

跌倒的背后藏了诸多毛病

一次跌倒会像第一张倒下多米诺骨牌一样,导致一系列不良事件;而跌倒本身就冰山露出海平面的那一角,背后隐藏着更多的问题。

跌出一堆病因

一位82岁的老年女性,数年前丈夫去世后便独居,大门不出,生活无目标,吃饭随意,并因性格不合辞退多位保姆。女儿每周看望她两次。一天夜间,老人起床如厕时跌倒,无力坐起。第二天,女儿打电话无法接通,匆匆赶到家中,发现老人还躺在地上,意识已有些

模糊,赶紧喊救护车送到医院急诊,随后因心衰被转至重症监护病房(ICU),上了呼吸机;在ICU期间,老人又发生了谵妄,表现为夜间躁动、言语凌乱、喊叫。

治疗中的病症:老人的肌肉力量、平衡能力都很差,提示在跌倒前即存在衰弱和肌少症;她睡眠很差,长期服用助眠药唑吡坦(有引起跌倒的风险);还患白内障,夜间视力受影响。这些因素都和跌倒密切相关。

老年综合征不是衰老的自然现象

这个病例提示:及时

识别和干预老年综合征,与治病同等重要。

老年患者中有些症状很常见,如跌倒、痴呆、尿失禁、谵妄、抑郁、慢性疼痛等,这种由多种原因或多种疾病造成的问题统称为老年综合征。

老年综合征是影响老年人生活质量和健康老龄化的主要问题。但它和不同程度的功能下降常被专科医生、患者及家属误认为是“衰老的自然现象”而未予诊治。其实,一个老年问题的出现可暴露出很多问题,各种问题相互影响,形成恶性循环。如营养不良、肌少症、

尿失禁与跌倒有关,跌倒后发生骨折、卧床,出现压疮、感染、抑郁等,影响康复。一种老年综合征也会引起其他老年综合征的发生或加重其后果,如慢性疼痛导致睡眠障碍、谵妄、抑郁等。

老年综合征预防4个建议

如何避免发生老年综合征?有以下建议:

1. 筛查和预防。65岁及以上的老人,应每年至少测量一次骨密度。体检中应包含结肠镜检查,女性应完善乳腺超声或钼

靶检查。老年人,尤其是免疫力低下的老人应每年接种流感疫苗。65岁以上的老人还应接种一次肺炎球菌疫苗。50岁后建议接种一次带状疱疹疫苗。

2. 循序渐进、持之以恒的有氧运动配合力量训练,降低躯体功能下降速度。健康老人每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动(如快走);每周至少2天进行抗阻力运动,以练习主要肌肉群。身体虚弱和久坐不动的老人,运动时要在指导和必要的监护下进行。
3. 保障营养摄入。出

现牙齿脱落等口腔问题的老人,应尽早补牙或佩戴义齿。健康老年人的蛋白质摄入量应在1.0克/公斤体重~1.2克/公斤体重。对活动量较大或患有消耗性慢性疾病的老人,建议每日摄入更多的蛋白质(即≥1.2克/公斤体重~1.5克/公斤体重)。

4. 出现疲乏、步速减慢、力量减退、记忆力明显下降、长期睡眠障碍、显著而持久的心情低落、兴趣减退,以及同服5种或以上药物等情况的老人,建议到老年科门诊就诊,筛查、干预老年综合征。

(据《北京晚报》)

血压剧烈波动提示中风风险

75岁的刘大爷患有高血压,前几天血压忽高忽低,他没有在意,不久后老人出现了口歪眼斜、意识障碍、偏瘫等中风症状。

血压中风的先兆症状可在发病前的数分钟、数小

时或数天出现。血压剧烈波动是其中一种常见的症状,表现为血压突然出现忽高忽低的现象,或上下波动剧烈,这常常是高血压中风的诱因,尤其是老年高血压病患者,这种现象的出现往

