

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

为健康“充电” “夕阳”更美好

截至2023年底,我国60岁及以上老年人口近3亿人,我国已进入中度老龄化阶段。为了实现健康的寿命,老年人需要主动持续地提高对慢性疾病的认识,提升预防和管理疾病的能力,改善生活质量,让人生的夕阳更美好。



前列腺增生成为恼人的“男题”

老年前列腺增生是一种常见的男性疾病,随着年龄的增长,发病率逐渐上升。该疾病虽不致命,但会严重影响患者的生活质量,如夜间频繁起夜、尿频、排尿困难等症状,因此,针对老年前列腺增生患者的居家照护和自我疾病管理显得尤为重要。上海嘉会国际医院泌尿外科副主任医师吕晨为老年前列腺增生患者支招。

■ 日常起居与照护

平衡膳食,多吃蔬果等富含膳食纤维的食物。减少辛辣、酒精和咖啡因的摄入,以免刺激膀胱,加重症状。避免睡前2-3小时大量饮水,以减少夜间尿频,但也不能因此而减少全天的水分摄入量。过度肥胖会增加前列腺增生的风险及症状,通过合理饮食和适量运动来控制体重,如散步、瑜伽等。因疾病而感到焦虑和抑郁时,至亲好友对患者的支持至关重要,必要时寻求专业心理咨询师的帮助。

■ 自我疾病管理

患者应学会自我监测症状的变化,如尿流

量、尿频、排尿困难等,并定期记录,以便于医生评估病情和治疗效果。吕晨提醒,即使症状轻微或无症状,老年男性也应定期进行前列腺检查,包括前列腺特异性抗原(PSA)血液检测和直肠指检,以早期发现问题。严格按照医生的指导使用药物,不要随意更改药物种类或剂量。定期复诊,根据医生的建议调整治疗方案,以获得最佳的治疗效果。

老年女性饱受颈腰痛

老年人颈腰痛可以由多种原因引起,包括长时间的不良姿势、关节磨损(如骨关节炎)、肌肉紧张或损伤等。对于老年患者而言,居家照护和自我疾病管理是缓解疼痛、提高生活质量的重要手段。上海市第十人民医院骨科副主任医师陈佳与老年朋友分享如何合理治疗慢性颈腰痛,远离伤痛困扰。

■ 日常起居与照护

患者应保持良好的坐立和行走姿势。使用符合人体工程学的椅子和床垫,减少颈腰部负担。安装扶手和使用防滑垫,确保生活环境安

全、舒适。按照医嘱使用止痛药物,避免自行购买非处方药物。热敷或冷敷有助于缓解肌肉疼痛和紧张。确保足够的钙和维生素D摄入,促进骨骼健康。长期疼痛可能导致情绪低落或焦虑,家庭成员的理解和支持至关重要。必要时,可寻求专业心理咨询。

■ 自我疾病管理

适量增加日常活动,如散步、游泳等,以增强肌肉力量和灵活性。避免长时间保持同一姿势,定时改变姿势,进行简单的伸展运动。练习深呼吸、冥想或瑜伽等放松技巧,有助于减轻肌肉紧张和疼痛。遵医嘱使用药物,按时参加物理治疗和定期复查。合并骨质疏松的老年患者一旦发生骨折或骨裂,在康复期往往急于活动而忽略了骨头尚未长好,欲速则不达,因此要遵循科学的康复训练流程,讲究循序渐进,按部就班。陈佳提醒,家庭成员的支持和患者自身的积极参与是疾病有效管理的关键。同时,定期与医疗团队沟通,根据病情变化调整治疗策略。

