

老年人頭痛的四種原因

高血壓急症

此症包括急性高血壓、高血壓危象和高血壓腦病。三者不盡相同，但有內在聯繫。高血壓平時頭痛是比較少見的，有也只是昏痛夾雜、鈍痛而已。但出現上述三種急症突變時，則有明顯的頭痛，常伴有眩暈、耳鳴、噁心嘔吐、心悸、眼花，甚至肢體乏力麻木、精神異常等。此時頭痛難忍，有爆裂沉重感、全頭痛、血壓驟升，甚至可成爲中風的先兆。

腦瘤

當老年人患腦瘤時，由於早期瘤體細胞小，顱內腔隙較大，佔位效應不明顯，多不引起頭痛。但腫瘤由量變到質變時，便可壓迫大腦，堵塞腦脊液通路而致腦水腫，顱內壓增高甚至損害神經，此時便會突然頭痛加劇或驟然全頭脹痛，兼有視物模糊、走路不穩、癱瘓、嘔吐、偏癱、精神紊亂等。此時頭痛是第一位的，且以脹痛逐漸加重、全頭性痛爲其特點。

慢性血腫

指慢性硬腦膜下巨大血腫。此症雖多是頭部輕微外傷所致，但老年人卻常常遺忘了這一瞬而過的外傷史，等到1~2個月或更長時間出現頭痛、頭脹，對側肢體逐漸不靈、抽搐等症狀時，還不清楚到底是怎么一回事。

腦動脈瘤

此瘤多爲先天性的，平時可隱匿在大腦深處的顱底，若不破裂出血，則不發生頭痛，也不損傷神經。如果破裂出血，病情便急轉直下，首先出現的是突然劇烈頭痛，噁心嘔吐、頭脹如天崩地裂，接着是昏迷、抽搐。1~2日後若能清醒，頭痛依然，此時多可見一眼瞼下垂，眼球活動不靈、視力下降或失明等。



父母牙齒不好會遺傳給孩子嗎？

如果父母本身牙齒就不是很好，那在孕期以及今後孩子成長的過程中，是否可以進行一些干預，將遺傳的概率降低？

首先我們需要知道的是，牙齒好不好，既有遺傳的因素，也有環境的因素。遺傳的因素比較複雜，遺傳性牙病分爲單基因遺傳病，多基因遺傳病，染色體病，總之就是非常複雜就對了。

目前單純從牙齒來說，常見的遺傳性牙病有遺傳性牙本質發育不全，釉質發育不全等等，而這些疾病現在還很難說是單基因病還是多基因病，甚至有些是系統性疾病的口腔表現。所以真的很難回答怎么做可以降低遺傳概率。因爲如果是遺傳性的因素的話，牙齒的改變只會按照遺傳的規律發生。這個可能聽起來比較悲觀。

父母怎么知道自家的牙齒不好是因爲遺傳的因素呢。牙齒不好也可能是因爲環境的因素，包括口腔衛生做得不好導致的蟲牙、牙周病，或者是在父母親還是小孩的時候，長牙時因爲缺乏一些必要的微量元素導致的牙齒的發育或者礦化不良，或者是因爲

父母的一些不良口腔習慣導致的牙列不齊等等。這些是不具備遺傳性的，當然如果是因爲懶而疏於口腔衛生維護，那么就無法保證這

來的不利影響。

當然，如果可以確定這種牙齒不好，是具有一家族遺傳性的，比如孩子的爸爸、媽媽，或者外公外婆爺爺奶奶也有類似的情形，那麼我們雖然不能改變這種遺傳的規律，但是我們可以在早期儘量的注意保護小朋友的牙齒。比如剛提到的牙本質，牙釉質發育不全，那麼這種牙齒長出來之後很快會被磨損，一些家長雖然也知道家裏有其他人患有這種牙病，但是不知道該怎么处理，直到小朋友牙痛才來就診，我們會看到小朋友的滿嘴都是爛牙，而且已經磨損到了難以用常規方法修復的地步，那麼這個時候是很難再進行治療的。

