

# 5個壞習慣最毀胃

年紀大了，老年人胃的肌肉層和黏膜層逐漸萎縮，消化能力及抗病能力降低，如果不加強保護，很容易發生胃炎、胃下垂等疾病。因此，下面幾個傷胃的壞習慣，老年朋友們要盡量改正。

**吃飽就動** 很多老人對“飯後百步走”存在認識上的誤區，理解為“飯後立刻百步走”，實際應該是“飯後半小時百步走”。飯後胃正處於充盈狀態，必須保證有充足的血液供應進行初步消化。如果吃飽就動，一部分血液會供應運動系統，破壞胃的正常消化。而飯後休息30分鐘再走，有助於促進胃腸蠕動。有胃下垂的老人，飯後非但不能散步，還應先平臥10分鐘。

**飯後喝茶** 飯後一杯濃茶是很多老人多年的習慣，此舉同樣傷胃。飯後立刻喝茶，會衝淡胃液，影響食物消化吸收。茶葉的茶碱，會幹擾蛋白質、微量元素的吸收。正確的做法是，飯後一小時再喝茶，且衝泡不應太濃。如果怕飯後口渴，可以在吃飯時搭配湯水。

**飯前服藥** 對需要長期服藥的老人來說，要留心服藥時間。一些常用藥，如阿司匹林、消炎痛等對胃腸有明顯的刺激，長期飯前服用會損傷胃黏膜；有些藥物，如胃酶片、澱粉酶等需要和食物一起服，才可及時且最大地發揮助消化作用，也不易在飯前服用。適合飯前服用的大多是，對胃無刺激性的藥物、助消化藥物，如食母生、胃蛋白酶等；或者是需要在胃腸道局部發揮治療作用的藥物，如收斂藥、吸附藥、利膽藥等；有些降糖藥也適宜飯前15分鐘左右服用。

**吃剩飯菜** 大部分老人都很節約，剩飯剩菜不捨得



丟掉，但如果長期吃剩飯菜，不僅傷胃，還有食物中毒的風險。尤其天氣熱的時候，隔夜的飯菜如果不妥當保存，易受到細菌污染，吃了很容易引發胃腸炎。因此，建議老人要每餐少做一點，保證餐餐吃新鮮飯菜。

**懶得咀嚼** 有很多老人因為牙口不好，咀嚼困難而“囫圇吞棗”，此舉對老人十分有害。老人食管內壁的彈性弱，不能適應突然擠壓，嚴重時食道可能被撐脹破裂，因此老人吃飯一定要細嚼慢咽，食物咀嚼得越細，就越能減輕胃腸負擔。

## 三個動作 防骨質疏鬆

女性一過40歲，由於雌激素分泌量減少，骨量也隨之減退，特別是瘦人和缺乏運動的人問題最嚴重，容易引起骨質疏鬆。日本伊奈醫院整形外科部長石橋英明表示，通過運動增加骨骼負荷，可刺激成骨細胞生成，強健骨骼，增加骨量。平時不妨多做以下三個動作，可有效改善骨質疏鬆問題。

**腳跟起落運動** 腳跟并攏站立，腳尖打開呈30度，雙手叉腰，腳跟一起一落，每次做10~20遍，一天3次。腳跟起落運動能對大腿根部施壓，起到增強大腿骨幹的效果，同時能使小腿肚肌肉得到鍛煉。

**仰面背肌伸展運動** 臥在毯子或床上，雙手交叉放在脖子後邊，緩緩挺起上身，同時腳壓在地上或床上保持不動，這個動作堅持5~10秒，并緩緩吐氣，然後姿勢還原。一次做15遍，一天一次即可。注意頸部不要壓得太緊，上身挺起高度量力而行。該運動通過鍛煉背肌可增強腰椎骨。

