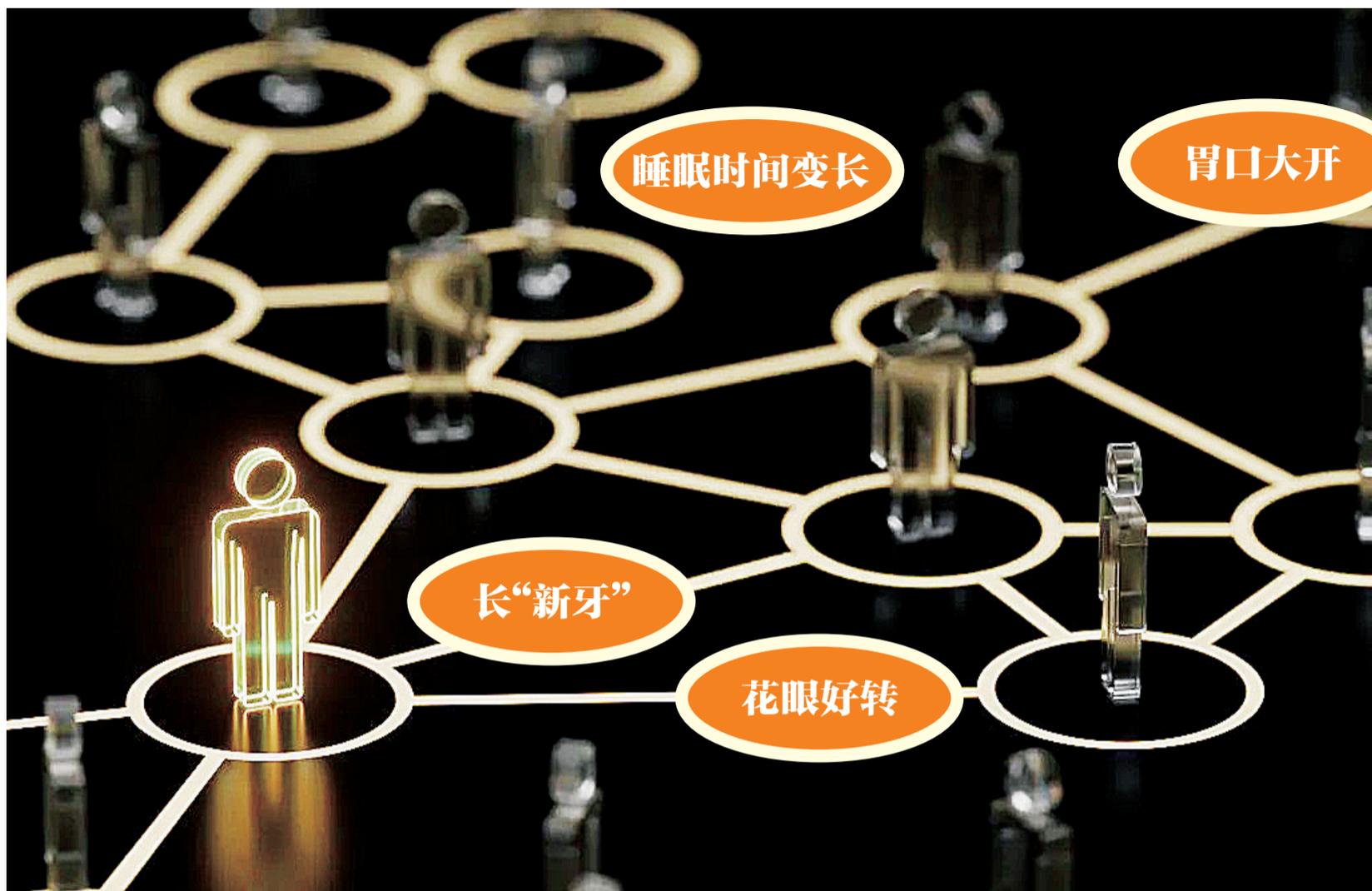


# 有些“身体好”是假象



浙江大学附属第一医院全科医学科主任医师 任菁菁

人们都希望随着年龄增长,自己能比同龄人更硬朗,但有些身体异常信号,可能被误认为是身体好的表现,需要引起注意。

**绝经晚。**正常情况下,女性的绝经年龄为45~55岁,这是卵巢功能自然衰退的结果。若女性过了55岁还未绝经,很可能是雌激素分泌异常的信号。当雌激素长期维持在较高水平时,会对身体多个器官造成不良影响。比如,刺激子宫平滑肌细胞增生,进而引发子宫肌瘤;让子宫内膜过度增生,增加内膜病变风险;刺激乳腺,容易诱发乳腺疾病。

