

门诊骤升 增加两成

秋冬“过坎” 拦截老年病

季节更替气温变化
特别注意心脑血管

早上6时多,杭州82岁的刘爷爷像往常一样出门晨练,他感觉天气不冷,就没穿厚外套,也没戴帽子。不料,还没绕着公园走一圈,刘大伯发现腿脚“不听使唤”了,头晕且手脚麻木。他被紧急送往附近的浙江医院三墩院区急诊科,被诊断为急性脑梗。

该院神经内科赵泽仙医师表示,脑血管就像水管,老年人群的血管更像冬天的水管,因为遇冷收缩,要么堵了,要么裂了。“堵”是缺血性脑卒中(俗称脑梗死)，“裂”是出血性脑卒中(俗称脑出血)。脑梗死轻者可以表现为偏侧肢体麻木、无力或者是瘫痪、口眼歪斜、言语不清,甚至言语不能、眩晕、头痛、视物模糊、吞咽困难、饮水呛咳,严重的也可以出现昏迷,大小便失禁甚至死亡。

赵泽仙提醒,患有高血压、糖尿病等多种基础疾病的老年人,在秋冬季晨练存在一定风险。室内外温差大,很容易诱发血管收缩,血流缓慢而产生血栓。研究表明,人体血压,经过一整夜循环后,在清晨期间,更容易升高,引起心脑血管病,心脑血管疾病发病率也比平时高40%。

所以,高血压者晨练时切莫过早,也不宜做剧烈运动,晨练最好能安排在早上10时以后进行,或是改为下午3、4时进行,做一些慢动作有氧运动,如打太极拳、走路等。此外,起床时,建议动作要慢一点,可以先动动胳膊,伸伸腿,然后慢慢起身。建议在起床后,喝点温开水,有助于改善血液粘稠状态,预防血栓,稳定血压健康。

急性缺血性脑卒中(急性脑梗死)具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高等“四高”特点。据统计,中国每年发生脑卒中病人高达200万,存活的患者70-80%可能存在不同程度肢体功能障碍,严重影响生存质量。一旦怀疑脑梗塞,需要即刻就近就医,抓住救治黄金时间。



呼吸道疾病防治 切忌“拖”和“等”

自入秋以来,绍兴文理学院呼吸与危重症医学科的门诊量较往日增加了20%,且大部分患者为老年人,以感冒、支气管炎、肺炎、慢阻肺、哮喘多见。

主治医师孙永珍表示,一般来说,老人在秋冬天容易发作慢性支气管炎,而且容易发展成肺气肿,其中特别是患有冠心病、高血压、糖尿病等疾病的老人更易发病,长时间咳嗽的老年人一定要到医院就诊。

采取哪些措施来避免呼吸道疾病的发生或加重呢?对于患有慢性气道或肺部疾病的老年人,要特别注意以下5点。

一是要做好个人防护工作,

外出佩戴口罩,少去人员密集场所,保持安全社交距离,注意手的卫生。

二是要养成良好生活习惯,适当运动,合理膳食,经常开窗通风,保证充足睡眠,保持心情愉悦。

三是要补充水分,一方面坚持晨起喝一杯温水,另一方面保持室内湿度在40-60%之间。

四是要接种疫苗,老年人接种流感疫苗和肺炎疫苗是预防流感、肺炎的有效手段。

五是坚持用药,如慢阻肺、支气管哮喘等患者需长期坚持规范使用吸入剂治疗,千万不能因为症状不重而自行停药。

增加免疫力 抵御带状疱疹病毒

前段时间,黄大爷左侧腹痛,痛到不能吃饭、无法入睡,伴有便秘,但是到医院一通检查却一切正常。

宁波大学附属第一医院外滩院区老年科副主任胡巧霞到病房会诊,仔细询问病史后得知,黄大爷10天前曾有尾骶部带状疱疹病史,结合临床表现和查体,被诊断为带状疱疹性脊髓炎。于是,黄大爷被转入老年科病房继续诊治。

带状疱疹性脊髓炎致残致死率高,黄大爷已年近九旬,合并高血压、糖尿病等多种慢性共病,治疗可能出现严重不良反应,为此,胡巧霞为黄大爷申请了老年共病多学科会诊。经过一波三折,黄大爷终获救。

胡巧霞表示,带状疱疹具有

传染性。带状疱疹患者皮损愈合前应避免接触无水痘病史或未接种水痘疫苗的婴幼儿、孕妇、免疫功能低下者等高危人群。

如何预防带状疱疹性脊髓炎?

首先,要提高免疫力。当免疫力低下的时候,潜伏的病毒就会再次生长、繁殖,所以生活中尽量适当运动,规范作息习惯,避免受凉、劳累、熬夜。

其次,避免诱因。患有基础性疾病的人群罹患带状疱疹性脊髓炎的风险增加,所以要积极控制如糖尿病、高血压、免疫性疾病等慢性病。

第三,接种疫苗。50岁以上的中老年人群可以预防性接种,得过疱疹的也可以接种。

秋冬季是老年人意外伤害和疾病高发的季节,有很多老年病,会在秋冬季被诱发或者加重。近日,记者从全省各大医院了解到,以心脑血管疾病、慢阻肺疾病、关节炎、胃病这几类老年病发作率最高。如何让老年朋友跨过秋冬的“坎”,减少带来的危害?记者采访了相关医院的医生。

秋冬五大老年病 危险指数大揭秘

心脑血管疾病:心肌梗塞等
危险指数★★★★★

慢阻肺:慢性支气管炎
危险指数★★★★★

低体温综合征
危险指数:★★★★☆

关节炎:“老寒腿”
危险指数:★★★★

胃病:“五更泄”
危险指数:★★★★☆