【七秩谱华章】

今年是我院建院70周年。我院三墩院区是“浙江省老年医疗中心”，也是全省老年病治疗康复中心、研究中心和指导中心。随着疾病谱的演变，如今出现了一个全新的疾病变化趋势——老年病年轻化。从前我们认为在老年人身上发病率高的疾病，开始影响到了越来越多的年轻人。聚焦我院12个特色学科，围绕“老年病年轻化”主题，我们将带大家认识老年病是如何影响年轻人的，又该如何做好防护。

20多岁小伙打了个喷嚏椎管脱出，连排尿都困难

“颈椎病和腰椎间盘突出，本是随着年龄增加、关节老化后出现的疾病，但现在门诊却接到不少年纪轻轻就出现重度颈椎病和腰椎间盘突出的患者。”我院党委委员、副院长、骨科专家宋柏杉主任医师说，如今门诊二三十岁的患者比比皆是。

随着生活习惯、工作方式的改变，人们长期伏案工作，在电脑前久坐，长时间低头看手机，缺乏运动。这些习惯正是导致颈椎病和腰椎间盘突出的诱因。

我院骨科中心、骨科（一）主任茹选良主任医师提到，前段时间就遇到了一位仅14岁的初中生。“这个男孩来医院的时候走路都有点困难了，需要家长在旁搀扶。后来做了检查发现是比较严重的腰椎间盘突出，甚至到脱出的地步，已经压迫到了神经，影响到正常走路。我们建议他做微创手术，后来男孩家长决定在我们这里做手术。”怎么会出现如此严重的腰椎间盘突出？茹选良表示，男孩一米七，体重较重，



原先就有腰椎间盘突出的病史。平时也没有锻炼习惯，长期久坐。这次为了体育中考，不得不去练习跳绳，没想到跳了800多下，对身体造成的冲击太大，瞬间导致腰椎间盘脱出。

宋柏杉提到，适度的健身、登山确实有益身体健康，但若是过度，则会对关节、脊椎造成不可逆的损伤。“我们之前接诊过一个20多岁的男性患者，被紧急送来急诊，送来的时候是抬着来的，他已经不能自行走路了，还出现了小便困难的情况。”宋柏杉说，这个患者其实早有腰椎间盘突出的病史，但他没有听从医生嘱咐，依旧在健身，做一些重量比较大的负重深蹲。被送进急诊的原因是他出现了马尾综合征。

宋柏杉说，马尾综合征会引起一系列相应的神经功能障碍，包括括约肌功能障碍：排尿排便乏力、尿潴留、大小便失禁，坐骨神经痛等。这个患者已经出现了会阴部的麻木以及小便困难，如若不及时手术，可能会造成不可逆的损伤。好在手术及时，小伙后续恢复较佳。

宋柏杉提醒，运动一定要适量。一周进行2-3次运动即可，每天2万步左右的运动量就足够了。负重运动一定要量力而行，不要轻易突破重量，可以循序渐进。如果运动后出现膝关节或其他关节的不适，建议立刻暂停运动，等恢复后适度减少运动量。

女性45岁、男性55岁开始“断崖式衰老”？最佳的养老方式建议从三四十岁时做起

很多人觉得步入50岁甚至60岁才迈入中老年。我院康复医学科主任林坚主任医师说，实际上，我们的身体在25岁-30岁之后，就开始逐步衰老，渐渐迈入老年。看起来有些残忍、难以接受，但这一过程有一天会一瞬间在你的身体上应验。

林坚表示，对老年人来说，很多时候重要的是功能的维护，而不是不生任何病。很多人同时患有好几种病，但你会觉得他的生活很精彩。但有的人可能只有一种病，却要一直躺在床上。减缓身体功能的衰退因此显得尤为重要。

通常，男性从55岁之后就会开始出现明显的生理性衰退，女性则在45岁之后就能明显感受到“断崖式衰老”。“身体功能的维护不是到中老年才开始，而是从中青年就开始了，最佳的养老方式是从三四十岁时做起。”林坚说。

林坚主任提到，肌肉减少是中老年最显著的一个功能退化，如果肌肉力量不够、灵敏性不足，很容易在老年时一扭到就摔跤。我们现在能做的事是增加肌肉的储备量，如果没有一点储备，只有大肆挥霍，那么到老年，就极容易出现功能的衰退。



“现在的年轻人有两个极端，要么就是一点都不动，要么就是过度运动。不论是哪种，伤害性都很大。”林坚表示，最佳的运动方式保持中等强度、持续性的运动，每个人都有适合自己的运动处方，根据自己的喜好进行安排即可。每周保持2次以上、每次大于40分钟的运动较为合适。

林坚说：“现在的男生都喜欢健身，锻炼自身的肌肉，女生都喜欢瑜伽等柔韧性运动，事实上男性的柔韧性较差、女性的肌肉量较少，男性去做瑜伽、女性去健身才是比较科学的选择。”

如果到年老之际，最终还是失能了该怎么办？林坚表示，我院康复医学科接到不少老年失能患者，85岁以上的也占了很大一部分。对这样的老年失能患者，合理评估他们能恢复到什么状态很重要。

前段时间，一个80多岁的老爷爷因意外髌骨骨折后无法行走，俗话说伤筋动骨一百天，他在家卧床休息了100天，期间甚至没有动一下。直到老人出现了谵妄，家人决定带老人去医院治疗看看是否能够缓解。

林坚对这位老人印象很深，“他来的时候双腿已瘦得像细细的竹竿，谵妄也很严重。我们先通过老年综合评估方案从心理、运动、脏器、吞咽等方面对患者进行了评估，判断他有离床的潜力，然后从营养、运动两方面制定了专属的康复方案。”