更年期女性可留意月经周期和月经量的变化,若发现绝经年龄超过55岁,或有月经紊乱、阴道异常出血等情况,应立即前往医院进行妇科检查。日常生活中,要注意保持健康的生活习惯,饮食上减少高脂肪、高热量食物的摄入,多吃新鲜蔬果,适度运动,保持心情舒畅,这些都有助于维持体内激素平衡。

**花眼好转。**正常情况下,

老花眼是由晶状体硬化和弹性减弱引起的生理性老化,不会自行好转。而白内障早期,晶状体密度增加、屈光力增强,可能短暂地减轻老花眼症状,但随着病情发展,视力会进一步下降。

老人如果发现自己视力突然变好,但伴随畏光、夜间视力差等症状,应尽快就医。眼科医生会通过裂隙灯等检查,确定是否为白内障。在家中,老人应适当调整生活习惯,如保持眼部卫生、避免长时间用眼、佩戴防紫外线的眼镜、多吃富含抗氧化物的食物(如深色蔬菜、浆果等),并定期进行眼科检查。

**长“新牙”。**不少老人发现,自己掉牙后竟长出“新牙”,其实是牙龈萎缩后暴露的牙根残端,或隐藏多年的埋伏牙、多生牙等。除第三磨牙(俗称智齿)外,其他恒牙正常应在14岁前完全萌出,健康牙龈应包裹牙颈。老人若发现牙龈萎缩、牙根外露超过2毫米则需警惕,可通过两步进行简单判断:1.观察形态,粗糙发黑的小凸起(小于5毫米)多为残留牙根;2.触摸感知,用干净棉签轻触,牙根残端常有酸痛

感,若出现自发持续疼痛、牙龈流脓、张口受限等症状,应立即就医。

老人日常居家护理应选用软毛牙刷,避免啃咬硬性或冷热刺激食物,建议60岁以上老人每年做口腔检查,日常注意补钙和维生素D,发现异常及时就诊,别误把隐患当“新生”,科学护齿才能乐享晚年。

**胃口大开。**老人若突然胃口大增,同时体重减轻,可能是糖尿病或甲亢的信号。糖尿病患者因胰岛素分泌不足或作用不良,血糖无法正常进入细胞,身体能量供应不足,可能总是处于“饥饿”状态,进而食欲大增。老人若发现自己饭量一个月增加30%以上、半年内体重减轻超5%,空腹血糖大于等于7毫摩尔/升、餐后2小时血糖大于等于11.1毫摩尔/升,应尽快就医。日常可少食多餐,选燕麦等低升糖指数食物,并监测血糖。甲亢患者会因甲状腺激素分泌过多,代谢异常加速,能量消耗快,常感饥饿,还可能心慌、手抖。若老人静息心率大于100次/分钟,伴有手抖症状,需及时前往医院,检查甲状腺功能。

**睡眠时间变长。**人们印象

中,年纪越大往往觉越少,所以会将睡得多与身体好画等号。但其实,多种因素都可能导致老人睡眠时间变长:

1.激素变化,老人体内褪黑素和皮质醇等激素水平变化,可能导致睡眠质量下降,进而增加睡眠时间。

2.健康问题,许多老人患有心脏病、关节病等慢性病,这些疾病会影响睡眠质量。

3.药物副作用,老人常需服用多种药物,如抗抑郁药、降压药等,这些药物可能影响睡眠模式。

4.心理因素,孤独、焦虑等情绪问题也会影响睡眠质量。一般情况下,老人每晚睡眠时间应为6~8小时,如果超过9小时,可能需要警惕潜在健康问题,尤其是当伴有头晕、心悸、记忆力减退等身体不适时,更应及时就医。

建议老人在家调整好生活习惯,规律作息;保持卧室安静、幽暗,温湿度适宜;每天进行30分钟到1小时中等强度运动,如散步、慢跑等,有助提高睡眠质量,但运动时间不宜过晚,以免影响睡眠;保持积极乐观心态,避免过度焦虑。

生命时报官方网站