

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

老人睡觉沉可能是疾病信号

失眠影响身体健康，老人睡眠不足或睡眠质量差，会引起免疫功能失调，情绪易变得暴躁、焦虑，同时还会增加罹患心脑血管疾病的风险。那么，老人睡得沉就是好事吗？阳光融和医院老年医学科主任李云峰表示，如果老人嗜睡，可能是以下疾病的信号，应该提高警惕。

老年痴呆症 老年痴呆症又称为阿尔茨海默病，是一种神经系统退行性疾病，起病较为隐匿。老年痴呆症患者通常会有记忆力减退、判断力下降、失语以及社交困难、多疑、急躁不安等症状，病情严重的甚至会导致大小便失禁、生活不能自理。在老年痴呆症早期，部分患者还会出现嗜睡的情况，家人一定要提高警惕。

脑梗死 脑梗死即缺血性脑卒中，多发生在50岁-60岁的中老年人中。脑梗死在发作前一般没有太明显的症状，部分患者会有头晕、麻木、无力等表现，容易被忽视。脑梗死发病较急，通常在患者休息或睡觉时发生。脑梗死发作前，有的患者会睡得很沉，所以当发现家中老人睡眠有异常，应当多加注意。

脑动脉硬化 脑动脉硬化患者常伴有头晕、头痛、疲乏、四肢麻木、记忆力减退、情绪不稳定等表现。此外，脑动脉硬化患者脑中的血脑屏障通透性会降低，易导致脑组织缺血、缺氧，从而让人变得贪睡。脑动脉硬化应注意预防，凡中年以上有家族遗传的高血压、高血脂、糖尿病及肥胖症患者在日常生活中应加强体育锻炼，劳逸结合；合理饮食，低脂饮食，多吃蔬菜、水果等。

甲状腺功能减退 甲状腺功能减退，即常说的“甲减”，病因较复杂，患者常会有面色苍白、表

情淡漠、毛发脱落、体重增加、心动过缓、肌肉软弱无力等表现，而且还会有嗜睡、反应迟钝、记忆力减退、智力低下、多虑等神经系统问题出现。

糖尿病 糖尿病患者易出现嗜睡，是由于患者体内糖代谢紊乱，血糖无法被机体充分利用，导致血糖升高，大量糖分从尿中排除，从而引起体力减退、精神萎靡，甚至使中枢神经系统的氧化应激反应减退，引起嗜睡。老年糖尿病患者往往同时合并高黏血症及脑血管病变，致使脑动脉供血、供氧不足。大脑对氧气十分敏感，大脑缺血、缺氧会导致哈欠频频，昏昏欲睡。当糖尿病发展至糖尿病酮症酸中毒或糖尿病高渗性昏迷时，由于患者身体代谢紊乱和脱水也会引起嗜睡。

当然，有些老人睡觉沉可能是身体太过劳累，这是一种正常的生理现象，也可能是精神压力过大而导致前期睡眠不足，经过治疗后，睡眠质量得到改善，在一段时间内可能会出现睡觉很沉的情况，难以被叫醒。



如何保护膝关节

人老，腿先老；腿老，膝先衰。冬天，膝关节是否能经受住严寒的考验？

膝关节有“三怕”：一是怕长期蹲跪，人在蹲或跪时，膝盖的负重大约是体重的8倍，如果膝关节长时间处于这种高压状态，会加重软骨磨损，膝关节失去软骨的缓冲保护作用，骨头会直接相互摩擦，出现疼痛感；二是怕过度锻炼，锻炼强度过大会造成膝关节摩擦力增大，韧带紧绷容易断裂，导致膝关节处于容易受伤的境地；三是怕爬山、爬楼梯，上、下山时，膝关节的负重是体重的3倍-4倍，尤其在下山时，由于缺少重力缓冲，身体的瞬时冲击力会集中到一侧关节，从而加重对膝关节的损伤。

保护膝关节，做好这几点：日常饮食低油脂、低热量，多吃水果蔬菜，注意补钙，多吃奶制品、豆制品等富含蛋白质的食物。无论干活还是休息时，都应尽量避免蹲跪，老年人起立和坐下前，可适当微微弯曲几下膝盖，之后借力扶着东西或者拐杖站起或坐下。运动要科学适度、循序渐进，运动中如有酸疼、发麻等感觉，要及时停下休息，不应盲目坚持，过度锻炼。老年人、体重超重以及膝盖有损伤的人群，尽量不将爬山作为锻炼方式，同时应避免上、下楼梯，能坐电梯尽量坐电梯。如果出现关节持续疼痛、肿胀等症状，要及时就医。 潍坊市中医院关节骨科 孟宇晴



