

人老了,身上常会散发出一股特殊的气味,让人不愿意靠近。其实,这是老年人的常态,外国人将这种味道称之为“加龄臭”,我们则称之为“老人味”。那么,老人味是如何出现的呢?老年人有这种特殊的气味正常吗?南京市名中医、南京市中西医结合医院老年病科主任中医师王东旭为大家答疑解惑。



有『老人味』健康吗



1 与皮肤老化及生活方式等相关

人上年纪后,皮脂会明显变薄,且皮肤含水量明显降低,导致皮肤比较干燥,这种生理现象会使老年人的皮屑非常容易脱落。脱落的皮屑会成为螨虫和其他细菌的“大餐”,这些病原体在生长繁殖过程中产生的各种废物有非常难闻的味道。由于老年人皮肤褶皱比较多,也就更容易藏污纳垢,产生一些味道。

经常吃肉类、油炸食物和加工食品,以及睡眠不足、运动不足等,都会造成皮脂腺分泌增加,导致身体出现一种臭味。还有很多老年女性会存在尿失禁、老年性阴道炎;老年男性也易患前列腺增生、小便淋漓不尽,裤上会沾有尿渍,这些来自下体的异味,往往也是“老人味”的重要组成部分。

缓解“老人味”

解决“老人味”先要判断味道产生的原因。如果是因为年龄导致的,比如皮肤功能降低、代谢减慢,就要加强皮肤的保湿、护肤,尤其是在冬天;如果是因为慢性疾病造成的,就要先治疗好原发疾病,比如尿毒症要改善肾脏功能,皮肤病患者要先治疗好皮肤病。

饮食方面,适量多吃坚果类食物(核桃、榛子、花生),除了能抗氧化之外,还能修复皮肤组织,对减轻“老人味”有帮助。应清淡饮食,少吃鱼肉和油炸食品,多吃水果蔬菜(苹果、橘子、青菜、西红柿等),因为从蔬果中能摄取到含抗氧化作用的维生素C和维生素E,能去除体味。

老年人牙周病较多,牙齿间隙增大,食物碎屑容易残留其中,从而形成口臭,因此每餐后要用盐水漱口或刷牙,戴假牙的老年人每餐后要摘下假牙刷洗。

此外,老年人应养成每日刷牙两次、更换内衣裤,定期更换衣裤、洗澡的日常好习惯。每天泡脚、开窗通风,经常清洗晾晒床单、被褥、枕巾、衣物等也可以帮助除去异味。

(据《家庭医生报》杨璞)

2

可能预示有疾病

老年人患有某些疾病时,身体可能会通过皮肤、呼吸道、胃肠道发出特殊的气味。人老后皮肤抵抗力降低,更容易感染,可能出现皮炎、湿疹、溃疡、毒疮等皮肤病,从而散发异味。以下五种特殊气味尤其要引起重视。

烂苹果味——糖尿病。为什么糖尿病患者身上会散发出烂苹果的味道呢?主要是因为病情恶化时,由于胰岛素严重缺乏,身体不能利用葡萄糖提供能量,只能用蛋白质、脂肪等非糖物质提供,当脂肪没有被完全氧化提供能量时,就会产生丙酮酸等物质,扩散到血液中的丙酮酸,会让患者的汗液、小便甚至呼吸中发出一种酸酸的烂苹果味。当体内丙酮酸较少时,这种异味会较

轻,甚至有些水果的甜香味;当体内酮酸过高时,不仅有烂苹果味,还有可能发生酮症酸中毒,危及生命。

尿臊味——慢性肾病。尿臊味常见于严重的肾脏病患者,他们由于肾功能衰竭,体内的废物不能正常排泄出去,体内的代谢物滞留,病人的呼吸中会出现特殊的尿味或者氨的气味,而这个尿臊味也是患者病情趋于危重的一个信号。如果发展到尿毒症,往往尿臊味会很浓烈。

酸臭味——消化系统疾病。身体最容易出现异味的是口腔,当消化不良时,口中往往发酸发苦出现酸臭味,这可能提示有消化系统的慢性疾病,如幽门狭窄梗阻可使口腔中散发酸腐味;反流性食管炎或胃病引起的病

理性口臭往往由长期慢性呕吐所致。不过这些味道也会随着消化系统问题的解决而消失。

腐败味——上呼吸道疾病。呼吸道疾病也容易产生味道,例如鼻窦炎、咽喉炎和扁桃体炎。因为这些患者会因为发炎分泌出大量的黏液,这些黏液含有大量的蛋白质,除一部分形成鼻涕排出体外之外,剩下的会最终被咽下,有部分就会黏附于舌根或者口咽部,从而因腐败而产生味道。

氨水味——膀胱炎。正常情况下,刚刚排出的尿液只是有淡淡的异味,通常尿液放置时间太长才会产生氨水味。若刚刚排出的尿液有刺鼻的氨气味,同时伴有气泡,应警惕细菌感染,最常见的是膀胱炎。

室内吸烟危害多 电子烟也不行

□呼和浩特晚报记者 王璐

在候车大厅、饭店、博物馆等一些公共场所,都会有“禁止吸烟”的明显提示语。在公共场所吸烟不仅容易造成火灾隐患,还会影响周围人的健康。呼和浩特市蒙医院公共卫生科制作了有关吸烟危害的宣传展板、手册以及宣传单页,通过文字和图片的形式向大家介绍吸烟带来的危害,简单直观明了,更容易让大众了解吸烟的危害。

据呼和浩特市蒙医院公共卫生科工作人员介绍,吸烟危害健康已是众所周知的事实,室内不仅充满了人体呼出的二氧化碳,还有吸

烟者呼出的一氧化碳,会使人感到头痛、倦怠,工作效率下降。更为严重的是,在吸烟者吐出来的冷烟雾中,烟焦油和烟碱的含量比吸烟者吸入的热烟含量多1倍,苯并芘多2倍,一氧化碳多4倍,氨多50倍,全世界每年因吸烟死亡人数达250万人。

看到吸烟有这么多的危害,很多人会说“那我吸电子烟总行了吧”,这样真的能解决问题吗?其实不然,电子烟是一种模仿卷烟的电子产品,有着与卷烟一样的外观、烟雾、味道和感觉。它是通过雾化等手段,将尼古丁等变成蒸汽后让人吸食的一种产品。世界卫生组织专门

对电子烟进行了研究,并得出了明确的结论:电子烟有害公共健康,它更不是戒烟手段,必须加强对其的管制,杜绝吸烟对青少年和非吸烟者产生的危害。因此,为了我们和他人的身体健康,应该积极戒烟,现在开始行动起来吧!



远离烟草
呵护健康