

天热别舍不得开空调 老年朋友使用时务必注意六方面

医点通

科普医学知识,传播健康理念,为老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

通讯员 傅美香 本报记者 徐小翔

酷暑难耐,老年人吹空调存在哪些隐患?绍兴文理学院附属医院全科医疗科、心肺康复科赵奇江主任表示,长期吹空调会使血管收缩,血液流通速度变慢,从而让关节受凉,引起关节疼痛或四肢冰凉、疼痛,有关节炎、风湿、类风湿的老年人尤其要引起重视。

此外,有些老年人呼吸道较脆弱,空调长期不清洗,会滋生大量细菌和微生物,易引发哮喘等呼吸道疾病。长期温度过低还可能引起大脑失衡,出现记忆力下降、头晕目眩的情况。老年人免疫力相对较差,如在空调房时间过长,房间内没有新鲜的流动空气,会进一步降低自身免疫力。

如何吹空调才能在最大程度上保证老年人的健康安全?请注意以下六点。

注意空调温度。不要将温度设得太低,一般空调温度设置在26℃至28℃即可,否则,会出现血液收缩,从而引起脑梗。

注意吹风位置。不要对着空调风口吹,选择远离吹风口的位置休息。安装空调时,尽量把空调放在经常休息所在地的侧面,避免冷风直接吹。

注意空气流通。开空调时间不要过长,室内温度开始下降后,最好打开窗户,通风半小时,保证室内有新鲜空气流动,消散细菌。

注意使用卫生。使用空调前,一定要先清理。长时间不清洗,一旦吹风,屋内就会有大量粉尘和细菌在空气中飘荡,导致老年人呼吸道和皮肤出现问题。

注意防护措施。吹空调时,关节处最好盖一个毯子,如脚踝、腿部、腰处、肩颈处,特别是患有风湿、类风湿的老年人,本身关节较为脆弱,不注意防护会导致关节疼痛,引发关节炎和风湿病复发。

注意补充水分。如果长时间开空调,室内湿度会变低,空气干燥,人体就会缺水。此时,要注意多喝水,有助加快新陈代谢,排出体内垃圾,降低血液的粘稠度,减少老年人患心脑血管疾病的几率。

另有研究表明,风扇不同形式的吹风对老年人群的热舒适影响,跟温度有明显关系。28℃时,直吹和摇头均可有效改善老年人群热舒适;30℃时,只有直吹吹风可有效改善老年人群热舒适;32℃时,吹风已不能有效改善老年人群热感觉,建议使用空调。

将细胞重新编程以 逆转衰老化学方法提出

美国哈佛大学医学院、缅因大学和麻省理工学院的研究人员称,他们离让青春永驻的“灵丹妙药”又近了一步——提出第一个将细胞重新编程以逆转衰老的化学方法。这一发现可能会改变与年龄相关的疾病治疗,加强再生医学研究,并有可能实现全身年轻化。

该团队的研究结果是建立在一项发现的基础上,即山中因子的表达可将成人细胞转化为诱导性多能干细胞。这项获得诺贝尔奖的突破促使科学家质疑,是否有可能在不导致细胞变得太年轻和癌变的情况下逆转细胞衰老。

在这项新研究中,研究人员探索了能够同时逆转细胞衰老和恢复人类细胞活力的分子。对视神经、脑组织、肾脏和肌肉等各种器官和组织的研究取得了令人鼓舞的结果。 据《科技日报》

92岁白内障阿婆复明 年龄不是手术禁区

省眼科医院之江院区白内障专科送出15个专家号

白内障手术有年龄禁区吗?今年92岁的冯奶奶现身说法:没有。

前不久,手术刚刚结束的她就可以辨认出为她做手术的陈鼎医生:“真的太感谢您了,我这么大岁数了,都觉得没有任何不舒服。”冯奶奶兴奋的看着守在病床前的子女,嘴里也激动的喊着名字:“现在我都能看到你们了,再也不用通过声音辨认了。”

九旬奶奶体检合格摘白内障

冯奶奶身体硬朗,吃嘛嘛香,唯一遗憾的就是眼睛看东西非常模糊,孩子站在眼前,冯奶奶却只能听声音分辨,就是眼睛看不清楚。着急的冯奶奶找到了浙江省眼科医院之江院区白内障专科陈鼎主任。“眼睛已经10多年看不清了,以前条件不好,有人说治不好了,我想请您看看,还能不能治?”备受困扰的冯奶奶对陈鼎说。

陈医生耐心接诊了冯奶奶,经检查发现,冯奶奶的双眼视力均较差,已经无法辨认视力表,视力仅剩手

动。裂隙灯下,晶状体呈现出深棕色,故诊断冯奶奶患有双眼老年性白内障,且已发展至重度。

冯奶奶的儿子很孝顺,马上提出要通过白内障手术为年迈的母亲复明。高龄、基础疾病、患者心理承受能力……一切的一切让有着万例手术经验的陈鼎也紧张了起来。

所幸的是,经过评估,92岁的冯奶奶身体指标竟然出奇得好,血压、血糖、心肺功能等指标均显示正常。最终,在陈鼎的操刀下,完成了双眼白内障微创切口超声乳化吸除联合人工晶体植入术。手术台下来的冯奶奶惊讶不已:“没想到手术时间仅仅几分钟,一点也没有感觉到疼痛,做完手术的当下看东西就明亮了。”

白内障手术没有年龄限制

术后第二天,冯奶奶的视力就恢复到了0.6,陈鼎评估,随着角膜水肿的消退,后续视力还会进一步恢复。

现在的白内障手术技术很成熟,患者恢复也很快,但是还是面临比如高龄患者的身体状况能不能耐受;患者白内障程度很严重,晶体的核是很硬的,选择哪种方式手术更



安全更有效等一系列问题。

陈鼎表示,过去医疗手段有限,白内障手术是做囊外摘除,要把浑浊的晶状体掏出来,所以切口大,晶状体核硬一点才能掏得出来。而现在用的是超声乳化方式,在眼内将晶状体核粉碎成小块后再抽吸出来,所以白内障越“老”需要能量越大,损伤越大,恢复越慢。而飞秒激光技术的应用,大大降低了硬核白内障的手术难度及风险。

事实上,白内障患者并不是完全看不见东西才能做手术。如果已经出现视力下降、视物模糊,甚至已经严重影响到正常生活,就可以考

虑进行手术治疗。如果等到完全看不到再做白内障手术,这个时候白内障很有可能已经进展到过熟期,会增加手术难度,而且术后反应也会加重,所以不建议患者到这个时候再做白内障手术。

一般白内障患者的视力在0.5以下就需要进行手术治疗,并且在这时间进行手术治疗是最佳时机。所以白内障的患者要定期到医院做眼底全面检查,判断白内障的进展程度,并根据自身情况,选择合适的时期进行白内障手术治疗。

如有问题想要咨询,请拨打本版右上角专线电话。 记者 徐小翔