往预示着近期可能发生脑中风。此外,一过性脑缺血发作(如感到脑子突然蒙了一下)、肢体麻木、舌尖突然发硬、性格突然一反常态等都是危险的信号。(据《大河报》)



紧张可能引发颈椎病

提到颈椎病,很多人会想到颈部慢性损伤、局部受寒与急性外伤等原因,其实情志因素也可能引起颈椎病,即交感神经型颈椎病。新冠肺炎疫情期间,有些人因为紧张焦虑就会激发交感神经型颈椎病,典型症状有:头痛、头昏、枕部痛或颈

后痛,视物模糊、眼窝胀痛、眼目干涩,心跳加快、心律失常、血压升高,肢体发凉怕冷,颈部、面部和肢体麻木、多汗等。

颈椎病的治疗分保守、微创和手术治疗。90%以上的颈椎病通过保守治疗可缓解或治愈,临床只有极少

数的颈椎病需手术。保守治疗中最有效的方法有针灸、推拿、整脊、针刀、中药等,优秀的医生在针对筋骨治疗的同时,还会通过聊天等方法帮患者进行情绪治疗。建议患者除遵医嘱按时、按点治疗外,还要调节情绪、避免紧张。(据《潇湘晨报》)

心脏怦怦跳可能是心律失常

心慌的医学术语叫做“心悸”,简单地讲就是自己能感觉到心脏跳动。这是一种常见症状,很多人都会经历过。导致心慌的最常见原因是心律失常,有两个不同方面的情况。

一是功能性心慌,主要包括三种情况:平常活动过少、睡眠质量差、神经衰弱、植物神经功能紊乱等往往会引发心慌胸闷;人精神高度紧张,心理压力过大往往会引发心慌胸闷;喝浓茶、咖啡、大量饮

酒等也可导致心慌胸闷。

二是病理性(器质性)心慌,要特别引起警惕,包括早搏、心动过速、心动过缓、各种器质性心脏病(如高血压性心脏病、风湿性心脏病)。

防治心律失常,建议:1. 及时调节生活工作节奏,放松心情,保证充足睡眠,增加户外运动,坚持几个月后多数可以起到明显效果;2. 有些人存在明显的焦虑状态,建议去心理科测试,必要时服用抗焦虑药;3. 一般反对吃补品,真正需要也应在医生

指导下服用;4. 自觉心慌严重者请医生听诊,看看脉搏跳得快慢或是否整齐,有助于初步判断病因。有条件的可做心电图,最好是24小时动态心电图甚至3~7天长时间动态心电图,连续记录长时间的心电信号,可查出更为详细的异常情况。

当出现心跳明显加快、心跳紊乱、晕眩、呼吸困难、心绞痛甚至近乎晕厥等症状时,应特别警惕,立即到医院接受正规救治。(据《潇湘晨报》)

招租公告

内蒙古日报社对部分房屋进行对外出租,共计6处房屋,说明见附表。

现诚邀有意者咨询洽谈,可现场实地考察。

报名截止时间:2020年4月23日至5月23日17:00止。

联系电话:13337103762 联系人:王先生

对外出租房屋(场所)一览表

名称	预计面积	单位	地址	承租方职责
闻都新苑小区大门西侧(1层)	63.6	平方米	金桥开发区闻都新苑小区门口	1、设计工商税务等经营性证照自办、费用自担,水电暖物业费自负,自备必要设备。 2、必须遵守《消防法》有关规定,不得从事违法违纪活动,不得存储违禁物品。 3、其他事宜双方在合同中约定。
闻都新苑小区大门西侧(2层)	31.8	平方米	金桥开发区闻都新苑小区门口	
闻都新苑小区大门西侧(2层)	60	平方米	金桥开发区闻都新苑小区门口	
闻都小区华联超市东侧	25.2	平方米	新城区艺术厅北街	
锦江之星后平房	349.2	平方米	新华大街61号,原内蒙古日报社闻都酒店右侧平房	