**下蹲運動** 站立，兩腳張開呈30度，略比肩寬。兩臂前伸，腰部發力緩緩下蹲，膝蓋呈90度，注意膝蓋不要超出腳尖，整個過程約10秒。一次做5遍，一天做3次。下蹲運動可增強大腿肌肉和臀肌，進而增強對上半身骨幹的支撐。

## 年過30小心7種癌



30歲後，人身體的各種機能都開始走下坡路，以下幾種常見腫瘤應當引起重視。

**乳腺腫瘤** 該病發病年齡日趨年輕化，發病率從20~25歲開始增加，45~50歲達高峰。六類女性相對高發：年長女性；月經初潮小於12歲，絕經年齡大於55歲；僅生育一胎且生產年齡高於35歲或終身未育；一側患乳腺癌或曾做過乳房手術；絕經後肥胖；有乳腺癌家族史。建議這些人重視早期篩查，包括彩色B超及X綫鉬靶檢查，以及每月的自檢，以防癌變。建議30多歲的女性可以1~2年檢查1次，40歲以上的女性建議每年檢查1次。

**子宮肌瘤** 常見於30~50歲的女性。據統計，30歲以上的女性約有20%患有子宮肌瘤。如果女性經常痛經，感覺下腹部、腰背部、骶尾部疼痛，或經量增多、經期延長、不規則陰道流血等，應及時就診排查。另外，陰道出血是女性生殖道癌最常見的癥狀，被稱為婦科癌癥的“信號”。除堅持體檢，還應注意性衛生，避免多次妊娠，反復流產、墮胎等。

**卵巢癌** 卵巢癌早期患者癥狀一般較隱蔽，腹脹、尿頻、腹痛、絕經後再次來潮、食欲不振、直腸出血、胃脹氣都是其可能癥狀。如果女性存在上述癥狀，并已持續兩周以上，最好去醫院做相應的篩查，包括腫瘤標志物、超聲檢查、彩色多普勒血流顯像等，以便早診早治。此外，最好避免高脂肪、高蛋白、高熱量飲食。

**睪丸癌** 20~40歲的男性是高發人群。其明顯癥狀是下腹疼痛或陰囊有沉重感。研究發現，精子數量較低或精液有問題的人，患睪丸癌幾率比一般人高20倍。男性一旦發現自己精子有問題，應考慮每年做1次睪丸癌篩查。男性30歲後，建議每月自檢睪丸1次。最好是在洗澡後進行，若發現皮膚上有鼓起的小包，應及時就醫。若早期發現，通常可以治愈。

**前列腺癌** 前列腺癌發病也日益年輕化。診療指南建議成年男性最好每年做次前列腺癌篩查。如出現尿頻及夜尿增多、排尿困難、尿流變細、尿程延長、排尿痛或射出血性精液，以及下腹部或會陰肛門部位出現不明原因的墜脹不適感等癥狀，應該提高警惕。

**胃癌** 由於愛吃熏烤、高鹽、辛辣食物，加上睡眠嚴重不足、飲食無規律、工作和心理壓力過大，越來越多的青年人患上胃癌。如果出現上腹部不適、心窩隱痛、食後有飽脹感，食欲不振、消瘦，經常嘔吐隔夜宿食和不含膽汁的胃液，大便呈黑色柏油樣等癥狀，應提高警惕。建議慢性萎縮性胃炎、胃潰瘍、胃息肉及惡性貧血、胃大部分切除術後患者和有胃癌家族史的人，最好每年做1次胃鏡檢查。

**大腸癌** 大腸癌患者很多都是30~40歲的中年人。建議30歲以上的人，每年查次大便隱血，5年查次腸鏡，如果遇到大便習慣改變、大便性狀改變、大便帶血、黏液便等情況，要及時去醫院篩查。同時，多吃果蔬、魚類和全麥類食物，戒烟限酒，經常運動降低風險。

