

年纪大了 这里疼那里疼怎么办

疼痛已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征。老年人疼痛发生率较高,据统计可达25%—56%,每四名老年人中至少有一名经历过疼痛的困扰。什么是慢性疼痛?老年人患上慢性疼痛如何治疗?10月7日,记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。



□潍坊日报社全媒体记者 常方方

慢性疼痛影响老年人生活质量

家住奎文区乐民园小区75岁的张女士3年前患上慢性疼痛,一直偏侧头痛,尤其到了晚上更严重。因为总是睡不好,她的体重逐渐下降,感觉身体越来越差,出门去趟超市都力不从心。“慢性疼痛疼起来真的是要人命啊,这症状好几年了,真不知道该怎么办了。”张女士无奈地说。

什么是慢性疼痛?李云峰表示,慢性疼痛是指一种持续时间较长(疼痛持续超过1个月)的疼痛综合征,包含疼痛超过损伤愈合所需的一般时间,或疼痛持续复发等。慢性疼痛老年患者较多,严重影响老年人的生活质量。

李云峰称,我国人口老龄化日益严重,加之慢性疼痛发生率较高,越来越多的老年人面临慢性疼痛的折磨。因为年龄增长,身体机能不断退化,内分泌和神经调节活动也会出现一定衰退,因此老年人出现慢性疼痛的概率相对较大。

老年疼痛多是慢性的,比年轻人更易发生持续性

治疗是关键,预防更重要

被慢性疼痛困扰的老年人不在少数,家住潍城区鲁发名城小区、今年73岁的孙先生也备受慢性疼痛的困扰。孙先生腰疼已久,即使不活动也隐隐作痛。因为腰疼,孙先生十分焦虑,担心腰疼越来越严重,会瘫痪在床。“腰疼好多年了,有时候吃了止疼药也不管用。”孙先生担心地说。

针对孙先生这种情况,李云峰表示,如果老年人患上了慢性疼痛,首先患者不要太过紧张和焦虑,让自己放松下来,转移注意力,同时注意心理调整,降低心理预期。调整后,患者会感觉自己的心理压力减少了很多,这时候再使用药物治疗会更有

效果。“有些患有慢性疼痛的老年人非常焦虑,这样不仅让疼痛感加剧,还会引发其他症状。”李云峰说。

患有慢性疼痛的老年人,首先应学会自我调整,从心态上改变对疼痛的想法和认识,避免负面情绪的出现。还可以进行运动,运动的目的是缓解肌肉紧张,促进血液循环,减轻疼痛的感觉,但是运动一定要适度,防止损伤身体。还可以从纠正不良姿势,增强肢体肌力、耐力等方面帮助缓解疼痛感。此外,还可以转移注意力,专注自己喜欢的娱乐活动。当疼痛严重时,可以进行理疗、针灸、推拿等;药物治疗首选对乙酰氨基酚,此药的副作用较少,尽量不使用布洛芬、阿司匹林等药物。神经痛较为严重时还可以加用抗抑郁药,肌肉疼痛严重时可以用肌肉松弛药。由于有些镇痛药有严重副作用,一定要在医生指导下服用。

李云峰提醒,治疗是关键,更重要的还是预防。老年人应当提高疼痛管理意识,在生活中保持良好的心态,配合适当的运动,增强无力肌肉及关节的锻炼,提高身体协调性,预防慢性疼痛疾病的发生。

老年人常见的慢性疼痛有软组织疼痛,包括关节炎、肌筋膜炎、腰疼、头痛等。还有深部组织和内脏疼,包括心血管疼痛、眼痛、口面部疼痛等。此外,神经疼较为剧烈,包括三叉神经痛、带状疱疹后疼痛、坐骨神经痛等。中枢神经痛也比较常见,比如帕金森病、脑血管病、脊髓疾病等引起的疼痛。

运动过度 当心诱发膝关节骨性关节炎

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

老年人坚持适当的体育运动,可以让身体更健康,提高晚年生活质量。但如果忽视了“适当”二字,过度运动反而会对身体造成不良影响。据了解,因过度锻炼、不合理锻炼导致膝关节病的老年人数量正在不断上升。10月7日,阳光融和医院老年医学科主任李云峰表示,老年人身体机能下降,过度锻炼易导致膝关节过度磨损,诱发膝关节骨性关节炎,提醒老年人锻炼要适当。

