

因疾病摔跤多于单纯意外跌倒

一张表自测跌倒风险

本报记者 林乐雨

近日,70岁的葛阿姨在家中突然摔倒昏迷,被紧急送往杭州市第一人民医院急诊科,经过脑部CT检查后发现,葛阿姨伴有自发性脑出血症状,这是导致她摔倒的元凶。

市一医院湖滨院区急诊科医生方金燕说,急诊科平均每周都会接诊10多位摔倒的老年人,其中,单纯意外导致摔跤的比例并不高,更多的老人是先发病后摔跤,摔倒

是疾病进展的结果。脑梗、中风、心率失常、肺栓塞、主动脉夹层等都是常见的诱发老年人摔跤的急性疾病。

高龄老人通常都患有一种或多种慢性疾病,这些老慢病也是导致老年人经常摔跤的危险因素。糖尿病患者由于血糖指数不稳定,常常会感到晕眩,糖尿病也会带来视力问题,减少脚部知觉;患有肌少症的老年人由于在日常活动时缺少足够肌肉支撑,往往是反复跌倒的高危人群;骨质疏松的老年人一旦跌倒极易引发骨折,骨折后长期卧床可能会让老人的健康状况逐渐恶化。该院老年医学科副主

任医师周叶说,老慢病让老年人摔得更容易,也更加摔不得。老年朋友平时一定要注意营养,补充足够蛋白质和维生素,适当锻炼,增强肌肉力量。

既然老年人摔跤可能是疾病的信号,预防摔跤自然要“料敌在先”。周叶建议,患有多种老年病,因急性疾病导致身体功能下降,经常就医或年龄超过80岁的老年人,应该定期前往大型三甲医院老年病专科开展老年综合评估。对自身健康状况进行专业、系统的测

评。“你是否属于跌倒高危人群”是综合评估中的重要一环,医院会根据测评结果出具评估报告,让老年人对自身的健康状况、跌倒风险和调理方向有更清晰的认知,增强老年人的防摔意识,降低因病而摔的风险。

周叶提供了一份医院常用的《跌倒风险评估量表》,如果老年人进行自测后,提示有明确的跌倒风险,建议尽快到正规医院老年病医学科就诊,完善老年综合评估,由专业医生给予指导。

跌倒风险评估量表			
1	近3个月内心有跌倒史?	没有(0分)	有(20分)
2	是否有超过1个医学诊断(或病情)?	没有(0分)	有(15分)
3	行走是否需要辅助?	不需要/完全卧床/有专人扶抱(0分)	拐杖/手杖/助行器(15分)
4	是否服用血液、血管或抗凝特殊药物?	没有(0分)	有(20分)
5	步态如何?	正常/卧床休息/轮椅代步(0分)	虚弱乏力(10分) 平衡失调/不平衡(20分)
6	认知状态如何?	了解自己能力,量力而行(0分)	高估自己能力/意识障碍/躁动不安/沟通障碍/睡眠障碍(15分)
<25分为跌倒低危人群;25-45分为跌倒中危人群;>45分为跌倒高危人群。			

瘙痒不适 听力下降

大妈耳朵里竟长出“蘑菇”

天气潮湿,耳朵也易发霉,令人头皮发麻的是,耳朵像一块沃土,也会长出乳白色的“蘑菇”?

近日,家住杭州市钱塘区的王大妈(化名)就遭遇了这样的事。

长“蘑菇”是真菌性感染

前不久,王大妈因耳朵瘙痒不适、听力下降前往杭州市第九人民医院耳鼻咽喉科就诊。

经耳内镜检查,医生发现王大妈耳道内有暗褐色斑块,紧紧贴附在外耳道皮肤上,且表面散着多个柱状凸起,凸起顶端还有大小不一的小帽子,犹如一颗颗“蘑菇”。

该院耳鼻咽喉科主任刘治国说,耳朵里长“蘑菇”是一种真菌性感染。这些真菌主要包括念珠菌、芽生菌、毛霉菌、曲霉菌等,在自然界中广泛存在。

当这些真菌侵入外耳道,就会引起外耳道炎性病变。

病因多样 治疗以清洁为主

造成真菌性外耳道炎的病因主要有经常用不洁采耳器采耳、耳朵进水、不适当用药、全身慢性疾病、机体抵抗力下降、全身长期大剂量应用抗生素等。

一旦得了真菌性外耳道炎,患者可能出现瘙痒、胀痛、耳闷耳鸣、耳道疼痛、有液体流动感、听力下降等症状。

治疗外耳道真菌感染主要以清洁为主,用3%双氧水清洗耳道后滴入水杨酸滴耳液,可以用一些抗真菌的药膏。但由于感染是一个慢性过程,所以保持清洁和用药要坚持一段时间,否则容易复发。

早诊早治 生活中注意预防

刘治国提醒,真菌性外耳道炎是一种较为常见的耳部疾病,但很多人对它的症状却不了解。由此

导致很多人在出现真菌性外耳道炎的症状后不自知,进而病情被延误,加重了治愈难度。

因此,当耳痒、耳闷、耳痛、外耳道出现小肿块的时候,应尽快到医院就诊。同时,平时生活中也应注意预防。

不要反复掏挖耳朵。经常掏耳朵,可能会导致外耳道皮肤黏膜受到刺激,易引起破损。此时容易出现感染,诱发真菌性外耳道炎。

避免耳朵进水。日常生活中应加强耳部卫生,避免耳朵进水。洗澡后、游泳后,及时用毛巾擦干,避免潮湿对外耳道形成刺激。

避免交叉感染。在清理耳朵时,避免与他人共同使用清理工具,以免发生交叉感染。不去非正规机构采耳。

不随意用药。当身体出现疾病后,不滥用抗生素。加强身体锻炼,增加身体抵抗力。 据健康杭州



正念疗法 治焦虑症堪比药物

美国一项研究显示,正念疗法治疗焦虑症效果与药物治疗一样。

美国乔治敦大学研究人员招募成年焦虑症患者为志愿者,随机分成两组:一组参加正念练习,每周上2.5小时正念训练课,每天在家做45分钟正念练习;另一组每天服用治疗焦虑症和抑郁症的药物。

两个月后,研究人员发现两组患者的病情都减轻了约30%,并在接下来的4个月里继续有所减轻。

研究人员说,先前多项关于正念治疗焦虑症的研究显示,这种疗法效果优于不采取任何治疗措施,或与更正式的行为疗法效果相当。而他们的研究则是对比正念疗法与药物治疗的效果。

正念疗法是近年兴起一种类似冥想的心理疗法。 据新华社

蜗牛黏液竟是 修复伤口天然黏合剂

每年有数以亿计的人遭受意外伤害、外科损伤等,而伤口漫长的愈合周期,以及留下难看的疤痕,都是令人烦恼的问题。

近日,中国科学院昆明植物研究所吴明一研究员团队进行的一项研究,揭示了一种蜗牛来源的天然多糖基生物黏合剂,具有优异的止血性能、生物相容性和生物降解性,并且可显著加速慢性伤口愈合。

他们发现,软体动物蜗牛能分泌黏液,其高黏性可让蜗牛爬行和栖息在潮湿的岩石或树木上。而古希腊“医学之父”希波克拉底就记录过蜗牛黏液有保湿、消红肿及消炎镇痛的功能。

目前,这种天然医用黏合剂已申请发明专利。“我们后续还将开展以药理学、药理学以及安全性评价等为主要内容的规范性临床前研究,从研究成果到医用药品,还有很长的路要走。”吴明一说。

据《科技日报》