

爸妈总说“浑身不舒服”怎么破？听听中心医院专家怎么说

原创 中心医院

2023-03-10原文



“医生，我睡不着觉啊！”

“医生，我便秘啊！”

“医生，我爸总说浑身疼，
这不，上周头疼，这周腿疼，
我看他喝二两小酒啥事儿没有。”

?????



“医生，我妈总说腿没劲儿，
我看她跳广场舞的时候状态蛮好。”
医生...医生...医生...



注意了注意了!



随着父母年龄不断增长，他们身体上的不适感逐渐增加，听父母抱怨这痛那痛已成常事儿。而我们有时却会因为工作和生活压力大，忽略父母的不适，甚至有些不耐烦。



那么，父母的不适到底是咋回事？



俗话说“幼年爬行，青年独行，老年难行”，每个人都有老去的一天，但当老人总感觉浑身哪儿都不舒服，到医院检查后，检查报告却又都正常时，你可能需要警惕“[老年综合征](#)”的出现，简单来说，老年综合征是一种老年人常见的“多因一果”的综合症状，主要包括：跌倒、慢性疼痛、便秘、失眠、吞咽障碍、焦虑、抑郁、营养不良、视听障碍、多重用药等。



**青春青春悄悄过去
留下跟爷爷奶奶的回忆~**



随年龄增长，生理储备功能下降，脏器功能逐步衰退，身体应对应激的能力下降，面对应激状态时损伤增加，愈合变慢，状态自然没有年轻的时候好。

据老年健康蓝皮书报告，我国60岁及以上多病共存者超3/4，大多服用七八种甚至更多药物，身体本就不适，加之慢性病困扰，状态当然也会更差。

还有，许多老人突然从工作中解脱，变得整日无所事事，日子过得焦躁郁闷，加之当儿女工作忙无暇顾及，或遇父母亲朋相继去世等负性事件冲击，免不了消极抑郁情绪油然而生。心情不好，身体也就不好。



我们常说祝老人健康长寿，那如何才能成为一个健康的老人呢？世界卫生组织（WHO）制定了明确的标准，主要包括：躯体健康（身体的重要器官无明显功能异常，慢性疾病控制稳定）、生

活能自理、智力正常、心理健康、能正常处理生活及社会关系、经济状况良好。

和妈老汉边泡jio边唠嗑



因此专家建议特别关注以下几种人群：

- 1.独居、丧偶老人，精神障碍者
- 2.同时存在2种或者2种以上疾病或健康问题（老年综合征）的患者
- 3.老年虚弱患者
- 4.高龄（大于80岁）老人

还是你做的 红烧肉最好吃~



俗话说，“家有一老，如有一宝”，父母的老年性不适还是应该引起重视。

老年医学的核心工作方法之一的老年综合评估可以帮助父母实现老年有所评，老有所估，真正促进健康长寿。有个很形象的比喻：人好比一辆汽车，如果只是某一个零件需要更换，去专科更合适，如果是车龄较长，动力不足又经常发生故障，则需要综合检查，综合处理。

老年科隶属内科范畴，但它在评估方法、关注点、治疗目的、管理模式等方面跟其他内科亚专科有很大的不同，是一门独立的学科，是预防和治疗与老年相关的疾病、最大限度地维持或恢复患者功能、提高老年人生活质量的临床学科。

简单来说就是可以把老人作为整体，顾全老人所患的多种疾病、多种问题，从而进行全面诊疗的科室，包括做用药减法、评估老年综合征、营养指导、心肺运动康复等。



指导专家



赖成毅

主任医师

老年医学科副主任（负责人）

长期从事老年病的临床诊治工作，
擅长老年内科疾病救治、老年综合评估
及慢病管理、老年心肺康复等领域。

**坐诊专科：老年病门诊、内科门诊四、
老年呼吸疾病/心肺康复**

坐诊时间：周一、周三全天

文章作者



曹大丽

**主管护师 老年专科护士
护理教学组长**

从事老年医学科临床护理工作7余年，
2020年于四川大学华西医院进修老年专
科护士，2021年参加全国老年医学人才
培训，有较丰富的老年护理经验。

精选留言

暂无...