

脾气暴躁爱生气不一定是心理问题

最近,李先生发现父亲越来越暴躁,常因一些小事发脾气。专家认为,老年人脾气大、易怒不一定全是心理问题,也有可能是由甲亢、阿尔茨海默病、帕金森病等引起,需针对性治疗。

反复生气竟是甲状腺作祟

70岁的张女士半年前无明显诱因出现心慌、胸闷、多汗等症状,后因为家庭琐事情绪激动后再次出现心慌、胸闷不适、呼吸不畅、多汗,检查后,她被确诊为甲亢性心脏病。

徐州矿务集团总医院核医学科主任医师喻岳超分析,心脏病是“果”,甲亢才是“因”,如果在治疗时仅使用心脏药物,不从根本上治疗甲亢,心脏病就会反复发作。甲状腺功能亢进属于内分泌疾病,当甲状腺激素水平持续增加时,除影响人体新陈代谢功能外,也会影响到神经精神系统,导致患者情绪不稳、易怒、易激惹,还包括体重减轻、颤抖和出汗。

这类疾病在中老年女性人群中高发,如出现无缘无故发火、脾气变差,需要警惕这类疾病。

糖尿病患者夏天也易怒

“血糖不稳,喜怒无常。”徐州矿务集团总医院内分泌科主任医师樊宽鲁表示,血糖升高会引起机体代谢功能紊乱,影响B族维生素的吸收甚至导致体内的缺乏。当老人缺乏B族维生素时,就会影响神经系统的稳定性,从而出现脾气暴躁、喜怒无常等。

夏秋季血糖为什么容易波动?一方面,瓜果集中上市,冷饮、冰激凌等含糖量较高的食品成为消暑的主角;另一方面,天热身体代谢快,消耗量增加,食欲下降,这些都可能使血糖忽上忽下。因此,糖尿病患者脾气突然变坏,要及时检测血糖水平。需要提醒的是,即便是血糖不高,有些老人也会因缺乏B族维生素而影响情绪,比如吃的食物过于精细,或者经常喝酒,

都会干扰维生素B1的吸收。

老年痴呆不仅仅是遗忘

73岁的徐女士最近有点“反常”,每天是30多摄氏度的高温,老太太却执拗地要穿羽绒服,哪怕浑身是汗,也不愿意脱下来,有时候还会把外套当作裤子穿,当发现穿不上时就开始胡言乱语地骂人。最后被确诊为阿尔茨海默病。

阿尔茨海默病被称为老年痴呆症,很多人都认为出现健忘、语音障碍才是老年痴呆。但事实上,这种疾病会在早期引起患者出现一系列行为和心理学上的紊乱现象,如脾气暴躁、喜怒无常、挑剔等。

“老年人如果本身性格不差,却出现以上异常的症状,并且持续较长时间,排除各种不良刺激后,要警惕老年痴呆症的早期症状。”徐州矿务集团总医院神经内科副主任医师张翠翠说。

耳聋也可能引起脾气变化

让老年人“脾气越来越怪”的原因有很多,但其中一个很普遍却总被忽视的原因是“耳背”。

徐州矿务集团总医院耳鼻喉科主任樊可成称,听力障碍的出现会引起老年人心理上的多种变化,不仅是与人交流不畅导致生活质量下降,最重要的是生活的参与感降低。比较敏感的老年人甚至会并发老年抑郁感。因为总是听不清,或者听不见,不自觉地就开始多想,或者拒绝沟通,脾气自然就会变得暴躁。

此外,“帕金森病是一种慢性进行性神经系统变性疾病,由于黑质多巴胺神经元大量减少,纹状体多巴胺含量显著降低,导致运动迟缓、肌强直及静止性震颤等症状,在疾病的中晚期可能会伴随抑郁、焦虑等精神症状,因此也会表现为脾气暴躁。”徐矿总医院神经内科主任医师杨华表示。

据《彭城晚报》

[专家支招]

走路“打软腿”可能是膝盖在求救

“医生,我前几天去爬山,突然感觉膝盖没劲,差点跪了下去……”张先生平时喜欢运动,日前他来到医院,想了解最近走路经常“打软腿”到底是什么情况。专家指出,缺钙会引起腿部肌肉乏力,但走路“打软腿”也可能是其他疾病发出的预警信号。

这些信号提示半月板受损

走路时“打软腿”可能是半月板损伤的信号。宁夏回族自治区银川市中医医院骨伤三科主任医师刘雷介绍,导致半月板损伤主要有三大原因:外伤性损伤,比如一些年轻人打球时扭伤、撞伤,暴走减肥等;中老年人的半月板退变和磨损;先天发育不良因素。

出现以下信号可能提示半月板出现损伤。首先是膝关节肿痛,大部分半月板损伤的患者都有外伤病史,伤后膝关节周围逐渐开始肿胀和疼痛;其次是腿打软,膝关节活动时疼痛明显,受伤的下肢不敢发力,上下楼梯时更为明显,下楼时症状更重;再次,半月板严重损伤的患者可发生膝关节交锁,即做某个动作时,膝关节突然卡住不能活动,同时伴有剧痛,需要慢慢活动到某个位置后才能继续活动,可伴有弹响声。