林坚介绍，我院康复医学科有专门的离床护理，在帮助患者解决疼痛问题后，进行循序渐进的康复训练：从卧位运动到坐位运动，再到离床站起来……这个患者经过了一个半月的康复训练后，胃口得到了改善、能够顺利进食，也逐渐清醒，现在都可以自主离床了。患者家属都非常惊喜，因为从来没预设过竟然可以做到这个地步。

20多岁小伙子爬个山就气喘得厉害

我院呼吸内科主任叶健主任医师表示，从肺部慢性气道疾病来说，如今慢性阻塞性肺疾病和间质性肺病的发病越来越年轻化。世界卫生组织数据显示，慢性阻塞性肺疾病是全球第三大致死原因。

叶健接诊过一个20多岁的小伙子，剧烈活动后感到呼吸困难，较同龄人严重很多，爬个山就气喘得厉害，四处就医却一直无法找到病因。这个问题困扰了他许久，直到他找到叶健主任的专家门诊。叶主任根据这位年轻患者影像学检查结果表现为肺间质性改变，即俗称的肺纤维化，怀疑可能和先天基因异常有关。

叶健建议他做全基因组的检查，全基因测序检测结果显示SFTPC p.I73T突变，考虑是SFTPC基因突变相关性间质性肺疾病改变，且这一改变是先天性因素造成的。基因突变导致肺表面活性剂功能障碍，从而造成肺纤维化。查清病因，经过个体化治疗后，小伙肺纤维化的呼吸困难症状明显缓解。

哮喘近年来发病率呈增高趋势。“有哮喘的人往往有个特点，合并有过敏性鼻炎和（或）荨麻疹。”叶健表示，我国目前约有5%的人群患有哮喘。过敏性鼻炎是疾病在上呼吸道的表现，哮喘是疾病在下呼吸道的表现。

很多时候，哮喘比较隐匿，如果出现半年以上原t因不明的咳嗽、胸闷，就要引起重视，可以寻求呼吸科的帮助。叶健表示，一般来说，哮喘患者要找到过敏原，脱离过敏原，并进行一段较长时间的规范吸入治疗。经肺功能评估发现改善后，再逐渐减量，需要在医生的指导下调整用药。

“有慢性气道疾病的患者，发生心血管疾病的概率是正常人群的1.4倍。”这也是为什么患有慢性呼吸道疾病的人群，心血管系统出问题的概率比一般人群高不少的原因。叶健表示，我院呼吸科开设了省内首个肺心联合门诊，通过对患者的慢性呼吸道和心血管病情联合评估，达到多病共治、共同管理的效果。叶健表示，胸部CT的检查非常有必要，能够同时发现肺结节、间质性肺疾病、肺气肿等情况，同时还能发现冠脉钙化、骨质疏松等问题。



30多岁男子术后3年又在另侧肺长出结节



肺癌是发病率和死亡率最高的恶性肿瘤之一，因此被称为“癌症之首”。如今，越来越多的年轻人在体检中被查出肺结节，这让不少人担忧不已。肺结节是否会进展为早癌是绝大部分人最关心的问题。

我院胸外科主任祝鑫海主任医师表示，近些年来接诊到的肺结节患者确实出现了明显的年轻化趋势，有不少30-40岁的患者因为体检查出肺结节感到焦虑。“事实上，不是所有的肺结节都是早癌的预兆，大部分肺结节发现后只需进行定期随访，听从医嘱即可。”但有些患者不听从医嘱，可能就会出现不好的后果。祝鑫海提到了一位30多岁的男性患者，是位厨师。“在多年前的体检中，他的右侧肺被查出5-6mm大的肺结节，3年前缓慢增大到8mm，是个纯磨玻璃结节。来我们医院做了微创手术，病理是原位癌，运气还算不错，不需要进行术后化疗和其他治疗。”没想到在最近的定期复查中，这位患者再次发现左侧肺部新出现了一枚小结节，已有7mm大，且是实性结节内部伴有小空泡样改变，和几年前手术的磨玻璃结节明显不一样，需要高度重视并随访复查。

为什么原位癌根治术后才3年，就再次出现另一侧肺的结节？通过交流，祝鑫海找到了原因。“患者说他在当年手术后，听从我的嘱咐，没有再去上班，休息了一年，其间也没有再抽烟，对健康比较上心。过了一年，他又重新回去做厨师，在通风不良的环境下每天接触油烟。同时，他开始再次抽烟，基本上一天抽一包。平时休息就跟朋友去打麻将，暴露在二手烟的环境中。”

祝鑫海为患者组织了胸外科、呼吸内科、放射科联合会诊讨论，建议患者先口服抗生素治疗，一个半月后复查，如结节不能好转，需考虑再次手术治疗。

祝鑫海进一步解释了现在肺结节高发的原因：一、人们健康意识逐渐增强，有病及时到医院检查，无病也定期参加健康体检；二、医疗技术和医疗设备的发展，肺部CT检查的分辨率大大提升，发现了大量1cm以下的肺部病灶；三、人们的生活饮食习惯发生了变化，工作压力大、熬夜、吸烟、爱吃油炸食品等造成免疫机能下降，加上环境污染、家装中的油漆、涂料、胶水和石材中的致病因素等。

因此，早筛查、早发现、早治疗至关重要。祝鑫海提醒，对肺癌高危人群进行科学早筛意义重大：1.年龄大于45周岁。2.每年抽烟大于等于200支的人群。3.工作环境中有粉尘、石棉、放射线。4.存在肺部慢性基础病人群，如慢性阻塞性肺病、肺纤维化等。5.直系家属有肺癌病史人群。只要第一点合并后述任意一点，就属于肺癌高危人群。

本版文字/都市快报