

多病缠身应先到老年病科就诊

主讲: 宁波第一医院主任医师 余晶波



余晶波: 第一医院主任医师, 宁波大学医学院内科学兼教授、硕士生导师。现任浙江省医学会老年医学分会副主任委员、浙江省中西医结合学会老年病分会副主任委员、浙江省老年学会老年病分会副会长、宁波医学会老年医学分会主任委员、宁波医学会骨质疏松和骨矿盐分会副主任委员。擅长各种老年病及高血压、心律失常、冠心病等心血管常见病及疑难、重危病症的诊治, 心脏起搏治疗, 骨质疏松研究和诊治。

一件上了年份的衣服,可能轻轻一拉就整个儿散架了。这个比喻可以说明老年人的患病特点,因为机体老化而导致代偿功能变差、免疫力下降,一个看起来不大的疾病就可能造成严重后果。

常见的老年病有高血压病、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤、痛风、震颤麻痹、老年性变性骨关节炎病、老年性慢性支气管炎、肺气肿、肺源性心脏病、老年性白内障、老年骨质疏松症、老年性皮肤瘙痒症、老年肺炎、高脂血症、颈椎病、前列腺肥大、老年性痴呆、老年性精神病、老年性耳聋、动脉硬化以及由此引致的脑卒中等。

我国老年人患病率高达80%,是主人口患病率的3.3倍。我曾经遇到过一位患者,同时患有13种疾病,多病缠身的情况在70岁以上老年人群中并不鲜见。这些老年性疾病多数无法治愈,但尽早发现和及时治疗是可以延缓病程、显著改善生活质量的,因此,老年人一定要注重定期体检,即使没有明显症状,定期到医院对身体情况进行评估。

但很多老年人会遇到这样的问题,因为身上患有多种疾病,就诊时要挂好几个号,这样既不利于医生对患者身体情况的综合评估,也有可能因为缺乏全盘考虑而使药物之间相互作用,对身体造成危害。

目前,我市部分综合性医院已经专门开设了老年病科,老年病科医生相当于全科医生的角色,能够对各种老年性疾病进行综合评估和治疗,患者可以先到该科室就诊,如果确实比较严重,需要入院治疗的,再转到其它科室进一步治疗。

老年人往往机体衰老和疾病交替,各脏器功能减退,再加上其它各种原因,使老年疾病症状特征不典型,而且因为听力下降,记忆力减退,语言表达不清和不确切等问题,给病史的采集造成困难,一些疾病如前列腺肥大、动脉粥样硬化、白内障、骨质疏松等,往往和衰老的表现类似,难以鉴别。

例如,有些失智老人早期表现并非痴呆,而是表现为易怒、多话等不典型症状;有些老人得肺炎不发烧,仅仅表现为不肯吃饭,表情异常等;因为对疼痛不敏感,有些老人发生心肌梗塞时并不出现心绞痛,症状轻微。

因为疾病的表现症状不典型,患者本人和家属往往容易忽视,延误病情,而老年人免疫力和代偿能力低下,疾病进展很快,因此等就诊时往往病情已经很严重了。因此,判断老年人是否需要就诊的标准,并不是出现非常典型的某种疾病症状,只要出现与平时生活习惯不相符合的表现,就应该及时到医院来就诊。

记者 鲍云洁 整理

秋日登高 小心关节

秋风送爽正是登高的好时节,不少中老年朋友认为登山是个很好的运动项目。不过,这段时间到医院看膝关节的患者比平时增加了不少。鄞州二院骨科副主任李之斌说,这些患者中就有许多是登山爱好者。他提醒,老人的关节得省着用,登高这样费关节的运动还得悠着点。

登高为何损伤膝关节?

人在平地上两腿站立时,每条腿负担的重量是体重的一半,而用一条腿站立时,受力腿就要承受整个身体的重量,对膝关节的压力明显增加。在爬山时,膝盖是弯曲的,一条腿承重大约是正常站立时的4~6倍,膝关节受到的压力可想而知。

爬山是一个多次重复的过程,膝关节运动次数人为地增加,关节磨损的几率自然也会增加。再加上膝关节承受的压力要比直立时大,磨损过多,损坏的可能性就增加了。

在爬山等运动中,人的膝关节弯曲,负重增加,软骨不能正常地获得养分,再加上过度磨损,必然引起软骨病变。

“这两年,除了膝关节半月板损伤的病人外,因登高引发的足底筋膜炎和腰椎间盘突出加重的病人也不在少数。”李之斌说。

什么样的人不宜登山?

有腿部疾病的,比如患有有关节炎和骨质疏松的人一定不适合登山。“上了50岁的女性应当减少爬山的次数。中老年女性比较容易患骨质疏松,即使还没有明显的症状,也应当防患于未然。”李志斌说,“即使是那些没有关节疾病的中老年人也应当控制爬山的次数,一周最多爬一到两次。”

另外,患有心脏病、肺气肿、哮喘、癫痫、眩晕症、高血压等疾病的人,最好不要爬山。因为爬山体力消耗较大,血液循环加快,会加重心脏负荷,容易诱发心绞痛、心肌梗塞。

●专家点评民间小偏方

多吃樱桃不会让血糖升高

市民王先生:都说糖尿病人不能吃甜食,但是有人跟我说,樱桃和车厘子虽然甜,糖尿病人多吃点没关系。不知道他说的有没有道理?