需要注意的是,半月板损伤一般很难自愈,建议发生损伤后及时就医。

“打软腿”需警惕韧带损伤

半个月前,王女士因雨天路滑行车不稳,不慎扭伤了左膝关节,随后出现了膝盖肿胀疼痛、打软、活动困难的情况。就诊后,被确诊为左膝前交叉韧带断裂,医生建议她入院手术治疗。

银川市中医医院骨伤三科主治医

师沈阳介绍,交叉韧带分为前交叉韧带和后交叉韧带,在起跳落地以及小腿屈曲旋转时,交叉韧带被拉紧,一旦超过弹性限度就会撕裂甚至断裂。交叉韧带损伤会导致关节不稳,出现膝盖疼痛、活动受限、腿发软等现象。

由于韧带断裂无法自行愈合,因此,对于症状较轻的韧带损伤应早早进行制动休息,佩戴支具或石膏固定,并配合物理治疗;对于损伤严重者或韧带已经完全断裂者则应采取手术修补、重建。

膝盖没劲可能是髌骨变软

有人上下楼梯时出现膝关节疼痛,或突然腿发软,还有的出现蹲起困难、膝盖怕冷等症状,这时要警惕是髌骨软化症。中山大学附属第三医院关节外科副主任医师梁堂钊表示,如果把膝关节腔比作一个房间,软骨就像墙皮,保护着内在的墙壁。如果墙皮因潮湿、损坏等原因肿胀、发软,就像墙皮鼓了包;继续发展,墙皮可能出现龟裂、剥脱,髌骨在坑坑洼洼的凹槽内运行,便会引发“打软腿”,也就是髌骨软化症。

“髌骨软化症发病因素复杂,目前研究认为患者多有膝关节过度活动、半蹲位扭转受伤史等。髌骨软化症多见于中老年人,但如果不注意保护,年轻人群也容易提前出现髌骨软化的症状。”宁夏医科大学总医院心脑血管病医院康复科主任医师张跃全解释。

中老年人要避免做一些过度反复使用膝关节的动作,如反复蹲起、长距离徒步、爬楼、登山等。如果诱发膝关节疼痛,需尽快休息。关节不好的人,可在不负重的条件下活动关节,如平卧时伸、屈膝关节。据《银川晚报》

[专家提醒]

颈椎牵引治疗有门槛

南京市第二医院骨科副主任医师陈浩介绍,颈椎牵引能促进肌肉损伤恢复,减轻椎间盘压力负荷,对治疗颈椎病有一定作用。大部分的颈椎病患者都可采用,颈椎牵引时必须掌握牵引的方向、重量和牵引时间这三大要素,年老体弱者牵引重量宜轻、时间宜短。

“至少有1/3的人牵过以后有不适的感觉,这是一种有‘门槛’的治疗方式。”南京市中医院推拿科主任林波直言,比如上肢麻木的神经根型颈椎病一类的患者最适合

做牵引治疗,但牵过后一些人本来不晕的,也会觉得有头晕甚至疼痛加重的症状。

此前,在公园里,大爷大妈把“吊脖子”作为健身方式的情况屡见不鲜——将头吊在树上,身体跟随绳索摇晃摆动,这种做法危险性高,轻者会出现肌肉、韧带损伤,重者可诱发高位截瘫、窒息。建议进行科学的颈肩功能锻炼,如点头侧颈运动、上肢旋前运动、拍打颈肩运动,更有助于颈椎病的康复。

据《扬子晚报》

心脏搭桥后不能老躺着

冠心病患者心脏搭桥后若长期卧床,患者心脏和血管的储备功能反而会减退,不光药效打折扣,血管再次闭塞的风险也会增大。北京医院心内科主任医师汪芳介绍,患者术后不要做扩胸和上肢拉

伸运动,多选择下肢活动。运动强度的把控最重要,每天30至60分钟。如果运动后甚至运动中出现胸闷、憋气、头晕等不适,应立即休息。

据《燕赵老年报》

[养生驿站]

养生要趁早 长寿不是梦

我叫段利学,86岁的年纪,50岁的身体素质,20多年没去过医院……我想,这些应该归功于我坚持锻炼、好交朋友、心态年轻。

我喜欢锻炼健身,每天会下楼将小区健身器材玩一遍。直到现在,我还能在云梯上做引体向上,一次能做10来个。健身时经常碰到一些年轻人,当他们得知我的年龄后,总是惊讶地说:“完全看不出您已经80多岁了!”这些年来,我除了有点肩膀疼的老毛病,几乎没啥慢性病。到目前为止,我起码有20多年没去过医院了。说来说

去,我最喜欢的锻炼项目是爬楼梯,一口气能爬10层楼。当然,我不建议老年人盲目爬楼锻炼,锻炼应该循序渐进。我从40多岁时便开始养成了这个锻炼习惯,而且一开始只爬三四层楼,之后逐渐增加到爬6层楼、10层楼。

我还喜欢社交,喜欢帮助别人,谁家水管漏了、下水道堵了,只要打个招呼,我就会跑去帮忙。因为热心肠,我结交了一帮好朋友。平时,他们经常陪我一起聊天散步,请我出去聚餐旅游。

据《快乐老人报》