照护者要以“三心”应对挑战

专家认为,照护者具备专业能力的重要性毋庸置疑,在耐心、同情心和细心的基础上,还要能承担一定的挑战。每位老年人的健康状况、喜好和需要都是独特的。照护者要花时间了解老年人的特定需求,包括医疗状况、饮食限制等。老年人通常对固定的日常程序感到舒适和安心,尽量帮助老年人维持规律的饮食、睡眠和活动时间表。老年人跌倒的风险较高,因此保障家中的安全至关重要,确保地板干净整洁,无滑倒隐患,并且安装扶手和防滑垫等安全设施。社交活动对于老年人的心理健康至关重要。鼓励他们参与家庭聚会、社区活动或兴趣小组,与人交流互动。陪同老年人定期进行医疗检查和必要的治疗,及时调整医疗方案和药物。照护者也需要关注自己的身心健康,注意休息和放松,必要时寻求外部帮助,如家庭支持、心理咨询等。

凌溯 图 IC

无影灯下

疝病老人应尽早手术

疝俗称“小肠气”,其本质是腹壁起支撑作用的筋膜层出现“破洞”,腹腔内的肠管等脏器从“破洞”向体表突出,形成站立时出现、平躺后消失的特征性腹壁肿块。疝是人类常见病,以腹股沟疝最为常见,老年人更是高发人群,且年龄越大发病率越高。成人疝的治疗原则是尽早手术,但很多老年患者觉得症状不重、身体扛不住手术,抱着能拖就拖的侥幸心理,不愿接受手术治疗。惧怕手术是人之常情,但是,得了疝病,年龄越大越应该尽早手术。

首先,手术风险随年龄增长而变大。进入老年,尤其是高龄,手术风险往往成倍增高,许多身体指标提示不适合手术。一味等待的结果将错失手术良机。

其次,疝的发展随年龄而加速。打个比方,青壮年得了疝就好比牛仔褲上破了个洞,不容易变大。而老年人得了疝就像穿了好多年的棉毛衫褲有了破洞,因面料本身已经很薄,一旦有小洞会迅速变成大洞。破洞大了虽然能补,但难度增加、手术创伤加大,今后的复发率也会增高。

其三,一旦发生急性并发症,年龄越大后果越严重。急性并发症医学上称为“嵌顿”,发生率约5%,老百姓的说法是“小肠气卡住了”。一旦肠管被卡死在疝洞口,很快就表现为肠梗阻,时间一长肠管血供逐步中断,最终发生坏死穿孔,会导致患者因腹膜炎而死亡。老年患者因血液循环差、体质差,发生嵌顿后肠坏死通常发生得更早。嵌顿后,就必须争分夺秒急诊手术,此时已没有时间进行全面身体评估,更没时间对心血管、血糖等异常指标进行调整,而且嵌顿时手术时间较择期手术更长。因此高龄病人手术后,不仅是肠管和腹腔,心肺肝肾脑和血管等脏器的并发症发生率远高于急诊手术。所以得了疝病,就好比身上带了个手雷,不知道哪天不小心拉到引线而爆炸。避免急性嵌顿及之后各种并发症的办法也是尽早手术。

多数疝的手术,尤其是最常见的腹股沟疝,在外科范畴只是一个中小手术,大多能采用腹腔镜微创手术解决问题,即使九旬老人,手术成功的也不少。老年人不仅要活得长,更要活得有质量,因此,疝病老人应尽早手术。

汤睿(上海市东方医院疝与腹壁外科主任)

家庭药箱

肾友血压不高为啥要吃降压药?

不少肾病患者在医院药房拿到“某沙坦”或“某普利”的降压药后,又折回诊室向医生咨询:“我明明得的是肾病,血压又不高,为什么给我吃降压药呢?”其实,降压药ARB(血管紧张素受体拮抗剂)和ACEI(血管紧张素转化酶抑制剂)不仅能降血压,还是非常有效的护肾药物。

肾小球肾炎、糖尿病肾病、狼疮性肾炎等都可能出现蛋白尿及肾功能不良进展。为了降低这些肾病患者的蛋白尿水平、延缓肾脏病进展,肾科医生往往会处方两种降压药——ARB和ACEI。这两种药物的品类很多,分别以沙坦类和普利类为代表。大量临床研究发现,这两类药物除了降压作用外,还具有减少蛋白尿和保护肾功能的作用。