## 九成乳腺癌 早發現可治

專家指出，如果乳腺癌能被早期發現并給予治療，90%以上的患者可能被治愈。遺憾的是，1/3的人群發現時，病情已經進展到中晚期。

下面專家給出了預防乳腺癌的十大建議，包括：預防肥胖，維持標準體重；堅持每周

運動3~5次以上；節制飲酒；堅持母乳喂養；應慎重選擇閉經後的雌激素治療；緩解壓力，管理情緒；請戒烟；避免挑食、暴飲暴食，均衡攝取多種飲食；有乳腺癌遺傳風險或高危人群，需向專科醫生諮詢；早期發現最重要。

## 得了指甲病 要去皮膚科

指甲雖小，毛病却多。甲癬(即灰指甲)、單純性甲增厚、甲營養不良、嵌甲、甲分離、甲溝炎等，出現這些問題，許多患者往往不知道該到哪個科就醫，實際上指甲的問題，應該到皮膚科找專家看看。

**灰指甲** 實際上是淺部真菌感染，患者指甲會出現指甲增厚、發白、發黃等顏色的改變，或者表面不平整。如果單憑肉眼看，專家也難判斷是灰指甲還是甲營養不良，通過檢查來確定。灰指甲有傳染性，可從一祇長起，然後一個個地感染，越來越多指甲出現灰指甲表現。灰指甲還可合并足癬，但并不等同，有足癬的人就會有灰指甲。灰指甲的治療程，不管是口服藥還是外用藥，起碼要半年以上，因為真菌就在指甲裏，所以要徹底治療，指甲完全長好，起碼半年以上才能長好。過去灰指甲須拔除指甲，現在

有些人祇有一個灰指甲，因身體的原因不能服藥時，拔指甲治灰指甲也是一個方法，但如果有更好的方法，就不選擇拔指甲。現在口服和外用藥都有較好的方法。

**甲增厚** 甲增厚的原因較多，以先天性甲增厚為多，可能跟遺傳有關係，後天甲增厚祇比正常的增厚一點，但先天性甲增厚是很厚的，顏色是發黃的。

**嵌甲** 一般是指甲不向上長，而往旁邊長，有些男孩子因為踢球，腳趾遭受外力撞擊，導致趾甲向內長，嵌進肉內，患者感覺很疼，時間久了，有些人就會動手去剪指甲，反復剪後，越剪趾甲越短，指(趾)甲越往裏去，更容易得甲溝炎。這種情況盡量不要剪得太厲害，稍留一點指(趾)甲更為有利。如果嵌甲得厲害，就要施行外科手術來解決。嵌甲通過吃藥，改善不明顯，很嚴重的嵌甲較難治療。

## 有些生活習慣加重過敏

近日，美國過敏性哮喘協會主席米利亞姆·阿南德在接受媒體採訪時指出，一些常見的生活習慣會引發過敏癥的發作。因此，如果你是一名過敏癥患者，除了要了解自己的過敏原，還應該審視和檢查自己的生活習慣。

**壓力太大** 騰出時間來娛樂放鬆有助於減輕過敏癥。2013年8月發表在《過敏、哮喘和免疫學年鑒》上的一項研究成果顯示：生活在持續應激狀態下的過敏癥患者癥狀會反復發作，因為壓力會損傷人體的免疫系統。為了更有效地管理壓力，你需要確定壓力源，并找到具體的方法來應對這些壓力，如掌握時間管理方法、優先安排重要事項和通過舒緩的運動(如瑜伽、冥想和深呼吸)來減壓。

**積攢雜物** 雜物會吸附灰塵，引發過敏。如果家裏有過敏癥患者，應當定期徹底清理房間。房間裏祇放一些必要的物品，其餘的雜物放入壁櫥或儲藏室裏。在裝修時，也要以簡約的風格為宜。美國哮喘和過敏基金會建議，祇對地板和牆壁進行最低程度的裝修，特別是寢室，因為患者要在這裏度過一天中約1/3的時間。如果你實在無法忍受光禿禿的地板，可以選擇鋪設可機洗的地毯。

