

# 老年人运动保健的方法及注意事项

□郭丽

随着年龄增长，老年人的身体机能逐渐减退，运动能力降低，容易患上各种疾病。因此，对于老年人来说，运动保健显得尤为重要。适度运动可以帮助老年人增强体质，预防疾病，提高生活质量。本文主要介绍老年人运动保健的方法及注意事项，帮助大家更好地了解和关注老年人的运动健康。

**方法**

选择适当的运动项目 老年人应根据自己的身体状况、兴趣和爱好选择运动项目。一般来说，低强度、低风险的运动项目比较适合老年人，比如散步、太极拳、瑜伽、游泳、骑自行车等。这些运动项目既能锻炼身体，又

不会给身体带来过大的负担。 控制运动强度 老年人的运动强度应适中，不宜过高。可以根据自己的感觉调整运动强度，一般以轻度出汗为宜。运动时要注意呼吸顺畅，避免憋气。此外，运动前要进行充分的热身活动，运动后要进行适当的拉伸放松。

**保持运动的持续性和规律性** 对于老年人来说，运动保健的效果需要长期坚持才能显现。因此，要保持运动的持续性和规律性，每周至少进行3次~5次运动，每次运动时间在30分钟以上。同时，要注意运动时间的合理安排，避免早晨空腹、傍晚锻炼等情况发生。

**注意事项**

遵循循序渐进的原则 老年人的运动能力相对较弱，在进行运动时要按照循序渐进的原则，从低强度，简单的运动项目开始，逐步增加运动强度和难度。避免一开始就进行高强度、高难度的运动，以免造成身体损伤。

注意运动前的准备工作 在

运动前，老年人要做好充分的准备工作。首先，要进行充分的热身活动，以提高身体的柔韧性和灵活性。其次，要了解自己的身体状况，比如有心脏病、高血压等疾病，要在医生的建议下选择合适的运动项目。最后，要根据天气情况选择合适的运动服装和鞋子。

**运动过程中的安全措施** 在运动时，老年人要注意采取安全措施。首先，要避免单独进行运动，最好结伴而行，以便在发生意外时能够及时得到帮助。其次，要注意运动环境的安全，避免在湿滑、崎岖的地面进行运动。最后，要避免在极端天气条件下进行户外运动，比如高温、

低温、大风等天气。

**运动后的恢复工作** 在运动后，老年人要注意进行适当的恢复工作。首先，要进行充分的拉伸放松，以缓解肌肉酸痛。其次，要保证充足的休息和睡眠，以帮助身体恢复。最后，要注意补充水分和营养，以满足身体的需求。

总之，老年人运动保健对于提高生活质量、预防疾病具有重要意义。但是在选择运动项目、控制运动强度、保持运动的持续性和规律性及注重运动安全等方面，要注意方法。

(作者供职于滨州市博兴县城东街道社区卫生服务中心基本公卫服务项目管理办公室)

## 中医是如何治疗骨折的

□李浩亮

骨折是指骨头或关节的完整性受到破坏，常常由外伤或意外事故引起。中医在治疗骨折方面有着悠久的历史和丰富的经验。本文主要介绍中医是如何治疗骨折的及骨折患者在饮食方面有哪些注意事项。

**中医治疗骨折的方法**

**手法复位** 中医采用手法复位的方法，将骨折端重新接合，恢复到原来的位置。这种方法对患者来说，创伤较小，痛苦较轻，而且效果较为显著。

**夹板固定** 可以根据患者的情况定制夹板，这样更能有效固定骨折部位，促进骨折愈合。

**中药治疗** 中医认为骨折患者需要活血化瘀、消肿止痛、舒筋活络。因此，中药在治疗骨折方面扮演着重要角色。中药可以促进血液循环，消除肿胀，缓解疼痛，加速骨折的愈合。

**功能锻炼** 中医强调功能锻炼的重要性。在医生指导下，骨折患者可以进行适当功能锻炼，以促进骨折愈合和恢复关节功能。

**饮食注意事项**

**饮食宜忌** 骨折患者宜食用富含蛋白质、钙质、维生素D的食物，比如鱼、肉、蛋、奶、豆类、新鲜蔬菜和水果等。这些食物有助于骨折的愈合和恢复。同时，患者应避免食用过于油腻、辛辣、刺激性的食物，以免影响消化和伤口愈合。

**营养补充** 骨折患者需要适当增加营养摄入，特别是富含蛋白质和钙质的食物。蛋白质是骨骼的主要成分之一，钙质则是骨骼的重要营养成分。患者可以适量食用牛奶、酸奶、豆腐、鸡蛋等食物补充营养。此外，骨折患者还需要注意饮食多样化，保证营养的均衡摄入，可以适量食用新鲜蔬菜、水果及全谷类食物等，以补充身体所需的维生素、矿物质和膳食纤维。同时，患者还应该控制饮食中脂肪和糖分的摄入，以避免对骨折愈合产生不良影响。在骨折愈合期间，还需要注意忌口。避免食用辛辣、刺激性食物、生冷食物、油腻食物等，以免影响身体的恢复。

**水分补充** 骨折患者需要多喝水，以促进新陈代谢和体内废物的排出。特别是在进行手法复位和夹板固定等治疗时，患者可能会出现疼痛、发热等症状，多喝水有助于缓解症状和促进康复。

**避免过度饮酒和吸烟** 酒精和烟草中的化学物质会干扰骨骼细胞的正常功能，延缓骨折的愈合过程。因此，骨折患者应该尽可能减少或停止饮酒和吸烟，以便更好地恢复健康。

**注意饮食卫生** 骨折患者在治疗期间的身体抵抗力相对较弱。因此，应该特别注意饮食卫生。不洁食物或饮水会导致食物中毒或腹泻等问题，从而加重病情或影响骨折的愈合。因此，骨折患者应该注意食材的新鲜程度和烹饪过程的清洁卫生，确保摄入的食物对身体健康有益。

