

抗衰老抓好3个年龄点

■江越

34岁:健康从巅峰转向下坡

人体衰老和疾病是细胞损伤或死亡引起的整体变化。专家介绍,青年人虽然正处于年富力强、身心相对成熟稳定的阶段,但人体内细胞数和细胞内的水分开始不断减少,这是机体衰老的第一个转折点。

30多岁的人应重点关注神经系统和肌肉骨骼的健康状况。30岁后,大

脑血液循环减慢,血流量减少,脑内神经细胞数量逐步减少,从而影响记忆力、协调性及大脑功能。人体肌肉量在25~30岁达到峰值,而后随年龄增长逐渐降低,进而影响机体代谢速率,35岁左右,骨质开始流失。30岁开始,心脏的心室壁和心瓣膜会逐渐增厚,心脏传导系统开始衰老。与此同时,肺活量也开始缓慢下降。34岁左右的人群,因压力、责任感的增加容易导致焦虑、抑郁等心理问题。随着人们生活方式和饮食习惯的改变,一些老年慢性病,如高血压、糖尿病、动脉硬化等,越来越多发于中青年人群中,同时,长期疲劳的状态也增加了他们患慢性疲劳综合征、肥胖症的风险。

量及突触连接减少,脑血流量减小,导致记忆力下降、易疲劳、对外界反应迟钝等问题;泌尿系统方面,肾动脉硬化、肾血流量减小,会导致肾功能减退;呼吸系统方面,老年人会出现呼吸肌力量减退、气管钙化等问题,导致气道阻力增加、肺通气及肺换气功能减退。随着纤毛运动减弱,老年人的排痰能力也逐渐下降;循环系统方面,78岁左右人群心室壁增厚,外周动脉硬化,更容易引起脏器缺血;这个阶段的老人大脑功能衰退,认知功能退化非常明显。有研究表明,大脑衰老从73岁起会有4年左右部分认知障碍期,随后的一年半到两年内就可能出现阿尔茨海默病或类似的认知障碍疾病;心理层面上,老年人常表现出以自我为中心、保守、多疑、急躁、自卑等性格障碍及空巢综合征等心理问题。

60岁:各项机能都步入老年

60岁左右应重点关注循环、消化及免疫系统。60岁左右,心脏每搏输出量(指一次心搏,一侧心室射出的血量)较20岁时减少30%~40%,心脏传导系统持续衰老,易导致机体供血不足和代偿失调等问题。消化方面,60岁左右,口腔、食道、胃肠功能逐渐衰退,胰腺由于脂质浸润及腺体细胞的萎缩,导致胰蛋白酶、脂肪酶等消化酶分泌减少和活性减退,消化功能下降,胃肠道疾病风险随之增大。

在心理上,60岁左右的人群由于身体机能逐渐衰退和退休造成的社会职能改变,很容易产生心理落差,也会加速衰老。专家介绍,超过半数的60岁以上人群都有对自身健康的担忧和不安全感,从而加重他们的心理负担,更易导致情绪不稳、焦虑、抑郁等心理问题。

正视衰老 保持乐观心态

虽然衰老是不可逆的过程,但我们可以尽量延缓它的进程。专家表示,正视衰老是延缓衰老的关键,保持乐观心态尤其重要,人们应及时摆脱对机体衰老的恐惧心理和急躁易怒、孤独抑郁等不良情绪。

不论处于哪个年龄阶段,保持良好生活方式和饮食习惯都十分重要。应注意平衡膳食,结构多样,谷类为主,多吃蔬果、奶类、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少盐少油。生活方式上,注意劳逸结合,及时舒缓压力,戒烟限酒并保证充足睡眠,注意在饮食和运动之间找到平衡点,保持健康体重。

坚持适量运动对延缓衰老有积极作用。需要注意的是,老年人身体素质全面下降,锻炼一定要循序渐进,应选择运动时间不过长、强度不太大的全身性活动,如散步、快走、太极拳等。此外,不管哪个人群一定要坚持定期体检。最后,家人对老年人身体和精神健康的关爱对他们的健康长寿有非常正面的作用。

