

老年甲减不可怕 注意事项却不少

老年人甲状腺功能减退症（以下简称老年甲减）是由于甲状腺激素合成和分泌减少或甲状腺激素作用减弱导致的全身代谢减低的综合征，常见于60岁以上的人群，女性多发于男性。因其症状常不典型，易被误认为衰老或其他慢性病，若未及时治疗，可能造成心包积液、心力衰竭或认知障碍。对此，阳光融和医院内分泌科副主任医师孙杰从老年甲减的表现、治疗、注意事项等方面进行解答。

□本报记者 常方方

主要表现

隐匿症状

如乏力、怕冷、便秘、体重增加等易被忽视。

心血管系统疾病

如心率减慢、下肢水肿及高脂血症等。

认知功能影响

如记忆力下降、抑郁等。

肌肉骨骼影响

常见肌肉无力、关节疼痛，甚至容易跌倒。

治疗方式与监测

应用左甲状腺素钠片替代治疗时，起始剂量宜小（25ug/日），合并冠心病等心血管疾病者需从12.5ug/日起逐渐加量，4周-6周调整剂量。

经过调整达标后，建议每3个月-6个月检查一次甲状腺功能，避免药物过量导致骨质疏松症或加重心血管疾病。

注意事项

药物相互作用

左甲状腺素钠片需空腹服用，至少30分钟后进食。避免与钙剂、铁剂、胃药等药物同服。

避免自行停药

药物替代需要长期坚持，擅自停药可能导致症状复发或加重。

特别提示

老年人出现不明原因的疲劳、认知功能下降或心血管异常时，建议检查甲状腺功能。此外，老年甲减的治疗因人而异，需在内分泌科医生指导下用药，并按时复查以避免不良反应。因此，做到早筛早治，完全可以恢复正常生活。



老人胃酸分泌过多 可这样调整饮食

随着年龄增长，老年人的消化功能逐渐减弱，胃酸分泌异常（过多或反流）成为常见问题。胃酸分泌过多可能引起烧心、反酸、暖气、上腹疼痛等不适，长期不加以控制还可能诱发胃炎、胃溃疡甚至食管损伤。对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师李晓静从调整饮食上帮助老人缓解胃酸分泌过多。

□本报记者 常方方

常见诱因

胃食管括约肌松弛易导致胃酸反流。
胃黏膜损伤，可能会刺激胃酸分泌过多。
饮食不当，进食高脂、辛辣、过甜食物会刺激胃酸分泌过多。
进餐习惯不佳，如暴饮暴食、睡前吃东西。
药物影响，如阿司匹林、某些降压药可能刺激胃黏膜。

饮食调整原则

选择温和、易消化的食物

主食可选择燕麦、小米粥、软面条、馒头、芋头、山药等。

富含蛋白质的食物，如鸡蛋、鱼肉、虾肉、豆腐、煮烂的瘦羊肉等低脂易吸收食物。

蔬菜可选择南瓜、胡萝卜、菠菜、西兰花、冬瓜、白萝卜等（煮软烂）。

水果可选择香蕉、苹果、草莓、桃子、樱桃、面瓜等（熟透或蒸煮后更温和）。

避免食用高脂、刺激性食物

脂肪含量较高的食

物，如油煎食品、油炸食品、肥肉、老母鸡汤等。
辛辣刺激食物，如辣椒、大蒜、洋葱、韭菜等。
酸性食物，如柑橘、番茄、醋、山楂等。
此外，碳酸饮料、咖啡、浓茶会刺激胃酸分泌，尽量少喝。

少量多餐，避免过饱

应遵循“少量多餐”的原则，建议每日进食5餐-6餐，每餐吃7分饱，进食量控制在平时的三分之二左右。不要一次性吃太多，过饱会增加胃内压力，促使胃酸反流。

控制进餐时间和姿势

睡前3小时不要进食，避免平躺时胃酸反流；吃饭时坐直，饭后不要立即躺下，可散步10分钟-30分钟，促进消化。

调整食物温度

食物温度建议控制在40℃-60℃之间，过烫会刺激胃黏膜，过冷则会引起胃痉挛。

通过科学的饮食调整，大多数老年人的胃酸问题可以得到显著改善。长期坚持健康的饮食习惯，并结合适度的身体活动是关键。如果老人的胃酸症状持续得不到改善，建议咨询消化科医生，排除其他潜在疾病可能。

健康宝典

