

# 老人生活中的小变化可能是疾病的信号

随着年龄的增长,老年人不可避免地会出现各器官结构的衰老退化,生活中一些容易被忽视的细节变化可能是患上某种疾病的信号。专家提醒,我们应该学会在生活中仔细观察老人,尽早发现疾病的蛛丝马迹,及时就医。



## 食量大增 要提防甲亢糖尿病

8月25日是青海省第五人民医院老年科副主任医师任伟的门诊时间,68岁的孟先生在家人的陪同下走进诊室。

孟先生的儿子说:“近半年来,我父亲胃口比以往好很多,经常还没到饭点就觉得饿,可我发现父亲虽然胃口大增,却没长胖,脸还瘦了一大圈,天气不太热的时候也容易出汗。去了几次医院,除了心电图显示稍有心动过速外,没有什么其他器质性病变。但我还是担心这种变化不正常,想做个全面检查。”

根据多年的临床经验,任伟建议孟先生去查一下甲状腺。经过一系列检查后,结果显示孟先生患的是甲状腺功能亢进(简称“甲亢”)。

任伟说:“很多老年人患病较隐秘,不易发现,有的老人患病,通常最先不表现为身体不适,而是以一些身心上的其他变化为首发症状。”

在老年科,任伟经常会碰见像孟先生这样的患者,比如突然出现食量大增、容易饿、体重减轻、怕热、多汗、心慌、失眠等。任伟说:“很多老年人由于胃肠道消化功能减弱,进食量普遍不多,如果老人突然胃口大增,千万不要大意,很可能是某些疾病的表现。比如得了甲亢后,患者体内甲状腺素分泌增多,会加快蛋白质、糖分以及糖类分解代谢,对热能消耗增多,从而引起代谢亢进,如体重降低、吃得多、易出汗以及胸闷、心悸等。另外,各个器官系统也会出现明显的兴奋症状,如失眠多梦,脾气变得异常暴躁,手不由自主颤抖,头痛,眼球突出,血压升高,也有部分患者伴有甲状腺肿大。”

“食量突然大增,除了考虑患了甲亢,还要注意是否是糖尿病。有些糖尿病会导致人体糖代谢紊乱,体内葡萄糖从尿液排出体外,糖不能充分被身体所吸收利用,从而刺激大脑进食中枢,使得人们常常感觉到饥饿。糖尿病的典型症状是多食多尿、体重降低以及口渴。”

任伟介绍,她曾经接诊过一名59岁的糖尿病患者,这名患者在就医前的一段时

间内出现食欲大增、心慌、多汗等症状,一开始他以为是血糖控制得不好,但在家多次测量血糖也没有明显偏高,于是便放松了警惕。但没想到,一段时间内,这名患者食量增大得越来越明显,而且人还变得越来越消瘦,这才到医院检查,诊断结果为糖尿病合并甲亢。

任伟说,糖尿病与甲亢早期有不少相似的症状,容易混淆而耽误治疗。由于糖尿病和甲亢均属于内分泌系统疾病,多为自身免疫异常,加之环境、情绪、饮食等因素的影响而发病。临床上甲亢、糖尿病并发的病例并不少见。而甲亢早期常常出现类似糖尿病的症状,因此很容易让人认为只是糖尿病的症状而忽视病情。

## 步态改变 需警惕脑血管异常

数据表明,步态改变除了衰老带来的影响外,接近20%可能是疾病导致的运动能力下降。因此,家人要留心观察老人的步态,以便及时发现隐藏的疾病。任伟提醒大家,尤其要注意老人以下几种典型的异常步态。

1.行走时病侧上肢屈曲,手臂摆动消失,大腿及小腿伸直,脚向外甩呈圆弧形。这种步态可能是脑血管、脑出血等脑血管意外后遗症导致的。

2.走路时像喝醉了,抬脚缓慢,落地时有力,步态不稳,不能走直线。这种步态常见于小脑疾病患者,如肿瘤、炎症等疾病。

3.走起路来慌慌张张,起步慢,抬腿低,后来越走越快,身体前倾,手脚抖动,这种步态多见于患震颤性麻痹的老年人。

4.走路时挺腰鼓肚,臀部左右摇摆就像鸭步,行走不稳常摔跤,下蹲、起立、上楼时吃力,这种步态可能是进行性肌营养不良、佝偻病等导致的。

5.行走时髌关节、膝关节抬得过高,患腿高抬,而患足下垂,怕脚尖碰到地面。这可能是坐骨神经麻痹、腓总神经麻痹、多发性神经炎等,导致老人小腿伸肌瘫痪,脚不能伸直而呈下垂状态。

6.患肢缩短,双髌僵直,腿部外展或内旋活动受限,

行走较慢,常见于股骨头无菌性坏死。

需要提醒的是,老人步态异常的成因比较复杂,除了通过上述步态判断,也有可能是鞋子太紧,走路时受束缚影响了步态,家人要根据具体情况分析,如果发现问题要及时就医。

## 犯困、嗜睡要警惕慢性病

年龄大了,很多老人会被失眠、嗜睡、健忘等问题困扰,有的老人常常坐着就迷迷糊糊睡着了。任伟提醒,老年人容易犯困、嗜睡主要跟大脑衰老、耐氧能力减退,或者新陈代谢减慢、身体自我调节能力差有关,但也可能是一些疾病的信号。

