

铁不冶炼不成钢,人不运动不健康。

约七成老人至少患有三种慢性疾病

老人坐起、行走应做到三个30秒

专家介绍

董吉云,主任医师,老年病科(干部病房)主任。安徽省老年学会医学分会常委,合肥市老年医学会副主任委员。从事临床工作30年,具有扎实的理论基础,擅长老年心脑血管疾病及老年糖尿病的诊治,对老年多病的综合治疗具有丰富的临床经验,具备市级科研课题研究能力。



□ 傅喆 张晓玲 星级记者 俞宝强 / 文 倪路 / 图

我国已进入老龄化社会,尽管人均寿命延长了,但是多数老人尤其是高龄老人都患有不同程度的疾病,据统计约七成老人至少患有三种慢性疾病,空巢老人占半数。在日常生活中当健康状态遇到急性疾病的挑战时,正确的自救方法显得尤为重要,甚至直接影响预后。7月22日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市第三人民医院主任医师、老年病科(干部病房)主任董吉云与读者交流。

心绞痛是冠心病的一个常见类型

读者:什么是心绞痛?如何识别?如何自我救治?

董吉云:心绞痛是冠心病的一个常见临床类型,是冠状动脉供血不足,心肌急剧、短暂的缺血、缺氧所引起的临床综合征。典型心绞痛特点为阵发性胸骨后或心前区疼痛,常为压迫性、发闷,或者紧缩感,可放射至左上肢,常于劳累或情绪激动时发作,持续数分钟,最长不超过15分钟,休息或含服硝酸甘油后缓解。

老年人症状多不典型,疼痛常位于上腹部,程度较轻,胸闷、气短、乏力等非疼痛症状常见,但是诱发因素、缓解方式与典型心绞痛相同。

自我救治的方法包括:去除诱因,避免所有的刺激因素,如劳累、情绪激动等;绝对的安静休息;舌下含服硝酸甘油或者速效救心丸;待病情稳定后去医院就诊;如果胸痛持续时间超过半小时,含服硝酸甘油不能缓解,应高度怀疑急性心肌梗死,必须立即呼救,紧急去医院就诊。

脑卒中应尽快送医院就诊

读者:什么是脑卒中?如何识别脑卒中?如何处理?

董吉云:脑卒中是由于脑局部血液循环障碍所导致的神经功能缺损综合征,通常分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两大类。脑梗死是缺血性脑卒中的主要类型,是由于脑组织局部供血动脉血流的突然减少或中断,造成该血管供血区的脑组织缺血、缺氧导致脑组织坏死,出现相应的临床症状和体征。原发性脑出血是出血性脑卒中的常见类型,多数是在原有高血压病和脑血管病基础上,血压突然升高导致脑内血管破裂出血而出现的相应症状。

老年人出现下面一种或多种症状时,要怀疑脑卒中,应及时就医。

识别的方法:一侧肢体(伴或不伴面部)麻木、无力、活动不灵或者瘫痪,一侧面部麻木或口角歪斜、说话不清或理解言语困难、单眼或双眼视物不清、突然出现头痛、头晕、恶心、呕吐,以上症状伴意识不清或者抽搐。

脑卒中是临床急症,应尽快送医院就

诊。对于昏迷病人应该保持呼吸道通畅,头侧向一边以免呕吐物吸入引起窒息。尽量减少搬动,避免加重出血性卒中的病情。

晕厥需立即确定气道是否通畅

读者:晕厥的原因有哪些?如何处理?

董吉云:晕厥诱发的原因包括低血压性晕厥:老年人最常见的是体位性低血压,偶可发生排尿性晕厥、咳嗽性晕厥等。心源性晕厥:多种心脏疾患都可发生晕厥,最常见的是心律失常。脑血管性晕厥:老年人最常见的是脑动脉的粥样硬化,其次为颈部疾患如颈椎骨关节病压迫椎动脉,多发性大动脉炎(无脉病),锁骨下动脉盗血综合征等。多因素晕厥及其他晕厥:上面提到的一些晕厥有时是多种因素共同作用的结果。其他晕厥如过度换气引起晕厥、哭泣晕厥、重度贫血引起的晕厥等。

发生后,可将病人置于平卧位且头低足高,保证脑组织有尽可能多的血液供应。立即确定气道是否通畅,并测定呼吸和脉搏等。放松紧领的衣服。如果病人的意识迅速恢复,应该再休息几分钟后起立,并且在起立后再观察几分钟。对晕厥后跌倒的病人,应该仔细检查有无外伤等体征。病情稳定后去医院就诊,明确晕厥的原因。

雨雪天尽量不要外出

读者:跌倒对老人有哪些危害?怎样预防跌倒?

