



健康学堂

医生活你知

60岁后健康六原则

正视自然规律、关注和改善健康有助老当益壮

根据世界卫生组织对年龄的分期,60岁以上为老年人,可见60岁正是中年到老年过渡的关键时期,需要格外注意身心健康。

“60岁,要正视自然规律,将生活的重心逐渐转移到关注和改善健康上,这样有助老当益壮。”中国中医科学院西苑医院理疗康复医学科主任医师耿引循说。

经常用脑 延缓衰老

多动脑可以让脑细胞更发达,脑力更强,有助延寿;反之,懒于动脑,大脑容易发生退行性变化。美国芝加哥拉什大学医学中心曾做过一项名为“拉什记忆力和老龄化计划”的研究,发现那些让大脑经常保持活跃的人患阿尔茨海默症的几率比不常用脑的人显著降低。

加强锻炼 预防跌倒

俗话说,人老腿先老。加强锻炼不仅有助减缓腿部衰老,还可以增强人体新陈代谢,促进肠道蠕动,并降低患心脑血管疾病的风险。建议老年人经常进行如散步、慢跑、打太极拳、做健身操、跳交谊舞等户外活动。

定期体检 切勿遗漏

60岁后,人体机能开始明显走下坡路。耿引循建议,60岁以上人群一定要定



漫画:赵耀中

期体检,以便及时了解身体情况。每次的体检结果要保存好,建立自己的健康档案,可在需要治疗时给医生提供参考。

起居规律 中午补觉

老年人要严格作息规律,尽量早睡早起,每天尽量保证6个小时睡眠,注意劳逸结合。美国阿尔茨海默症协会公布的数据显示,每晚睡眠在7小时左右的老年人,大脑衰老可推迟2年。

饮食均衡 有所节制

武汉市中心医院营养科副主任医师许淑芳表示,人在60岁后,消化吸收能力下降,对蛋白质等大分子营养物质的吸收率下降尤为明显。她

建议60岁以上的人饮食多样化,荤素搭配,保证每日膳食都有谷类、蔬菜、水果、奶豆类、鱼肉类等五大类食物。

自主控制 活出乐趣

随着年龄增长和身体衰老,老年人的生活自理能力和思维能力逐渐下降,自我价值感和认同感也渐渐降低,导致很多老年人出现心理危机,如产生焦虑、抑郁、沮丧等情绪。中国老年学和老年医学学会老年心理分会秘书长杨萍建议:在老年人力所能及范围内的事,子女不要过多干涉;老年人不要和子女斤斤计较,患得患失;培养自己的兴趣爱好,多帮助别人;多走出家门,多参加社会活动。

(生命时报)

肌肉减少影响老年人生活质量

营养干预和运动干预可缓解和改善该症状

两位65岁的大妈,一位患冠心病、高血压、糖尿病,做了心脏搭桥手术,常年注射胰岛素。但她每天早起去公园散步,晚饭后打太极,吃得好、睡得香。另一位什么慢性病都没有,血糖、血压、血脂都正常,可是体重莫名其妙就少了5公斤,睡眠也不好,总觉得身上乏力,但在医院里什么病都查不出来。

这两位大妈,谁更需要进行医疗干预?北京协和医院老年科医生康琳认为,从老年医学的角度来看,是第二位大妈,而这一切的“元凶”就是肌肉减少症。

肌肉减少症是一种随年龄增加而发生的骨骼肌质量下降,伴有肌肉力量减少和

肌肉功能的下降,是老年出现衰弱的生理基础。肌肉减少症严重影响老年人的生活质量,表现为肌力衰退,使老年人的活动能力下降,造成老年人行走、坐立、登高和举重物等日常动作完成困难,临床不良事件增加,影响了生存期。

研究发现,肌少症通常是衰老和疾病共同作用的生理改变。公认的危险因素包括年龄增长、低水平的体力活动、营养不良以及一些疾病状态。

当然,老年人也不必过分担心肌肉减少症,通过科学、合理的干预是可以缓解和改善的。营养干预是基础:足量优质蛋白质补充;增

加 Ω -3不饱和脂肪酸摄入;补充足量维生素D。积极运动是关键:抗阻运动和综合运动有益于肌肉减少症防治。

《肌肉衰减综合征营养与运动干预中国专家共识2015年版》建议老年人以抗阻运动为基础的运动(如坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹力带等)能有效改善肌肉力量和身体功能,同时补充必需氨基酸或优质蛋白效果更好。《共识》推荐老年人每天进行累计40至60分钟中高强度运动(如快走、慢跑),其中抗阻运动20~30分钟,每周不少于3次。肌肉减少症患者则需要更多的运动量。(人民网)

