

你对衰老有误解

理性看待衰老,区分衰老与疾病

“去年一口气能上四五层楼,今年爬一层楼却都费力。”这是临床医疗中常常会听到一些中老年患者的对话。部分老年人自觉身体出现异常,于是跑到医院看诊,经初步检查,无特殊情况,更不必住院。

皮肤失去光泽,皱纹越来越多,头发逐渐稀疏,青丝变成白发,视力下降,听力越来越

差,牙齿松动,骨质疏松……这些情况皆属正常,随着年岁增长,多数身体指标会发生变化,这是自然衰老的表现,属于自然规律。

老年人身体机能衰退,身体各处的不适症状渐渐增多,有些是衰老表现,有些是重要的疾病信号,需要引起重视,早识别早治疗,维护身体健康。

心脏从20岁以后就开始衰老,40岁以后肾脏功能逐渐下降,这是不可抗拒的自然规律。

合理饮食、适量运动、保持乐观心态、戒烟限酒,这些措施对于延缓因年龄增长所导致的器官功能减退有一定好处。正确对待衰老以及相关疾病,接受身体功能的自然衰减。

人们对衰老的七大误解

误解1:人越老对睡眠的需要就越少?

老年人对睡眠的需要量,和所有成年人一样,每晚7~8小时,充足的睡眠使老人精力充沛,保持身心健康、降低跌倒、心脑血管疾病和认知下降的风险。

误解2:孤独和不开心是正常的?

长期独居老人会有明显的孤独感,甚至导致焦虑、抑郁,这些并不是衰老的正常现象,老人更希望得到家人和朋友的关心和帮助。

误解3:人老了不需要学习新知识?

老年人仍有学习新知识、新技能的能力,在学习过程中促进大脑神经元突触活动,神经元之间的联系变得多元,脑衰老的速度会相应减缓,例如弹钢琴、摄影等既能提高老人生活质量,又能促进身心愉悦。

误解4:老年人患痴呆不可避免?

随着年龄增长,患痴呆的风险也在增加,但并非不可避免,偶尔忘事或丢失钥匙等是属正常老化过程中的现象,只要作息规律、保持乐观心态、坚持锻炼、多参加社交活动、积极预防和治疗基础疾病,可减少患痴呆症的风险。

误解5:老年人不能运动锻炼?

很多老年人担心跌倒摔伤,不敢运动锻炼,整天足不出户,实际上经常合理锻炼能增加血管弹性,提高心肺功能,降低高血压、高血脂、高血糖疾病发生风险,比如太极拳、八段锦、五禽戏等可以改善平衡力和稳定性。

误解6:骨质疏松症只在老年女性中发生?

骨质疏松症多见于绝经后妇女,这是因为绝经后雌激素水平降低,而在50岁以上的男

性中,1/5的男性会发生与骨质疏松症有关的骨折,到了65岁以上,男性和女性的骨质流失速度几乎一样。

误解7:服用保健品可延缓衰老?

人类科学发展到现在,无论是基因层面还是细胞层面,都尚未破解衰老之谜。服用维生素、酶等都不能延缓衰老。相反有些保健品由于质量无法保证,往往会带来各种安全问题,常言道“药补不如食补”,通过平衡膳食、戒烟限酒、改善生活方式、适量运动才是对待衰老正确、科学的态度。

目前人口老龄化是全球面临的必然趋势,抗衰老需求日益增强,而市面上各种各样养颜抗衰产品层出不穷,为了吸引眼球不乏夸大其词,所以在追求抗衰的时候一定要科学、理智,不要盲目追随。

(人民网)



前沿

人造胚胎成功培育出大脑和心脏

剑桥大学和加州理工学院的研究人员已经从干细胞创造了模型小鼠胚胎,这些细胞具有跳动的心脏,以及大脑和所有器官的基础。

其研究成果登上了最新的Nature。

这些结果是十多年研究的结晶,它们可以帮助研究人员了解为什么一些胚胎会失败,而另一些胚胎会在健康怀孕期间继续发育成胎儿。此外,该结果可用于指导用于移植的合成人体器官的修复和开发。

美国FDA批准首款治疗抑郁症的速效口服药

Axsome Therapeutics 公司宣布,美国食品和药物管理局(FDA)已经批准 Auvelity(右美沙芬 HBr- 盐酸安非他酮)缓释片用于治疗成人的重度抑郁症(MDD)。

该公司称,Auvelity 是60多年来,首款具有新作用机制的抑郁症口服疗法。它的问世有望给抑郁症患者提供一种起效迅速的新治疗选择,与安慰剂相比,使用一周后就对抑郁症状有统计学意义上的改善。

我国在研恶性肿瘤类药物已到临床后期阶段

国家卫生健康委8月25日上午召开新闻发布会,中国医学科学院药物研究院院长、中国工程院院士蒋建东在发布会上介绍:恶性肿瘤牵扯到千家万户,是大家非常恐惧的疾病。目前在研的药物已经到了临床比较后期的阶段,有些药物可能使肿瘤治疗的副作用更小,病人的痛苦更少,而且有新的抗癌机制。对于乳腺癌、肺癌、脑胶质瘤、淋巴瘤等疾病,有好几个药物可以期待,未来几年能够服务中国的患者。

(央视新闻、Gut Microbes、医学新视点)

每周快步走 2.5 小时 抑郁风险降低 25%

据估计,全球每年有5%的成年人遭受着抑郁症(emo)的折磨,WHO预测到2030年,抑郁症将成为全球疾病负担第一位。The Lancet上发表的研究也显示,2020年全球范围内重度抑郁症和焦虑症分别增加了28%和26%,且对女性和年轻人的影响更大。

有这样一种很简单且有效的方法可以帮人们脱离

“emo”——没错,就是运动!

经常且热爱运动的人一定有这样的感受,在运动的时候会完全忘记生活中的烦恼,享受在其中。

这样的感受是有科学依据支持的。

此前,美国精神病学协会开展的一项前瞻性研究meta分析报告称,与体育活动水平较低的人相比,体育活动水平较

高的人患抑郁症的概率显著降低17%。

运动量达到多少才能缓解emo呢?

剑桥大学的研究团队在JAMA Psychiatry上发表的研究给我们吃了颗“定心丸”:只要每周累计达到快走2.5小时的运动量,就能使患抑郁症的风险降低25%。

(梅斯医学)

针灸治疗八种疾病 有证据

今年2月,英国医学杂志(BMJ)发表了“针灸研究”专辑。作者称,针灸的证据在临床上和卫生政策中未得到充分利用。

研究发现自1975年以来,已发表了10000多项针灸随机对照试验。在2000—2020年期间,有2471篇针灸疗法的系统

评价,系统评价的数量每年还在增加。

作者调查了77种疾病,发现针灸在8种疾病有中等或高确定性证据:改善中风后失语;缓解颈肩部疼痛;缓解肌筋膜疼痛;缓解纤维肌痛;缓解非特异性腰痛;促进分娩后泌乳;缓解血管性痴呆症状;改善过敏性鼻炎

炎症状。

但作者认为,针灸并未得到政策认可和广泛使用,仅有少数医疗保健系统将针灸纳入指南和保险中。目前只有一个中国指南推荐了针灸治疗中风后失语。在美国,有1000万中风后失语症患者可以从针灸治疗中受益。

根据世界卫生组织(WHO)

2019年全球报告,全球在广泛使用针灸疗法。美国每年进行超过1000万次针灸治疗。英国每年进行超过400万次针灸治疗。

2016年,中国已发布了普及针灸的国家战略,并建立了70多个循证中医药或中西医结合研究中心。

(阜外说心脏)