化为脂肪,过重的体重与糖尿病等多种慢性病密切相关。

高尿酸血症则是近年来日益常见的代谢问题。它是指血液中尿酸含量过高,容易导致痛风等疾病。闫俊丽介绍,高尿酸的危险性,还在于尿酸的长期堆积可能对肾脏造成不可逆的损伤,甚至引发肾衰竭。

现场65岁的孙先生就分享了他的亲身经历:“以前我觉得痛风发作就是脚趾疼,忍忍就过去了。没想到一次体检发现,我的肾功能开始下降,医生说这和长期的高尿酸有关,后来我才开始注意饮食,少吃海鲜和内脏,控制好尿酸。”

活动现场,71岁的张先生提了一个问题:“我平时挺注意血压和血糖的控制,这个高同型半胱氨酸怎么就会影响心脏?”对此,闫俊丽解释说,高同型半胱氨酸会破坏血管内皮,使血管变脆、变窄,从而增加血栓的风险。而它不像高血压、高血脂那样容易被察觉,很多人直到发生心脑血管意外时才发现,原来是它在作怪。

应对“新三高”,预防与管理并重

针对这些新发的老年健康问题,闫俊丽给出了几点防治建议。

第一,控制体重。老年人可以通过合理饮食和适量运动来保持体重稳定。

第二,饮食调节与定期体检。对于尿酸高的老人,饮食控制尤为重要。老年人应避免摄入高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜、红肉等,改为多吃蔬菜、水果,同时定期监测血尿酸和肾功能指标,及时发现问题并加以控制,最好每半年做一次尿酸检测,早发现、早控制。

第三,针对高同型半胱氨酸血症,老年人可在医生的指导下适量补充叶酸和维生素B族,帮助降低血液中的同型半胱氨酸水平,尤其是饮食较为单一的老人,更需要注意。

■ 瞧病例学防治

同是血压降低 两人结局大不同

□洛健融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 李瑜琪

同样是血压自行降低,有人需要住院,有人却没事,这是怎么回事儿?

67岁的马先生确诊高血压近10年了,其间放过心脏支架,这些年,他差不多摸透了这个“老朋友”的脾气——气温一升高,血压就下降。可是前段时间他发现,血压虽然没以前高了,但偶尔会有心悸、胸痛的症状。他不太放心,就到市第一人民医院心内科就诊。

“心电图看着不太正常啊,需要住院治疗。”做完检查,该科主任张群生建议道。

“为啥以前血压低点都没问题,这次却需要住院?”马先生问。

“这次血压低可能是心脏功能受损后泵血不足引起的,属于病源性低血压,需要干预治疗。”张群生解释道,“还好你比较警惕,及时来就医。”

马先生离开诊室没多久,73岁的苗女士来给老伴儿开降压药。她也是多年的高血压患者,是心内科的老病号。一进诊室,她就跟医生攀谈起来。

“我前段时间量血压时,发现血压没以前那么高了,我就少吃了半片降压药。”苗女士说,“这两天血压又高了,我又赶紧把药加上了。这血压咋这么不稳定呢?”

“血压低的时候有没有其他不舒服?”张群生问。

“没啥不舒服。”苗女士说。

“没啥不舒服就行。”张群生说,“血压受气温影响较大,季节交替时出现反复是正常现象,如果没有伴随其他不舒服,可以保持观察。”

“大家都知道高血压有季节性,但我想提醒的是,除了季节性因素,还要关注血压下降是否由心脏相关疾病引起的。”张群生解释道,如果是单纯的高血压,出现血压下降保持观察就行,但如果基础心脏疾病,出现血压下降且伴随心脏不适症状,说明很可能已经出现了心衰,要尽快就医。季节交替时节,气温早晚低、中午高,对血压影响不小,建议高血压患者近期多监测,密切关注血压变化,保持清淡饮食,如有不适及时就医。



刷完短视频,她擅自停药脑梗了

□洛健融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

“现在不仅年轻人爱刷短视频,很多老人也迷上了,尤其是跟健康有关的,学习健康知识是好事,但要注意辨别思考,尤其是涉及用药方面的。”

近日,洛阳市中心医院神经内科主任段智慧说,她接诊的一名老人就被短视频内容给误导了。原来,老人刷到一条健康方面的短视频,里面的“大夫”说长期吃药不好,老人想着自己的房颤控制得不错,就擅自把药停了,结果引发了脑梗。

为什么停药后引起了脑梗?段智慧说,房

颤是一种常见的心律失常,可导致各种栓塞并发症,比如脑梗、肠系膜动脉栓塞、心肌梗死以及下肢栓塞坏死等。左心耳(位于心脏左心房的一个结构,形状类似于一个小袋子)是房颤患者血栓的主要形成部位,一旦血栓随血液进入大脑,就可能引起脑梗。

这两年在门诊上,医生遇到类似情况并不少见,有的是跟风用药,有的是跟风停药,多跟短视频传播的内容有关,希望广大老年读者,日常在看短视频放松学习过程中,要保持理性,尤其是涉及购买保健品、日常用药等方面,还是要找专业医生核对,谨防被披着科普外衣的谣言所骗。