這種情況下，就要注意早期干預。如果父母知道自己是牙本質發育不全，牙釉質發育不全，那麼在小朋友開始長牙的時候就應該儘快到專科醫院進行諮詢，看怎么來儘早的保護，或者修復牙齒，甚至在準備懷孕的時候應該進行遺傳諮詢，評估自己將來生出的小孩到底有多大概率會罹患同樣的疾病，以及早期的預防措施。



個懶屬性會不遺傳。所以我們還是強調要注意小朋友口腔衛生的維護，少吃甜食，飯後刷牙，使用牙線，定期塗氟，注意糾正口腔不良習慣，包括衛生習慣。那麼這樣我們可以儘量的減少環境因素所帶

隨着年齡的增加，消化系統從結構到功能發生一系列衰老與退化。它使消化系統的儲備功能顯著降低，對疾病的易感性增高，對應激和疾病的耐受性降低，同時這些變化直接或間接地參與了老年人諸多消化系統疾病的發生發展，也對老年人營養物質的攝取、吸收及利用造成一定的影響。老年人如能瞭解消化系統各器官在老化過程中的特點，對飲食結構和習慣做相應的調整，則可預防某些疾病的發生、提高生活質量。

口腔：口腔是食物消化的第一站，其老化表現主要有：牙齒鬆動和脫落；咀嚼肌萎縮，咀嚼乏力；唾液分泌減少；味覺鈍化。

對策：老年人的食物在製作方面有特殊要求，需要通過烹飪工藝（細切、粉碎、調味）製成細軟可口的食物。例如肉類要儘量切碎、煮爛，蔬菜水果儘量選擇較爲鮮嫩的，以利于食物在口腔的初步消化和吞嚥。

食管：食管的主要功能是傳輸食物，老年人食管的蠕動功能減退，食管下括約肌張力下降，不少老人患有食管裂孔疝，這是老年人胃食管反流、吞嚥困難、誤吸等疾病高發的重要原因。

對策：進食時應做到速度慢、食團小，以避免食管內食物嵌塞；不宜飽食，少食甜食，睡前1小時禁食禁飲，以減少或避免反流和誤吸。

胃：胃的老化主要表現爲胃排空延緩，尤其是液體食物和含脂類食物胃排空延遲，同時胃蛋白酶分泌能力減退，這是老年人易發生上腹脹悶、早飽感、餐後飽脹等功能性消化不良的主要原因之一。但胃酸分泌功能正常。

對策：老年人應控制油膩食物攝入，一日三餐或四餐，定時定量，且不易過飽；適當的運動（散步、太極或健身操等）有助於胃排空。
小腸：小腸是營養物質消化吸收的主要場所，成人長3m~5m，其吸收面積巨大，可達到200平方米。隨年齡的增長，小腸的表面積逐漸減少（平均每年減少10%），但因小腸長度長，黏膜面積大，儲備功能強大，所以很少發生吸收不良。但是80歲以上的老年人吸收功能明顯減退。

對策：小腸對鈣的吸收是隨增齡而逐漸減少的，故補充活性維生素D，增加食源性鈣或補充鈣劑，對防治老年人骨質疏鬆是必需的。

結腸：結腸的主要功能是吸收水分和形成糞便。結腸的老化主要表現爲其蠕動功能減退、通過時間延長，這是老年人便秘高發的重要原因。增加膳食纖維是治療老年人慢性便秘的基本措施。

膳食纖維：包括可溶性膳食纖維和不溶性的膳食纖維。可溶性膳食纖維經腸道菌叢發酵產生的代謝產物，直接或間接刺激腸蠕動，縮短結腸傳輸時間；不溶性的膳食纖維具有較強的吸水性和溶脹性，通過增加糞便的含水量和體積，刺激腸壁蠕動，並引起便意。

對策：推薦老年人每天至少食用半斤鮮嫩蔬菜加水果，可通過細切、粉碎等予以解決。
肝臟：肝臟的老化主要表現爲重量減輕、體積縮小，肝血流量減少，肝藥酶含量下降，肝臟對藥物或毒物的代謝能力減退，因此老年人儘可能選擇必需服用的藥物，同時注意藥物的