降压药额外保护肾脏的作用机制比较复

杂,共同点是能阻断体内关键性的致病环节:肾素-血管紧张素-醛固酮系统(RAAS系统),从而舒张血管和降低血压。很多肾病患者常常伴有血压升高,而降压治疗对于控制蛋白尿、延缓肾功能进展是非常重要的。因此,伴有血压升高的肾病患者若无明显禁忌症,推荐用这两种药物进行降压治疗。此外,这两种药还能进一步降低肾脏内部毛细血管内压力,同时具有抗炎和抗纤维化的作用。即使血压正常的肾病患者,用药后也能降低蛋白尿和延缓肾脏病进展,特别是伴有糖尿病及心脑血管疾病的肾病患者,正确应用这两类药物,兼具保护肾、心、脑及血管的作用。

实际用药过程中,还有些注意事项需要特别交代。首先,不建议同时使用沙坦类和普利类,一方面容易出现血压过低、急性肾衰

和高钾血症等并发症,另一方面并未体现保护肾脏作用的叠加,因此,二选一即可。由于普利类药物可能引起干咳副作用,故而沙坦类药物的应用相对更多。其次,血压不可降得过低。需要密切监测血压,收缩压最好不要低于100mmHg。服药期间起床或坐起时要缓慢,避免体位性低血压。无高血压的患者如果血压太低,可考虑减量或停用。再次,服药过程中需要监测肾功能变化,并密切关注血钾变化。日常饮食要限盐,避免高盐影响降压及降尿蛋白的效果。此外,双肾动脉狭窄、孤立肾合并肾动脉狭窄患者、怀孕前三个月及妊娠期的患者,不能选用沙坦类和普利类药物。

李娟(海军军医大学第一附属医院肾脏病科副主任医师)

医护到家

春季眼球出血易频发 明确病因是关键

进入春季后,眼科门诊中“红眼睛”的老年人特别多。86岁的邹女士就是其中之一,她三天前右眼眼白处突然出血,这两天出血范围越来越大,一半的眼白都红了。还有更严重的病例,患者的眼白全部丧失,全眼呈紫红色。所幸,多数情况下,患者的视力、眼压等没有大碍。这类眼疾归结于结膜下出血。

结膜下出血是指眼球表面的结膜下微小血管破裂或微小血管的渗透性增加,渗出的血液在结膜和眼球之间存留,造成急性的眼睛血红的表现,这种出血通常位于一只眼的

白上,呈现片状或团状,大小不等、形状不一,如果出血量大,还可能形成局限性的小血肿。通常,结膜下出血与局部的创伤、眼部手术(如白内障手术)或感染有关,但绝大多数情况下是一个偶发事件,可能与老年人常见的心脑血管疾病、血液疾病、眼部疾病有关,另外,剧烈的温差变化、突然的情绪激动、剧烈的咳嗽、呕吐、便秘等都可以诱发结膜下出血。如果长期服用抗凝药物,如阿司匹林、华法林等,也可能导致结膜下出血。一旦出现结膜下出血,建议患者尽快去

眼科就诊,专业医生会根据病情开具相应检查明确引发的疾病类型。

轻度的结膜下出血通常1~2周可自愈,早期眼部局部冷敷,出血停止后,再调整为热敷,促进出血的吸收。

如果出血较多或存在血肿,需要及时就诊眼科,遵照医嘱滴用消炎眼药水。

值得注意的是,如果是因传染性结膜炎所导致的结膜下出血,由于具有较强的传染性,患者的眼部分泌物、被污染的物品、毛巾等可以通过接触传播,家属应该减少密切接

触,勤洗手,避免共用毛巾等。

如反复发生结膜下出血,往往提示系统性疾病,需积极寻找原发病,针对病因积极治疗。

为了避免结膜下出血,结膜下出血患者需注意保持眼部卫生,勤洗手,保证睡眠,稳定情绪,适当锻炼,防止便秘。建议进食清淡、易消化、富含维生素及纤维素的蔬菜和水果,加强营养。还要戒除烟酒。平日多喝温开水,保持大便通畅。

冯丽丽(主治医师)施沃栋(副主任医师)(上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科)