医学前沿

美媒:有些病毒保护人类健康

一些病毒杀死细菌或对抗更危险的病毒

据新华社北京电 美媒称,病毒主要以其攻击性和传染性为人所知。但病毒并非全都有害。一些病毒实际上可以杀死细菌,还有一些则可以对抗更危险的病毒。因此,就像保护性细菌(益生菌)一样,我们体内也有一些保护性病毒。

据美国《大众科学》月刊网站8月13日报道,噬菌体是感染和消灭特定细菌的病毒。它们存在于消化道、呼吸道和生殖道的粘膜衬里中。

粘液是一种粘稠的果冻状物质,提供抵御细菌入侵的物理屏障,并保护底层细胞免受感染。最近的研究结果表明,粘液中的噬菌体是我们自然免疫系统的一部分,可以保护人体免受细菌侵袭。

近一个世纪以来,噬菌体实际上已经被用于治疗痢疾、由金黄色葡萄球菌引起的败血症、沙门氏菌感染和皮肤感染。早期治疗用噬菌体的来源包括当地的水体、尘土、空气、污水,甚至感染者的体液。病毒从这些来源中分离出来,经过净化,然后用于治疗。

如今,研究人员对噬菌体进行基因工程处理。噬菌体菌株逐一对目标细菌进行测试,最有效的菌株被净化成有效浓度。它们要么以噬菌体组(鸡尾酒)的形式储存,其中含有一种或多种噬菌体菌株,可以针对多种细菌,要么以适应噬菌体的形式储存,针对特定细菌。

报道称,在幼年感染病毒对确保免疫系统的正常发育非常重要。此外,免疫系统在低浓度系统性病毒的刺激下足以产生对其他感染的抵抗力。

人类碰到的一些病毒能保护人类免受其他病原性病毒的感染。

例如,潜伏疱疹病毒能够帮助人体内的天然杀手细胞识别癌细胞和被其他病原性病毒感染的细胞。它们用抗原武装天然杀手细胞,使之能够识别肿瘤细胞。

报道称,这既是病毒为在宿主内存活更长时间的生存策略,又是为了除掉竞争病毒以防止它们损害宿主。未来,此类病毒的改进版有可能被用来对付癌细胞。

英国科学家:大脑可以变年轻

新成果为解决与衰老相关问题提供新目标

英国科学家在14日出版的《自然》杂志上撰文称,他们找到了将衰老的大脑干细胞逆转成更年轻、更健康状态的新方法:在与年轻大脑柔软度相似的材料上生长,这些衰老的大脑干细胞可恢复活力。研究结果对于我们理解衰老过程,开发与年龄相关的脑部疾病疗法,都具有深远意义。

由剑桥大学干细胞研究所主导的多学科团队,研究了年轻和年老大鼠的大脑,以了解与年龄相关的大脑硬化对少突胶质细胞祖细胞(OPCs)功能的影响。OPCs是一种大脑干细胞,对维持大脑的正常功能和髓鞘(包围神经的脂肪)再生非常重要。但随着年龄增长,OPCs功能会失调,甚至导致多发性硬化症。

为了确定衰老OPCs的功能丧失是否可逆,研究人员将老年大鼠的OPCs移植到年轻大鼠柔软的海绵状大脑中。结果表明,较老的脑细胞恢复了活力,并开始表现得像较年轻的、活力更强的细胞。

为了完全了解大脑的柔软度和僵硬对细胞行为的

影响,研究人员对细胞表面发现的一种名为“压电-1”(Piezo1)的蛋白进行了研究,这种蛋白能“告诉”细胞,周围的环境是柔软还是僵硬。他们在实验室中开发了不同硬度的新材料,并将其用于在受控环境中生长的大鼠大脑干细胞,这些材料被设计成具有与年轻或年老大脑相似的柔软度。

研究负责人之一的凯文·查鲁特博士说:“当我们在坚硬的物质上培育年轻的、功能正常的大鼠大脑干细胞时,这些细胞功能失调并失去了再生能力,事实上,它们开始变得像衰老的细胞一样。然而,当衰老大脑干细胞在柔软的材料上生长时,它们开始像年轻细胞一样发挥作用——换句话说,它们重新焕发了活力。”

研究人员称,这些逆转大脑干细胞衰老过程的新发现,对未来的治疗具有重要意义,它为我们解决与衰老和多发性硬化相关的问题,包括如何潜在地恢复大脑失去的功能,提供了一个新目标。

(人民网)