消化系統老化那些事

配伍禁忌，減少合併用藥，從而減輕肝臟代謝負擔。

對策：老年人遵醫囑、合理用藥至關重要，千萬不要自行用藥，或聽信偏方、秘方。

胰腺：胰腺隨增齡變化明顯，除了組織形態學的改變（包括腺泡萎縮、胰管擴張、腺泡間結締組織增生纖維化等），最主要的是胰腺的外分泌功能減退，即分泌胰液酶的質和量均減少。儘管如此，在臨床上即使是高齡健康老年人，消化不良如脂肪瀉也較少見，提示胰腺有較好的代償能力，但老年人對脂類食物的超量耐受能力則是減退的。

對策：老年人不宜一次性攝入過多高脂高蛋白質的食物，宜低脂飲食，蛋白質補充尤以清蒸魚、蝦、蛋爲宜。

我們知道了消化系統的這些變化也不用過於擔心，因爲健康的老年人消化系統有強大的儲備能力，完全能夠代償機體所需。但是，當老年人消化系統出現明顯異常時，應及時就診，不要歸咎於老化，以免延誤疾病的診治。（鄭松柏 盧萌）



長期熬夜不吃早餐：10大習慣堪比慢性自殺

世界衛生組織曾發表首份全球預防自殺報告《預防自殺：一項全球要務》，該報告顯示，全球每年有80多萬人死于自殺，即約每40秒鐘死去一人。

與精神因素或者疾病因素導致的自殺相比，有很多生活中隱藏的慢性自殺風險卻被很多人忽略，以下十件事如果你做過，基本等於慢性自殺，如果你想懸崖勒馬，趕緊來看看吧！

10大習慣堪比慢性自殺

喝酒臉紅者繼續喝等於慢性自殺

很多人覺得自己應酬或者聚餐的時候一喝酒就臉紅顯得很“不行”，其實，喝酒臉紅不是壞事，它提示你不能多喝了。但是許多人卻認爲經過長時間的“酒精考驗”，酒量見長就沒事了，這是不對的！喝酒容易臉紅的人即便經過所謂的鍛煉對酒精耐受了，只會喝更多的酒，卻失去了最初的提醒，導致體內積累更多的乙醛，造成更大的危害。臉紅臉，如果繼續喝，等於是慢性自殺。

強忍眼淚等於慢性自殺

美國聖保羅—雷姆塞醫學中心精神病實驗室專家研究發現，眼淚可以緩解人的壓抑感。他們通過對眼淚進行化學分析發現，淚水中含有兩種重要的化學物質，即腦啡肽複合物和催乳素。其僅存在於受情緒影響而流出的眼淚中，在受洋葱等刺激流出的眼淚中則測不出來。因而他們認爲，眼淚可以把體內積蓄的導致憂鬱的化學物質清除掉，從而減輕心理壓力。女子的壽命普遍比男子長的原因，除了職業、生理、激素、心理等方面的優勢之外，善於啼哭，也是一個重要因素。通常人們哭泣後，在情緒強度上會減低百分之四十，反之，若不能利用眼淚把情緒壓力消除掉，會影響身體健康。因此，專家認爲，強忍着眼淚就等於“自殺”。

長期失眠熬夜等於慢性自殺

英國科學癌症研究中心研究了世界各地

1000余名30—50歲的癌症患者，發現其中99.3%的人常年熬夜，凌晨之後才會休息。

長期熬夜不利健康，不但影響正常睡眠，也會影響神經中樞，干擾內分泌，影響免疫機制，更易患上癌症。一般來說，儘量晚上10點之前睡覺更利於身體健康，如果萬不得已要加班，最遲不要超過夜里12點。

吃爛水果等於慢性自殺

隨着電子商務的流行，很多年輕人喜歡網購很多水果儲存在家裏吃。但是買回來的水果放久了，會有些許腐爛的部位，有的人認爲把爛掉的部分剝掉再吃健康了，但是這樣依然是不健康的。爛水果產生的有害物質會產生引起胃腸道功能紊亂等病症，其中的展青毒素與細胞膜的結合過程是不可逆的，會對細胞造成長期的損傷，甚至有可能致癌。即便把霉變部位去除再食用也未必安全，因爲霉菌產生的展青毒素可以擴散到果實的其他部位，未必是你肉眼可見的。因此，購買水果的時候儘量不要買太多，吃新鮮水果有營養更健康。