2023年12月27日，潍坊企业家俱乐部三届二次理事会会议在恒信拉昆塔温德姆酒店举办，理事单位片仔癀体验馆(潍坊店)为本次大会赞助了抽奖礼品。

福建片仔癀药业股份有限公司生产片仔癀、安宫牛黄丸等20多种中成药，核心产品片仔癀是国家一级中药保护品种，其传统制作技艺入选国家非物质文化遗产名录，连续多年居中国中成药单品出口前列，被誉为“海上丝绸之路”上的“中国符号”。 潍坊日报社全媒体记者 常方方

预防老年性肺炎 听听专家怎么说

随着医学的发展，肺炎不再是让人谈之色变的疾病，在对症治疗下，一般10天至14天即可康复。但老人身体免疫力低，尤其是患有基础疾病的老人，一旦患上肺炎，病情往往比较严重。那么，老人如何预防？2023年12月31日，潍坊市第二人民医院老年医学科副主任刘艳作出详细解答。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

老人感染肺炎后可能症状不明显

刘艳表示，据统计，肺炎已成为80岁以上老人死亡的主要病因。由于老人心、肺、肾等重要脏器功能衰退，免疫功能低下，极易发生呼吸道感染继发肺炎。如果老人有高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等慢性病，心肾功能衰退速度会明显加快。在这种情况下，一旦感染肺炎，有可能迅速引发心力衰竭。所以，老人感染肺炎后，死亡率较高。

刘艳提醒，由于老年人全身反应能力差，老人感染肺炎后可能没有明显的呼吸系统症状或症状不典型，容易发生漏诊和误诊。很多患者没有发热、咳嗽、胸痛、畏寒等肺炎的主要症状，诊断较为困难。因此，一方面，家有老人的市民需要了解老年性肺炎

的常识；另一方面，医生的明确诊断要以X线胸片作为主要依据。

刘艳称，老年性肺炎有一定的隐蔽性，但病情进展快。家住奎文区、今年80岁的张先生前段时间因感染肺炎被送到重症监护室接受治疗。起初，张先生没有咳嗽、发热的症状，只感觉身上没劲，不知道自己感染了肺炎。有一天晚上，他突然觉得憋气、全身无力，到医院检查后得知是肺炎引发的心衰。幸运的是，经过抢救，张先生目前转危为安。

“真没想到，没有发烧和咳嗽症状也会感染肺炎，还好这次脱险，以后可得多加注意。”张先生说。

预防老年性肺炎尽力做好这几点

刘艳称，引发老年性肺炎的常见原因有：革兰氏阴性杆菌感染是多见的病因，包括大肠杆菌、绿脓杆菌、流感嗜血杆菌、克雷伯杆菌等；呼吸道条件性的致病菌，在口部、咽部常有真菌、厌氧菌等正常寄存，当老人身体抵抗力下降时，这些病原菌可致病，从而引发肺炎；混合性的感染，老年患者由于免疫功能低下，其感染多为多种病原体混合感染，如细菌、病毒、真菌、非典型病原体、厌氧菌等；耐药菌的出现，由于抗生素的大量广泛使用，导致致病微生物基因发生改变而产生耐药性，给治疗带来困难，从而引起反复感染。

如何预防老年性肺炎？冬季是老年性肺炎高发季节，老人要注意防寒保暖，防止受凉感冒。老人若患了呼吸道感染，要及时、彻底地进行抗感染治疗，以防发展成肺炎；患慢性病，尤其是合并呼吸道疾病的老年患者，要积极治疗，还可以定期注射肺炎疫苗；老人应适度、合理地锻炼身体，使机体逐渐适应冷暖交替的季节变化；居室要经常通风换气，保持空气清新；尽量少去人员较多、空气污浊的公共场所；养成良好的生活习惯，平时多吃一些营养高、易于消化的食物；多喝水，以利痰液稀释并排出；不吸烟、不酗酒。