家住城区、今年65岁的李先生身体微胖,为了控制体重,他坚持每天跑步,两年后发现走路时左膝关节疼痛,便去医院治疗,治疗后疼痛症状有所缓解。但李先生闲不住,又开始跑步、登山,一个月后,左膝关节又开始疼痛,不仅走路艰难、下蹲困难,还有膝盖发热肿大的情况,甚至夜间还会被疼醒。于是他又到医院就诊,经过医生详细检查,李先生被诊断为“左膝骨性关节炎”。“我每天都坚持锻炼,体重倒是控制得挺好,可是膝关节被过度磨损,以后我得合理锻炼了。”李先生说。

什么是膝关节骨性关节炎?有什么表现?李云峰称,膝关节骨性关节炎是一种慢性退行性骨关节病,就仿佛机器零件磨损和老化一样,很大程度上是一个老化的自然过程,膝关节骨性关节炎的病因很多,主要有年龄增大、慢性损伤、肥胖、受凉等。随着年龄增长,很多老年人会出现不同程度的关节退变、慢性炎症和疼痛,尤其是过度运动,膝关节更容易受伤。膝关节骨性关节炎主要临床表现为膝关节长期反复疼痛、僵硬、肿胀、乏力,行走不方便,伸屈膝关节受

限,下蹲困难,上下楼梯疼痛明显或突然活动发生刺痛;关节可有晨僵,并常伴有腿发软欲跌倒现象,在受凉、天气变化或湿度增加时加重;膝关节伸直至一定程度引起疼痛,在膝关节的伸屈过程中往往发出弹响的声音;严重的会出现下肢肌肉萎缩,还可因关节积液并发滑膜炎出现关节肿胀。

李云峰表示,规律运动不仅有效提高睡眠质量,还能促进新陈代谢,保护心理健康,增强抗病能力,预防多种老年疾病,如心血管疾病、高血压、高血脂、高尿酸血症、糖尿病、骨质疏松、骨关节炎、消化道疾病、老年抑郁症等。运动有诸多益处,但并不是运动越多越好,就像李先生,运动过度反而对身体造成伤害,老年人更应注意适度运动,避免做频繁上下楼、长时间跑、跳、蹲等让膝关节承受负重的高压动作,减少不合理的运动。

如何预防膝关节骨性关节炎?不久站、久行,注意膝关节保暖。练习关节活动,增强肌肉力量,以保持和改善关节活动范围,稳定关节的平衡力。寒冷、潮湿季节注意保暖,不要让患处接触凉风;伤膝关节的动作要少做,平时避免机械性损伤,少爬很陡的楼梯,少走上下坡路,避免跑步和球类等剧烈肢体旋转的体育运动;补充营养,多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白、异黄酮的食物,如牛奶、大豆、鸡蛋、黑木耳、猪蹄、羊腿、牛蹄筋等,既能防止骨质疏松,又能促使软骨及关节的润滑液生长,让骨骼、关节更好地进行钙质的代谢,减轻关节炎的症状;控制体重,肥胖不仅诱发其他全身性疾病,也会使身体关节受累,加速关节间软组织磨损。

老年人预防骨质疏松 这些方法可参考

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,老年人是骨质疏松症的高风险人群。预防骨质疏松需要从多方面入手,以下方法可以使老年人有一个更健康、更长寿的生活。

多进行运动

适当的运动可以刺激骨骼生长,增加骨密度,使骨头更坚实。可以选择步行、慢跑、跳跃、跳绳等有氧运动,还可以进行一些力量训练,以增强肌肉,保护骨骼。但老年人需要注意适量运动,不要使骨骼承受过大的负荷。

加强蛋白质和钙的摄入

老年人需要注意多吃含蛋白质和钙的食物,如鱼类、豆类、牛奶、芝士等,还可以通过膳食补充剂来增加蛋白质和钙的摄入量。

避免吸烟和饮酒

吸烟和饮酒都会导致钙的流失加剧,进而加重骨质疏松的风险,老年人应避免吸烟、饮酒,以保护骨骼健康。

补充维生素D

维生素D有助于促进钙的吸收、骨骼的生长和发育,因此老年人需要保证足够维生素D的摄入,可以通过食物、阳光等手段来摄取,也可以进行维生素D的补充。

潍坊市中医院 徐红蕾