任伟说,比如有些老人患有心脏疾病,如果血液供应不足,就会导致大脑缺氧,从而导致神经系统活性降低,具体的表现就是睡不醒,经常出现犯困症状,要进一步检查确定病因。还有些老人血管脆弱,患脑梗塞、脑萎缩、脑血管等脑血管疾病的风险也大。平时无明显症状,但发病前可能会导致组织缺血、缺氧,也会有睡得很沉或嗜睡的表现,要提高警惕。还有其他慢性病如慢性肾炎、糖尿病、甲状腺功能减退等,会降低新陈代谢的速率,导致体内有毒的代谢物不能顺利地排出体外,进而影响到植物神经的调节功能,也会出现整天犯困、睡不醒、多汗等症状。尤其要当心的是,频繁犯困或看着电视就睡着,常常是认知障碍症的早期表现,必须引起高度注意。

所以,发现老人总是犯困、嗜睡时不要疏忽大意,如果只是单纯犯困,家人可以在日常生活中查找原因,比如是否晚上睡得太少、晚餐有过饱、经常吸烟等。要提醒老人平时不要吃太饱,多吃鱼类、谷类食物;坚持早睡早起,每天午饭后睡半小时左右;多到户外呼吸新鲜空气,注意室内通风;多吃水果或者喝点绿茶。家人要尽量多陪老人活动身体,多引导他们做一些感兴趣的事,以转移注意力。

但观察发现还伴有其他症状,如头晕、头痛、口干口渴、肢体活动不便等,如果犯困频繁,伴随症状又明显,就

要及时到医院做相应检查,找出病因并尽快治疗。

## 脾气变坏了 或是老年性痴呆的前兆

除了身体上的一些变化,在老年人的常见疾病类型中,还有一些情绪、心理上的变化也可能是疾病的信号,比如有一些病症会导致老年人易怒易躁,出现情绪、性格的突然改变,家人要特别注意。

70岁的吴先生是任伟接诊的一名患者,吴先生就医的原因竟然是脾气变坏了。吴先生的女儿说:“我爸以前性格温和、脾气也很好。这几个月不知道怎么了,经常和家里人吵架,我发现他的记忆力也越来越差,有时候又闷闷不乐。这到底是什么原因呢?”

任伟说,有些疾病的前期表现可能会让人变得喜怒无常,比如部分老人可能因为血糖不稳导致性情突变。因为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B族维生素缺乏。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、喜怒无常的现象。因此,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族维生素影响情绪。比如吃的食物过于精细,或者经常喝酒,都会干扰B族维生素的吸收。

还有些老人因为消化功能减退或者长期吃素食导致缺铁。缺铁的老人会感到精神萎靡不振、困倦乏力、注意力不集中、急躁易怒等。

老年性痴呆早期的症状也可能表现在情绪、性格的变化上,例如出现抑郁、焦虑的情绪,莫名其妙不开心,有时候不讲道理,容易因为小事大动肝火等。任伟提醒,一旦老人出现这种情绪或者性格变化,家人就要引起重视。

“老年人这种情绪变化、性格变化是有特点的。可以通过专业检查、医生诊断来判别老人到底是单纯的情绪问题,还是老年性痴呆的早期表现。”任伟说,平时要多关心老人,及时发现他们的异常表现,不延误治疗。

据《西海都市报》

## 相关链接

### 早上醒来 身体有这些情况 可能是疾病信号

睡觉是机体进行自我修复、修整的黄金时间,经过一夜的睡眠,正常情况下,早上起来应该感到神清气爽、活力十足。但很多疾病往往也会在清晨表现出特有的症状。若醒后有这些不适的,要小心了,可能是疾病正在悄悄靠近。

#### 醒来后尿频多或性状改变 多为眼病或感染

正常的尿尿大多是透明或淡白色的,量很少,无异味,也不会引起眼部不适;但如果突然尿尿增多,性状有些许改变,很可能意味着眼睛发生了病变。

1.黏稠的白色丝状物质,可能是干眼症或急性过敏性结膜炎所致。

2.稀薄稍带黏性的水样液体,往往预示着病毒性角结膜炎、早期泪道阻塞、眼表异物、轻微外伤、过敏等。

3.黏脓性分泌物,应考虑慢性过敏性结膜炎、沙眼的可能。

#### 醒后头晕 警惕颈椎和血管问题

如果晚上熬夜了,又或者因为心事重重睡不好,早上确实可能会有头晕的情况,但有时候也可能是颈椎病和血液黏稠所致。

当椎动脉处于疾病的压力之下,血液不能及时输送到大脑,会导致缺氧,所以早上起床后可出现头晕的症状。此外,颈椎压迫动脉还可能伴随颈部、肩部和肩胛骨处疼痛,手脚发麻,甚至耳鸣眼花等情况,一定要及时做个CT或者核磁共振检查,以免耽误病情,严重时可能诱发瘫痪。

血黏度增高时,可导致血流减慢,血氧含量下降以致大脑供血供氧受到影响,而经过一夜睡眠,血黏度的高峰值一般在早晨出现。此外,血液黏稠的人午饭后困倦较强;蹲下时容易感到胸闷气短、呼吸不畅;也可能伴有阵发性的视力模糊等。这时候一定要进行血常规检查,并尽早进行干预。

#### 起床后手麻无力可能是腕管综合征

腕管综合征是由于腕管内的正中神经受到卡压所致,前期常主要表现为指端觉得功能问题,经常在入眠后数小时出现发麻或灼烧痛而致醒,活动后可减轻;但此时无力感较大,可能影响正常生活。

因此,早上起床后若不适感比较强烈或者持续时间较久的话,建议还是尽早去医院做个检查,排查病因。 据“科普中国”公众号