(作者供职于河南省中医院/河南中医药大学第二附属医院急救创伤中心骨科)

## 机器人做微创保肾手术的优势

□闫泽晨 吴永吉

**如何及时发现肾肿瘤**

肾脏肿瘤大多是恶性的，早期肾脏肿瘤症状和体征并不典型，患者一旦出现血尿、腰痛和腹部肿块等临床表现往往提示进入了晚期。早发现、早治疗，对患者的生存和康复都是非常重要的。

在所有的肾肿瘤患者中，一半以上的患者都是在健康体检或诊疗其他疾病过程中通过影像学检查偶然发现的。要想早期发现肾脏肿瘤，就必须定期体检，每年一次的腹部超声等影像学检查可以及早发现肾脏肿瘤。

**为什么要施行保肾手术**

肾脏就像人体的污水处理厂，是由很多肾单位构成的，而肾单位就像一个个车间。保肾手术是最大可能地保存住正常车间，从而保证污水能够更多、更顺利地从人体排出。从理论上说，一个肾脏就能够维持人的日常生活，但是随着医疗水平和生活水平的提高，人们不

但关注肾脏的完整切除，也越来越看中肾脏功能的保留。

保留肾脏的手术难度较大，手术风险高，术中、术后并发症多。术后仅剩一个肾脏，一些患者会出现肾功能不全，甚至肾功能衰竭。保肾手术犹如肾脏手术的一颗明珠，需要手术者高明的技术和更为先进的手术设备。

**机器人是如何手术的**

传统的腹腔镜微创手术是由主刀医生、助手及扶镜医生等共同施行的。而手术机器人是由医师操作台、机器人手臂和3D成像系统等部分组成。

机器人手术是由主刀医生控制操作台，控制4个机器人手臂施行手术。其中，它的两只手臂代表主刀医生的双手，进行主要手术步骤的操作，另一只手臂代表助手协助主刀医生进行手术，还有一只手臂代表扶镜医生为主刀医生提供3D手术影像。

**机器人手术的优势**

达芬奇机器人手术系统具有高清三维视野、灵活的机械手臂和高精准度。很多在以往不可能实现的保肾手术或需要冒极大风险的手术，在机器人的帮助下都有可能实现保肾。

手术机器人能更清楚地协助医生辨别肾肿瘤的界限、肾血管、解剖间隙及周围组织器官，使得肾肿瘤的解剖分离、切除、缝合更为精准，能减少出血，防止并发症发生，缩短术后恢复时间，最大限度提高手术的安全性，并改善患者的生存率和生活质量。

随着医疗科技的进步，精准化手术是大势所趋，医学机器人是外科手术发展史上的一个里程碑，也代表了人们对手术治疗微创化的追求方向。

(闫泽晨供职于郑州大学第一附属医院、吴永吉供职于河南省荣军医院)

## 心律失常的病因、危害及预防

□田新

**心律失常的病因** 心律失常是指心脏节律出现异常，包括心动过速、过缓、不规则等情况。心律失常原因复杂，可能是由心脏病变、电解质紊乱、药物、饮食、精神等因素引起。虽然大多数心律失常并不危及生命，但长期存在心律失常会对心脏等器官产生不良影响。因此，及早预防和治疗非常重要的。

**心律失常的病因**

各种器质性心脏病。比如先天性心脏病、冠心病、心脏瓣膜病、心肌炎、心包炎、心肌病、心内膜炎等。由于心脏的窦房结和传导系统受病变侵害，很容易发生心律失常，所以心律失常几乎见于各种类型的心脏病。

神经、内分泌系统调节紊乱，水、电解质失衡。包括心脏的神经和内分泌系统调节紊乱、心脏的离子平衡失调等。

药物的影响。多种药物可以引起心律失常，比如非保钾利尿药、洋地黄类药物、肾上腺素、去甲肾上腺素、异丙肾上腺素、多巴胺、多巴酚丁胺、氨力农和米力农等。尤其值得注意的是，抗心律失常药物本身

也有致心律失常的作用，如果应用不当，也能介导心律失常，甚至死亡。

全身性或某个系统疾病。比如神经系统疾病、内分泌系统疾病、代谢疾病、创伤、手术、心脏导管检查等都可以引起心律失常的发生。

正常人在情绪激动、惊吓、忧郁、饮酒、饮浓咖啡等时会发生窦性心动过速或期前收缩。健康的老年人比青年人更容易发生心律失常。人的一生总会心律失常发生。

**心律失常的危害**

心脏的正常节律是保证血液正常流动的基础，心律失常会导致心脏泵血功能下降，血液供应不足，给身体各个器官带来不良影响。

心律失常的危险

心脏的正常节律是保证血液正常流动的基础，心律失常会导致心脏泵血功能下降，血液供应不足，给身体各个器官带来不良影响。

心律失常的预防

健康饮食 要保持均衡饮食，摄入丰富的蔬菜、水果、全谷物和健康脂肪，限制高盐、高糖和高脂肪食物的摄入。

控制体重 维持健康的体重范围有助于减少心血管疾病和心律失常的风险。

规律运动 进行适度的有氧运动，比如快走、游泳或骑自行车等，有助于提高心脏健康和减少心律失常的风险。

避免刺激物 避免过量饮酒及咖啡因和尼古丁的摄入，这些物质会诱发心律失常。