

名医档案



吴永华：苏州市立医院老年医学科主任医师，擅长高血压、冠心病、慢性心功能不全及脑卒中等疾病的诊治。从事心血管、老年病临床工作近三十年，有着丰富的临床诊治经验。尤其对近年来逐步重视的骨质疏松症，老年痴呆有深入研究。

专家门诊时间：周一全天

骨质疏松，隐藏的危险

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨组织显微结构退化为特征，随着骨的脆性增高、发生骨折危险性增加的一种全身性骨病。专家介绍，在患有骨质疏松的人群中，70%左右的患者无任何症状，待出现脆性骨折后，才意识到问题。还有的患者，突然开始腰背酸痛，其实这是骨质疏松的早期症状之一。

据统计，女性的骨质疏松症发病率普遍高于男性。尤其是在女性绝经后，由于雌性激素水平下降等原因，更易引发骨质疏松。因此，专家建议 50 岁以上的女性，65 岁以上的男性，在每年体检时增加骨密度和骨量的测量，可帮助早期筛选出骨量低者，以便及时治疗。

有的患者认为这是小毛病，平时行动注意就行了，其实不然。例如老人不幸髋部骨折，其中四分之一的病人会在一年中死亡，原因是长期卧床的并发症，如：肺部感染、褥疮、深静脉血栓等。就算熬过了一年的卧床时间，剩下的病患中，也有一半左右的人会留下残疾，要依靠轮椅和拐杖度过余生。

因此，对于骨质疏松症，预防更重要。专家鼓励老年人坚持适度运动，尤其是户外活动和日光浴，最好坚持每日锻炼不少于 30-60 分钟。饮食方面，注意正确补钙，以食补为主，多进食奶制品、海产品、深绿色蔬菜、花生等；坚持科学的生活方式，不吸烟、不饮酒，少喝咖啡、浓茶，少吃糖及食盐。在平时生活中，也尽量避免弯腰、负重等行为。

懂健康知识，做健康老人
这些老年健康问题，特别容易被忽视？

本周是首个全国老年健康宣传周，“懂健康知识，做健康老人”是这次宣传的主题。根据相关调查数据显示，我国属于典型的长寿但不健康的国家，老年人是各种慢性病的高发人群，老年人口中患有一种以上慢性病的比例高达 75%，患病人数接近 1.9 亿。为此，记者特别采访了苏州市立医院老年医学科主任吴永华，请吴主任重点介绍了在老年人群中发病率高且易被忽视的几种病症，以及相对应的防治措施。

文 / 蒋思悦

认知障碍，危害老年人健康的“第四大杀手”

目前阿尔茨海默病已是继心血管病、脑血管病和癌症之后，危害老人健康的“第四大杀手”。该病是由多种原因导致脑神经细胞变性、脑细胞数量减少、脑萎缩而引起大脑功能衰退的一种老年病。并且起病隐匿、发展缓慢，常发生在 50 岁以后，早期往往是以逐渐加重的健忘开始，一旦发生，病情即呈不可逆地缓慢进展，严重影响患者的生活质量。

因此，及早发现、尽早就医，能推迟发病时间，延缓病情发展速度，并且有效拉长患者享有正常生活的时间。

1.短期记忆减退

最近发生的事记不清，但过去的事情反倒记得很清楚，而且连细节都不漏下。这是阿尔茨海默病的表现之一，后来逐步发展到包括近期记忆和远期记忆在内的全部记忆丧失。

2.重复同一件事

例如，反复说同一件事情，语言用词贫乏空洞，刚开始是说话漏字，后来可能发展为逻辑不清、自言自语等；反复重复同一简单的行为，如购物多次付款，做菜重复放盐等。

3.智力下降

例如买菜等简单的算术算不清楚；原来是英语老师，却连最简单的单词都不会拼写，都是智能下降的表现，需要引

起注意，不能单纯以为是年龄大脑子反应慢。

4.性格突然大变

“情感淡漠”是早期常见症状，性格改变往往出现在疾病的早期，病人变得缺乏主动性，活动减少，孤独，自私，对周围环境兴趣减少，但也有曾经内向的人突然变得外向的情况。

5.疑神疑鬼

到了疾病中期，病人可能会出现精神和行为障碍，可有幻听、被窃妄想、被害妄想、夸大妄想等；也有可能产生配偶另有婚外情等无中生有的想法。

不吃荤菜，小心营养不良

由于现在生活条件好了，高血压、高血脂、糖尿病等传统“富贵病”发病率逐渐攀升。有的老年人因为担心“三高”找上门，日常饮食在以杂粮、蔬菜水果为主的同时，肉类吃得很少，甚至不吃荤菜。殊不知，这样反而可能造成营养不良，甚至引起老年肌少征、骨质疏松症、免疫力下降等一系列疾病。

专家介绍，老人尤其要保证钙、镁等微量元素及优质蛋白质的摄入。在肉类的选择中，推荐“腿越少越好”的法则，即无腿动物（鱼、虾、黄鳝等）优于两条腿的动物（鸽子、鸡、鸭、鹅等）。并且尽量少吃红肉，即四条腿的动物（猪、牛、羊等）。

蓝天保卫战
我们都是行动者

文 / 本报记者秦亚乔 臧超原 摄影 / 周海峰 葛雷



1972 年 10 月，第 27 届联合国大会通过了联合国人类环境会议的建议，规定每年的 6 月 5 日为世界环境日。今年的世界环境日主题是“蓝天保卫战，我是行动者”。而在今年由狮山横塘街道主办，苏州广电报社承办的狮山横塘六五世界环境日系列活动中，狮山横塘街道的居民和孩子们也早就行动起来，用自己的方式助力世界环境日。

5 月，狮山横塘绿色摄影大赛举行，12 个家庭还跟随我们

进行了亲子采风活动。大家带着相机走进高新区狮山广场的苏博西馆工地去看扬尘治理，到整治后的渠田河感受黑臭河治理“黑科技”，到上方山森林公园呼吸呼吸着满满的负氧离子，同时留下一张张生动的照片，记录狮山横塘的绿色美景。

而在 6 月 5 日世界环境日当天，一场“蓝天保卫战，我们在行动”现场活动在新升新苑小区广场举办，大家为绿色环保齐聚一堂，把环保演出来、画出来、唱出来！来自新升实验

小学的 50 名小朋友绘制出一幅 10 米长的环保主题围挡，长卷展现了粉墙黛瓦的苏州美景，并将设置在狮山横塘道路旁宣传环保。不插电音乐会让人感受绿色的音乐形式，让耳朵回归淳朴。高新区实验幼儿园带来的情景剧《小小环保人》带大家走进垃圾分类回收站，可爱的孩子们萌翻了观众。高新区实验小学的情景剧《河长治水》，更是让古代河伯与现代河长来了一场对话，剧情童趣巧妙又引人深思。

6 月 11 日，第二场现场活动走进横塘社区，成大实验幼儿园和星韵幼儿园的萌娃们给大家带来《环保萌娃秀》和《环保小卫士》，不插电音乐会也继续给大家送来夏日里的绿色好声音。同时，来自江苏省苏州环境监测站的工程师黄佳慧和她的同事们更是将水质检测实验搬到了现场，还给大家讲解了许多深入浅出的环境知识。居民们听得认真，还积极参与互动问答。

在这两场现场活动中，新升新苑和横塘社区都发出了绿色环保倡议书。下一步，狮山横塘街道将以“六五”世界环境日为契机，在街道各社区开展以“蓝天保卫战，我们在行动”为主题的宣传活动，推动居民参与生态环境事务，共同打好污染防治攻坚战。