**清掃方式錯誤** 阿南德博士說：“錯誤地清掃房間方式會引發

過敏，如做家務時不戴防塵面罩就是個大錯誤。”勞動時揚起的灰塵會讓過敏的人吃不消。美國哮喘和過敏基金會建議，清潔時用濕抹布代替揮灰塵；每周用配備了高效微粒空氣過濾器裝置的真空吸塵器清掃房間1~2次；用擦地代替掃地；使用天然的、不含有刺激性化學物質的清潔劑。

**衣服沒幹透就收** 人們很容易在時間緊張時就把沒完全幹透的衣服收到衣櫃裏。潮濕的環境會為霉菌的滋生提供完美的溫床，而霉菌是引發過敏的重要室內過敏原。所以，一定要在衣物完全乾燥後再把它們存放在衣櫃裏。

**食用了某些農產品** 美國過敏、哮喘和免疫學會的研究成果顯示，某些人在食用了一些新鮮的農產品(如桃子、蘋果和甜瓜)後會引發與花粉有關的季節性過敏癥狀，這在醫學上被稱為“花粉食物綜合徵”。

**接觸二手烟** 不僅是一手烟和

## 腿痛腿麻 留神糖尿病

人到老年，體質越來越弱，身體各個方面的毛病也越來越多，腿痛在老年人中更是普遍。很多老年人往往認為腿痛是關節和骨頭的問題，很少考慮其他疾病引起腿痛的可能，而糖尿病就是其中一種。

半年前，60歲的吳女士感覺雙下肢麻木、疼痛、有襪套感，且雙腿變得硬邦邦的。吳女士懷疑自己是腰椎間盤突出，到醫院治療幾個月腿痛依舊，後被建議到內分泌代謝科才查明病因，原來是糖尿病引發的腿痛。內分泌代謝科專家解釋，吳女士之所以會腿痛無力，是由于糖尿病造成下肢血管發生動脈粥樣硬化等病變，使下肢血流量減少，特別在活動時，由于肌肉、骨骼耗氧量增加，但下肢血管內的血流量嚴重不足，就會導致缺血、缺氧愈演愈烈，從而出現下肢疼痛。

專家介紹，糖尿病引起腿痛通常是病史較長的患者，這類患者還會伴有很多其他并發癥，例如視物模糊、頭暈乏力等。糖尿病引起的腿痛不可輕視，如果得不到及時正規治療，極易引起糖尿病足、糖尿病并發周圍血管病變和糖尿病神經病變。腿痛的患者應及時做下肢血管的超聲檢查、神經電生理檢查等，以明確診斷。這類患者的治療主要是控制血糖，同時可服用止痛藥減輕疼痛，還可以服用一些營養神經的藥物。對於合并下肢血管病變的患者，宜加強擴張血管、抗血小板等治療。

對於老年人來說，如果無故出現腿痛，在排除其他疾病後，應考慮糖尿病的可能。專家提醒，糖尿病所引起的腿痛通常是雙側，足底為主，同時可伴有皮膚瘙癢、麻木等；而關節痛祇是關節局部疼痛；腰椎間盤突出所引起的腿痛通常為單側。通過檢測血糖、篩查糖尿病并發癥及檢測神經傳導速度，便可得到明確診斷。



二手烟會造成過敏反應，二手烟也會對過敏癥患者構成威脅。美國梅奧診所的醫學專家認為，二手烟是指粘附在衣服或室內物品表面的尼古丁殘留物。除了對健康不利，它也是一種過敏原。

**長期戴隱形眼鏡** 隱形眼鏡會吸附花粉和過敏原，對眼睛造成刺激。阿南德建議，可佩戴日拋型、月拋型，少用時間過長的年拋型。

**忽視室內的空氣質量** 安裝空氣過濾器和配備便攜式空氣淨化器，有助於清除室內刺激物。美國過敏、哮喘和免疫學會建議，人們應每2~3個月就清洗或更換一次空氣過濾器的濾芯。