市二院中医科负责人王军:对于糖尿病患者来说,水果里的果糖含量高点没有太大关系,关键要看一种水果的升糖指数,升糖指数和甜度并不完全成正比,樱桃和车厘子虽然甜,但升糖指数是很低的,每天吃一把,非但不会让血糖升高,还对身体有好处。

而且,樱桃的确可以算是一种“民间偏方”,因为它还有药用价值,对痛风有一定的抑制作用,痛风病人多吃点樱桃,对疾病的治疗有辅助作用。樱桃的含糖量特别高,每

如果爬山过程中感到疲劳,或者有心慌、胸闷、出虚汗等情况,应立即停止运动,就地休息,千万不可勉强坚持。

李之斌建议,爬山时强度不宜过大,来回90分钟的路程最佳。坡度也要缓一些,汽车能够上下的就可。此外,不管膝盖痛不痛,带一个护膝也是非常必要的。

当然,除了登山,生活中还有一些运动会伤害膝关节,比如爬楼梯、蹲着擦地板等膝关节费力的动作。老年人上楼梯,频率不要太快,更不要一次迈两三个台阶,最好上楼梯时手扶着栏杆,等双脚踩在同一台阶后再迈下一步。

登山途中要注意什么?

登山前,要先进行一两个月的运动健身,将身体机能调整到一个最佳的状态活动。

上山前,要做好热身运动。热身动作在腰部、膝部、踝部中进行。腰部:站立,两脚间距略比肩宽,双手抱住一侧腿,背部打直,身体下压;活动膝关节:屈膝,双手放在膝关节上,顺时针转动,然后逆时针转动;活动踝关节:站立,重心放在一条腿上,另一条腿脚尖着地,先顺时针后逆时针转动。

在整个爬山过程中都要保持一定的呼吸频率,一般情况下心率要保持在每分钟120~140次数为宜,然后再逐渐加大强度,不能突然加快脚步或者做拼命的冲刺,这样会导致呼吸频率的改变,引起身体不适。

爬山最省力的方法是上山时最好重心前倾,可以节省1/3左右的体力,下山时走Z字形,可以保护膝关节少受冲击,同时也可以节省体力。

另外,60岁以上的老人可以选择使用登山杖来减轻登山对膝关节的压力。与普通行走相比,使用登山杖登山,使单纯的下肢运动变为四肢运动,既达到使上、下肢的大肌肉群同时得到锻炼的目的,又减轻了膝关节的运动负荷。

记者 陆麒麟
通讯员 谢美君

打了个喷嚏,腰椎居然骨折了

都是骨质疏松惹的祸

打一个喷嚏居然将脊椎弄骨折了,如此夸张的骨折病例最近就出现在解放军113医院。

72岁的张大妈平时身体一向很好,前几天喝水时不小心被呛到了,重重打了个喷嚏,当时就感到后背“嘎嘣”一下,但没有在意,后来又隐隐觉得腰背酸痛。家里人以为她是上了年纪,身体虚受了寒,好好休息一下就没事了。没想到几天下来,张大妈的腰背酸痛越来越严重。家里人再也不敢大意,立即将她送到医院检查。经磁共振确诊,结果令人十分意外,张大妈被诊断为腰椎椎体压缩性骨折。

113医院骨科主任医师幸

永明介绍,人到老年后骨头的密度大大降低,骨质疏松,脆性增加,一般女性比男性发生更早并多于男性,随着年龄的增加骨质疏松会越来越严重。经轻微损伤,如端花盆、跌倒等极易造成椎骨塌陷(即椎体压缩性骨折),有时甚至只是用力咳嗽、打喷嚏等就会引发,张大妈的骨折究其原因就是骨质疏松所致。

幸永明称,椎体压缩性骨折在老年人中发病率非常高,根据患者的临床表现,又可分为隐匿性和症状性。隐匿性是指患者虽然椎体发生压缩性骨折,但是没有临床上明显的疼痛表现。症状性是指因为骨折导致患者立即出现剧烈疼痛表现。椎体压缩性

骨折的治疗一般要根据患者骨折的分类进行。如果是隐匿性的,主要是做好抗骨质疏松治疗和加强防护,防止骨折进一步加重。如果是症状性,根据患者的具体情况,可以选择做微创手术,也可以选择保守治疗。保守治疗主要是卧床,待疼痛症状缓解后,再佩戴腰围下地活动。

在我国,老年人骨质疏松的发病率高达56%,绝经期妇女更是高达67%~70%,预防骨质疏松不能光靠补钙,而是要适当进行户外活动,饮食科学,最好能定期到医院体检或到老年病专科就诊。

通讯员 冯永明
记者 鲍云洁

200个专家号受会员热捧

康乐老年俱乐部重阳大礼交关贴心

国庆期间,康乐老年俱乐部会员的重阳大礼——200个免费名医专家号,受到广大老年朋友的热捧,专家号很快被抢光,大家纷纷表示,“康乐老年俱乐部的这份大礼交关贴心。”

87岁的李大爷10年前眼睛就开始看不清,近年来情况越发严重。他抢到了宁波大学附属医院眼科主任医师杨路的专家号,经检查,老人已经患有严重

白内障,一只眼睛几近失明。深入了解后,杨路才知道老人受到传统观念影响,一直拖着不肯手术,偶尔用眼药水滴滴,希望能够缓解,谁知反而延误了病情。了解实际情况后,李大爷准备用手术还自己一片光明。

60岁的张阿姨抢到了第二医院消化内科专家李建阳的专家号,她告诉记者:“李建阳主任的号不好挂,这次机会太难得了。”

李惠利医院免疫风湿科主任医师丁健表示,医院对这类义诊活动非常支持,由医务部牵头协调多个科室,目的是给参加义诊的老年人带去最大的便利。

为了进一步方便会员们就诊,10月9日,第一医院还专门组织5位专家在统一地点进行了免费门诊,现场人头济济,会员们高度评价医院的这一便民举动。
记者 鲍云洁

电话:0574-87270000
邮箱:bjj@cnnb.com.cn
记者 鲍云洁
通讯员 郑轲