78岁:系统、脏器快速衰老

78岁左右,人体各项机能都进入快速衰老阶段,神经、泌尿、呼吸、循环等各系统,以及认知和心理都出现明显变化。

神经系统方面,老年人脑细胞数



衰老是自然的生理过程,这个过程虽然持续进行,但并非匀速发展,这便是人们常说的感觉自己“一下子变老了”。近日,发表在《自然医学》杂志上的一项研究显示,人体衰老有3个变速挡,分别是34岁、60岁和78岁,在这三个年龄点,多种蛋白质的读数发生了很大变化。



第三期“新生儿复苏训练营”举行

近日,由中华医学会围产医学分会主办,重庆市妇幼卫生学会、陆军特色医学中心(重庆大坪医院)承办的第三期“新生儿复苏训练营”在陆军特色医学中心举行,来自重庆市的60余名医护人员参加培训。

此次培训由中华医学会围产医学分会青年委员会副主任委员、北京大学第三医院儿科韩彤妍教授牵头,首都医科大学附属北京儿童医院靳菲教授,陆军特色医学中心胡章雪主任、李宛卫副教授、刘燕斐医师、李雪莲护士长组成培训导师团组织开展此次培训工作。

据悉,此次培训分小组对参加实训的人员进行专项操作指导。指导老师将理论与临床相结合为学员们

进行现场模拟演示,并对每位参训人员在实际操作过程中存在的问题做出及时纠正及指导。在导师们的指导下,参训人员准确掌握了新生儿复苏的抢救程序和技术要领,学习达到了预期效果。

“新生儿复苏训练营”系列培训的开展,旨在进一步控制辖区新生儿窒息发生率、死亡率和伤残率,提高重庆市基层医院医务人员新生儿复苏技术水平,有效应对突发状况,使窒息新生儿在救治黄金时间得到有效的复苏抢救,保障孕产妇的分娩安全,为促进我市儿科医学事业的发展奠定了基础。

(重庆市妇幼卫生学会供稿)



重庆市中医院医联体授牌仪式现场。

近日,重庆市中医院医联体单位授牌仪式在綦江举行,綦江区中医院成为市中医院医联体单位。此

次授牌将进一步促进双方医疗水平不断提升,让广大綦城百姓享受中医药带来的简、便、验、廉。

綦江区卫生健康委供图

冬季诺如病毒感染多发 如何预防?

新华社北京电(记者 王秉阳)冬季为我国诺如病毒感染性腹泻的高发季节。诺如病毒暴发疫情一般主要发生在餐馆或聚餐活动、托幼机构或学校。假期期间旅行团、游轮、度假中心也常有诺如病毒感染性腹泻疫情发生。专家提示,应认真洗手、深度加工食物并对患者采取相应的隔离防护措施。

北京协和医院感染内科副主任曹玮表示,人们通常经过以下途径感染:食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水、触摸被病毒污染的物体或表面后未洗手而接触饮食或进餐、接触病毒感染患者如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具等。最常见症状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛,多数症状持续2~3天后恢复。少数病例可发生重症,甚至死亡。发生重症的高危人群为高龄老人和婴幼儿。

“目前针对诺如病毒尚无特异的抗病毒药和疫苗,感染后以减轻症状和支持治疗为主,而非药物性预防措施进行预防控制更为重要。”北京协和

医院感染内科副主任曹玮表示,主要预防措施是阻断病毒传播途径。

“保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制传播最重要、最有效的措施。”曹玮说,饭前便后应按照6步洗手法正确洗手,用香皂洗手液和流动水至少洗20秒。她提示,对于诺如病毒而言,消毒纸巾和免冲洗的手消毒液不能代替标准洗手程序。

什么情况下应该洗手?曹玮表示,应在准备或分发食物,进餐,照顾病人之前洗手。还应在使用洗手间,换尿片,照顾病人,接触动物或清理动物粪便,处理未熟的食物,揩鼻涕、咳嗽或打喷嚏,处理垃圾,使用公共交通工具或设施后洗手。

此外,水果和蔬菜食用前应认真清洗,正确烹饪食物。食用贝类等高风险食品应深度加工,保证彻底煮熟。

曹玮提示,诺如病毒感染者患病期至康复后3天内不能准备加工食物或陪护其他患者。患者尽量不要和其他健康的家人近距离接触,尤其不要去做饭或照顾老人和幼儿。