長期不吃早餐等於慢性自殺

正常情況下，頭天晚上吃的食物經過6小時左右就從胃里排空進入腸道。如果不吃早餐，胃酸及胃內的各種消化酶會直接去“消化”胃黏膜層。長此以往，細胞分泌黏液的正常功能會被破壞，很容易造成胃潰瘍及十二指腸潰

瘍等消化系統疾病。

美國德州大學研究人員建議，早餐要儘量少吃油膩的食物，不能因爲早上趕着上班或者賴床而不吃早餐。因爲在空腹的時候，膽汁容易淤積，極有可能引起結石症狀。飲食偏葷喜甜者，也因脂肪和膽固醇攝入多，易形成膽結石。甜食過多又會促進胰島素分泌，加速膽汁中膽固醇的沉積，形成膽結石。

酒後立刻洗澡、蒸桑拿等於慢性自殺

不少人喜歡酒後洗澡或者蒸桑拿，覺得更舒服一些，似乎利於醒酒。實際上，這是不健康的，而且冷水、熱水都不宜。劉欣介紹說，洗熱水澡或者蒸桑拿容易導致熱氣聚集在人體內不散發，加重醉態，導致噁心嘔吐甚至暈厥。洗冷水澡，非但不能醒酒，還會使肝臟來不及補充血液中消耗的葡萄糖，加上冷水刺激，血管收縮，可能會導致血管破裂等危險。

空腹大量吃荔枝等於慢性自殺

大量進食荔枝會引發低血糖。荔枝所含有的糖分大部分爲果糖。果糖與大家熟悉的葡萄糖相比是完全兩個概念，胰島素是機體內唯一降低血糖的激素，但是胰島素主要利用的物質是葡萄糖，而不是果糖。當果糖攝入量少時，果糖能轉變爲葡萄糖，使肝臟中糖原的儲存量增加。當果糖攝入量大時，果糖就成爲合成脂肪的原料。此外，大量攝入果糖會刺激胰島素大

量分泌，進食過量荔枝後，胰島素受到刺激後大量分泌導致機體血糖降低，同時，果糖沒來得及轉化成葡萄糖，不能及時補充血糖，雙重作用下便會產生低血糖症狀。

上車就開空調等於慢性自殺

一些車友習慣上車前開好空調，等車內溫度降下來了，便直接開車上路了。此時車內的甲醛等有毒物質得不到揮發，全部被吸入體內，長期下來，各種疾病便爆發出來。因此，車友們進入車內，應該先打開車窗通風，等有有毒物質釋放出去後，再開空調。同時，車友們還可以在車內放一些活性炭包，也對有毒物質有一定吸附作用。

不渴不喝水等於慢性自殺

一項調查數據顯示，七成人都是發覺渴了才喝水。殊不知當你感到口渴的時候，你的身體至少已經流失了1%的水分。喝水不是爲了解渴，而是讓其參與新陳代謝，被人體吸收，長時間缺水會增加血液的黏稠度，誘發心腦血管疾病。同時，越不注意喝水，喝水的慾望就會越低，人就會變得越來越“乾旱”。所以，不管渴不渴都要及時補水。外出時手裏帶上一瓶水，隨時喝一口；辦公室或家裏多放上幾個水杯，見縫插針，有機會就喝。

晚餐吃太飽等於慢性自殺

與早餐、中餐相比，晚餐宜少吃晚間無其他活動，或進食時間較晚，如果晚餐吃得過多，可引起膽固醇升高，刺激肝臟製造更多的低密度與極低密度脂蛋白，誘發動脈硬化；長期晚餐過飽，反覆刺激胰島素大量分泌，往往造成胰島素細胞提前衰竭，從而埋下糖尿病的禍根。此外，楊曉輝提醒，中醫認爲“胃不和則臥不安”，晚餐過飽可使胃鼓脹，對周圍器官造成壓迫，胃、腸、肝、膽、胰等器官在餐後的緊張工作會傳送信息給大腦，引起大腦活躍，並擴散到大腦皮層其他部位，誘發失眠，影響健康。

