

生活中，部分老年人会出现腿部无力的情况，有时还会因腿脚无力摔倒，给生活带来很大影响，然而不少老年人却对此不太在意。需要注意的是，腿脚无力可能是一些疾病的征兆。4月1日，阳光融和医院老年医学科副主任医师李云峰针对老年人腿部无力的问题作出详细解答。

老年人腿部无力可能是这四种病的征兆

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

这些疾病易导致老年人腿部无力

奎文区樱园小区80岁的孙女士在两年前出现腿部无力的情况，走路时感觉腿脚不灵活。但孙女士并未当回事，她以为是因为年龄大了引起的行动迟缓。前段时间，孙女士记忆力越来越差，便到医院就诊，结果被确诊为帕金森病。

李云峰表示，一些老年人腿部无力可能是一些疾病的征兆，需多加注意。导致老年人腿部无力的原因主要有以下几个方面。

帕金森病。帕金森病患者可表现为行动迟缓，也会有走路没劲、迈不开步的感觉。这其实是由于帕金森病引发的僵硬感、肌张力增高，从而导致走路不灵活。病情初发时，患者通常会感觉迈不开步且腿部没劲。

脑血管病变。对于下肢无力，首先要判断是单肢无力还是双肢无力，如果是突发的单肢无力且无疼痛感，需检查是否因脑血管疾病引起，

因为脑血管疾病可能造成偏瘫。双下肢无力也可能引发脑血管疾病，如脑梗死、脑出血等。

腰椎管狭窄。有些老年人下肢无力，且伴有腰腿疼的症状，这时就要检查腰椎是否有问题，因为腰椎管狭窄可能压迫脊髓，造成腰腿部不适。老年腰腿病是常见病，腰椎病也可能是逐渐突出的腰椎压迫神经，伴有肢体麻木，最后也出现疼痛。老年人若有腰腿部不适症状，建议到医院检查后再配合适当锻炼，不可轻易做按摩，以免加重腰椎损伤。

颈椎脊髓病变。有些老人感觉双下肢没劲，走路像踩棉花，坐久了或站久了就觉得吃不消，好像随时都可能倒，这时要留意是否是颈椎出了问题。如果突然双腿不能动，且小便困难，要考虑是否突发脊髓病变，椎体压迫脊髓而造成运动神经紊乱。

腿部力量可通过适当锻炼来增强

李云峰称，老年人应通过适当锻炼来增强腿部力量，尤其是双腿无力的老年人。需要注意的是，应在循序渐进中增加锻炼强度，不能过度。

散步。散步是一项随时随地都进行的锻炼。可选择到空气清新、林木幽静的环境走一走。参加约会和社会活动时，如果路程不远、时间充裕，可以步行。

健身跑。健身跑（即慢跑）的运动量比走路要大，深受很多老年人的喜爱。健身跑前，应先舒展活动一下肢体，放松肌肉后做热身动作：展开双臂，前后摆动，协调而有节奏，深而均匀地呼吸。锻炼应从慢至快，时间由短及长。初练时，慢跑5分钟-10分钟后不觉胸闷气短，然后将锻炼时间逐渐增加到15分钟-20分钟。坚持每天或间隔一天慢跑一次，甚至可将锻炼时间增至40分钟。慢跑结束后，应缓慢步行或原地踏步，不要立即停下，应做好放松整理活动，渐渐恢复到平静状态。

骑行。骑自行车是一项锻炼肌肉（特别是

腿部肌肉和关节）的全身性运动。很多老年人将其作为一种交通工具或锻炼身体的项目。骑行的速度、距离和次数可根据个人体力酌情而定。老年人应尽量不在刮风、下雨、严寒或酷暑时骑行。在交通拥挤的道路上骑行时，要注意交通安全。

游泳。游泳是一项适合老年人的全身性健身运动，经常游泳对身心健康好处不少。游泳活动需要一定的条件，开始游泳前应做一次全身检查（患严重心肺疾病和传染病者不宜）。游泳时务必做好安全措施，下水前要做准备活动。运动量可根据个人情况决定，游程不宜过长。坚持每天游泳或隔天游泳，对增强老年人腿部力量效果较好。

得了口腔溃疡 专家为您支招

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

口腔溃疡是一种常见的口腔黏膜疾病，患病时口腔黏膜上形成小而浅的缺损或溃烂，会出现疼痛、口腔烧灼感、进食困难等症状，严重影响生活质量。老年人是口腔溃疡的高发人群。那么，生活中如何预防口腔溃疡？有哪些治疗措施？3月31日，记者采访了潍坊市第二人民医院老年医学科副主任刘艳。

治疗口腔溃疡的药物

刘艳表示，口腔溃疡通常是由于口腔内细菌感染、口腔内部创伤以及压力、营养不良等因素引起的。多数口腔溃疡会在一两周内自行消失，但此病发作时疼痛明显，影响患者进食、说话和日常生活，可在医生指导下合理使用一些药物减轻局部症状，促进溃疡愈合。不少老年人肠胃不好，有些还有营养不良的情况，容易患口腔溃疡。此外，随着年龄增长，老年人免疫功能降低，患口腔溃疡的概率高于年轻人。

刘艳称，口腔溃疡患者可通过以下药物治疗。常用的是维生素类药物，如维生素C、复合维生素B。维生素可以维持上皮组织正常的代谢功能，促进病损愈合；也可服用局部止痛药，口腔溃疡患者常伴有剧烈疼痛，而利多卡因凝胶、苯佐卡因凝胶等可以快速缓解疼痛。这类药物通常用于溃疡表面；口腔溃疡常伴随炎症反应，消炎药可以减轻炎症和红肿，如红霉素软膏、金霉素软膏等抗生素药物可以抑制细菌生长、减轻炎症；口腔溃疡患者有时会出现过敏反应，可以使用抗过敏药来缓解，如扑尔敏、苯海拉明等抗过敏药物可以减轻过敏症状，缓解口腔溃疡引起的疼痛和不适。药物治疗对缓解口腔溃疡的症状和提高生活质量非常重要，除了遵医嘱合理用药，做好相应的护理也有利于提高患者的生活质量，改善预后。

预防和治疗双管齐下

刘艳建议，日常生活中老年人应从以下方面预防口腔溃疡。

保持口腔卫生。口腔溃疡常伴随口腔感染，保持口腔卫生可以预防感染和炎症反应。建议老年人每天刷牙最少两次，同时要合理使用漱口水，避免食物残渣残留导致细菌在口腔中滋生。

饮食调理。避免食用辛辣、坚硬或尖锐等刺激性食物；不喝咖啡或含有酒精的饮料；远离烟草，以免刺激口腔黏膜创面症状加重。同时，应多食用富含维生素和蛋白质的食物，如番茄、橙子等，以促进创面愈合，增强免疫力。

放松心情。一般精神过度疲劳时易患口腔溃疡。精神过度紧张、睡眠不足等，会导致人体内环境失衡，从而激活体内毒素，最终引起口腔溃疡。经常精神紧张的老年人，应多放松心情。

心理护理。口腔溃疡导致的不适容易让患者出现焦虑情绪。患者要注意保持心态平稳，可以通过听音乐、看影视作品等缓解焦虑。

出现口腔溃疡时，可以通过冷敷缓解疼痛。如果疼痛剧烈，可用毛巾将冰块包裹起来，敷在患处，持续10分钟-15分钟。注意不要将冰块直接放在患处，以免加重疼痛或造成冻伤。