董吉云:跌倒可以导致各种骨折,如上臂、髋部、手腕、脊柱。如果骨折将导致长期卧床,还可引起肺部或泌尿道感染、深静脉血栓形成、衰弱、压疮等并发症,严重者可致伤残、生活不能自理和死亡。老年人因害怕跌倒而不敢活动,引起躯体功能下降和行为退缩,从而增加再次跌倒的风险。

老年人应定期进行全面体检,检查感觉、中枢神经、骨骼、肌肉系统及评价用药情况,检查视力和骨质疏松情况。行动时动作幅度要小,坐起、行走动作不要太急,应缓慢进行,做到三个30秒,醒后30秒再起床,起床后30秒再起立,站立后30秒再行走;在行走中出现头晕,应及时扶物站立或蹲下,以防跌倒;必要时可选择手杖,如果感到疲劳、睡眠不足、身体不适时,不应勉强活动;雨雪天尽量不要外出。

洪灾过后,严防乙脑



本期特邀医院:
合肥市疾控中心

读者:听说洪灾后,预防乙脑很重要,是真的吗?

合肥市疾控中心:乙脑是由乙脑病毒引起、由蚊虫传播的一种中枢神经系统的急性传染病。乙脑病毒通常在蚊-猪-蚊之间循环,三带喙库蚊是乙脑病毒的主要传播媒介,猪是乙脑病毒的主要扩散宿主。蚊虫叮咬了感染乙脑病毒的猪后,再叮咬人,就可能使人感染乙脑病毒而发病。乙脑的高发人群集中在10岁以下的儿童和幼儿,在乙脑流行区,成人被带毒蚊子多次叮咬后隐性感染而普遍获得免疫力,儿童和幼儿,带有乙脑抗体的比例较少,最容易感染。

读者:在户外如何预防蚊虫叮咬?

合肥市疾控中心:防蚊灭蚊是预防乙脑和控制流行的一项根本措施。在灾区安置点喷药灭蚊能起到有效作用,可灭成蚊、孑孓及虫卵。在安置点安装纱窗、蚊帐等可以避免蚊虫叮咬。根据库蚊的习性也可采取相对应的防蚊措施,库蚊主要在黄昏和清晨活动和吸血,在这个时间户外活动时,尤其要注意防止蚊虫叮咬。

读者:还有什么需要注意的吗?

合肥市疾控中心:全程规范接种乙脑疫苗可以有效预防乙脑。8月龄以上的健康儿童及进入疫区的儿童和成人均可以接种。乙脑疫苗分为减毒活疫苗和灭活疫苗。目前现行的乙脑免疫规划程序是在8月龄和24月龄分别接种一剂次的乙脑减毒疫苗。同时,在洪水退掉之后,要做好动物宿主的管理,做好猪的环境卫生工作,管好家禽,可用中草药如青蒿、苦艾、辣蓼等在家禽居住场地烟熏驱蚊,每半月喷灭蚊药1次,对母猪及家禽有条件者进行疫苗注射,能控制猪感染乙脑病毒。

胡蝶 邱向峰 星级记者 俞宝强

下期预告

下周五,专家与家长聊聊暑假孩子急救知识少不了

暑假季,孩子放假在家,发生意外伤害、事故的概率大大提高,比如烫伤、车祸、溺水等。如何学会加强自我保护,以及掌握急救知识?7月29日(下周五)9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请省儿童医院急救转运中心、医联体临床中心主任陈雨青与读者交流。

陈雨青,女,主任医师,1995年毕业于安徽省医科大学临床医学系,现任儿童医院急救转运中心暨医联体临床中心主任。中华医学会

安徽省分会儿科学组委员,中国医学救援协会儿科救援分会第一届委员会委员,安徽省儿科医疗协会危重症分会副主任委员,安徽危重病医学分会委员会委员,安徽省医师协会急救医学医师分会第一届委员会委员,安徽省健康素养巡讲专家。从事儿科临床工作20余年,擅长儿童呼吸系统、消化系统的常见病诊治,尤其擅长儿童急救、各种危重症、疑难杂症及感染性疾病的诊治。

王筠 星级记者 俞宝强

12岁留守男孩骑电动车致车祸

专家提醒,儿童受伤骨折,家长应冷静处理

日前,安徽省儿童医院收治一例重症车祸患儿,患儿四肢有三处骨折。据了解,该患儿今年12岁,家住阜阳市颍上县半岗镇庙村,于当日清晨4时许驾驶电动三轮车和一辆轿车相撞,患儿年逾六旬的奶奶当场死亡,两位邻居受轻伤,送至颍上县人民医院抢救后,因伤势过重,被紧急转送至省儿童医院。

据该院小儿骨科护士长方继红介绍:“患儿送至我院后,全身都是血迹和污渍,双下肢血肉模糊,口唇下方出现软组织贯通伤,面部苍白、神志烦躁、口渴明显、精神反应差,出现休克早期症状。”

据了解,该患儿是留守儿童,从小由爷爷奶奶照顾,从7、8岁起就自行驾驶电动车。但由于年龄小、应变能力弱、道路交通安全意识不强,加之电动车速度相对较快、稳定性和刹车性能相对较差等,驾驶电动车存在着极大的安全隐患。

省儿童医院专家提醒,寒暑假及其他节假日期间,儿童外伤及车祸发生率普遍较高。如果儿童受伤骨折,家长应冷静处理。不要让孩子因家长的紧张而感到害怕,从而哭闹不止,甚至挣扎不休导致不必要的次生伤害。

王筠 陈思 星级记者 俞宝强