

预防老年“失能”，现在就该开始了



衡能力下降、视听功能退化等老年退化性疾病。据调查,老年住院患者中可能合并的各种功能障碍高达13项!因此,老年患者在治疗或术后出现的功能障碍应得到更大的重视。

老年人功能障碍的一大特点就是疾病与功能障碍相互关联、相互作用,这给老年人的功能恢复带来更大的困难。当多种慢性疾病共存时,如脑卒中与骨关节炎病并存,卒中后的偏瘫与骨关节炎疾病带来的屈伸障碍会给肢体功能恢复带来更大的难度。特别是对于少活动及长期卧床的患病老年人,这使得肌少症也多发于这些人群,功能障碍会越来越严重。

此外,治疗时药物的不良反应也可造成或加重老年人功能障碍,如抗抑郁药可能引起帕金森综合征,催眠类药物可能造成的摔倒、骨折等意外。同样是脑卒中患者,老年患者卒中后发生抑郁的概率明显增高,卒中后抑郁所导致的能力减退、社会性退缩、兴趣丧失、睡眠障碍等严重心理障碍也难以被治愈。

因此,对于疾病急性期后出现功能障碍的患者,急需康复治疗的介绍。

对老年人出现的功能障碍进行预防、医疗、功能训练或补偿、调节和适应性处理,这就是老年康复的内容。因康复可以延缓患者功能障碍的出现,保持较好的生活质量,因此老年康复被称为

老年人的“减龄秘籍”。

治病时应进行康复治疗

同样是骨折手术治疗后,年轻人因为没有老年退化性等问题,可以通过自己较好的恢复能力,得到不错的治疗效果和功能恢复。而老年人由于存在老年退化性问题,在疼痛、麻醉后往往会出现程度的认知功能障碍、术后轻度抑郁等,这些心理障碍会导致老年患者进食差,只敢静卧休息不敢下床活动;又受到传统“伤筋骨一百天”观念的影响,术后几乎鲜有活动机会。久而久之则可能出现肌肉萎缩、关节挛缩、下肢深静脉血栓等症状,一个简单的骨折手术后,患者从骨折患者变成了“瘫痪患者”,长期卧床,越卧越下不了床。

现代康复提倡“康复要从患病后第一天就介入”,因为患病必然使患者的活动量下降,出现肢体无力、萎缩等活动障碍大多与之相随。

因此,康复治疗的第一原则是早期介入。我们要摒弃传统的“先出现症状再康复”或“先临床治疗再康复治疗”的错误观念。早期的康复治疗和训练不仅能促进患者功能的保持和恢复,还能有效预防各种临床治疗后的并发症和并发症,如血栓、肺炎、压疮、营养不良、关节挛缩等。

(市中医院康复医学科 朱海花供稿)

拔智齿会改变脸型吗?

传言:拔完智齿后,脸型也会有所改变。
真相:短期内会,因为刚拔完牙脸会肿

有些人对拔智齿心存幻想,觉得拔完智齿后脸会变小,不好意思想多了。

下半脸多大,主要是由下颌骨的形状及附在上面的肌肉大小、脂肪厚度决定的。

智齿长在下颌骨里面,不会影响脸型,不然也没听说谁因为长智齿引起「发腮」吧?

不过,很多人刚拔完智齿后脸会肿得跟藏狐一样,消肿后可能会产生脸变小的错觉。

另外,也可能是刚拔完牙吃得少了,脸部脂肪变薄、咬肌萎缩。

但是没关系,要相信自己,过不了多久就都长回来了。

重口味的人,患胃癌的风险高?

传言:重口味的人,患胃癌的风险高。
真相:的确如此。

胃癌高发国家共有的饮食特点:吃得咸。早在2007年,盐和盐腌制的食物就被列为胃癌的危险因素。

高盐食物会对胃黏膜的保护层造成损伤。偶然的损伤可以快速修复,但如果一直是高盐饮食,这种损伤就是持续性的,胃黏膜走上了癌变之路。

其中,高盐食物的代表——咸菜和烧烤,除了含盐量高以外,还可以在体内产生大量亚硝基化合物,这同样会增加胃癌的发病率。

建议在饮食中,尽量避免咸菜、烤制以及其他高盐加工食品,多吃新鲜蔬菜水果。

秋季来临,昼夜温差较大,导致心脑血管病变、摔跤等意外发生呈现出季节性增加。同时,困扰许多慢性病患者,特别是老年人的病症也容易复发。由此带来的一系列健康、损伤等问题,治疗恢复起来十分不易。

诸如“偏瘫了才需要康复”“残疾了才需要康复”这样的想法是不对的。现代康复理念告诉我们:不能面临失能或已失能后才谈“康复”。

为什么老年人特别需要康复?
随着年龄的增长,老年人的各方面

功能都会出现衰老和下降,或多或少会存在某些功能障碍,如平衡性差、记忆力下降、肢体灵活性下降,试听能力下降等。另外,老年人还是各种疾病的高发人群,如老年痴呆症、中风、骨折、糖尿病、心脑血管疾病等,在经过临床或手术治疗度过疾病急性期后,老年患者往往长期处于功能障碍或失能状态,活动能力、生活自理能力明显下降。

老年人常见的功能障碍或失能状态为肢体功能障碍和认知功能障碍,如吞咽障碍、认知障碍、心肺功能疾病、平

超声医生告诉你:发现乳腺结节怎么办?

随着体检的普及,很多女性都会定期进行乳腺彩超检查,而其中不少人会被检查出“乳腺结节”。一看到“结节”,很多人就会有点焦虑不安了,结节严不严重?结节就是肿瘤吗?广东省广州市番禺区何贤纪念医院超声科冯柳迁医生科普一下“乳腺结节”那些事。

乳腺是女性生殖系统重要的一部分,与女性的内分泌密切相关。一般而言,临床上不能触摸到,而通过影像学发现的乳腺肿块称为乳腺结节。乳腺结节发病率高,且病理类型复杂,包括良性病变和不同种类的恶性病变。因此,当我们发现乳腺结节时,其实最重要的事只有一件——搞清楚结节是良性还是恶性。

因B超具有无辐射、诊断准确性高、

方便快捷和易于随访复查等优点,是目前乳腺检查常用的方法,在乳腺疾病临床诊疗中具有重要的价值。冯柳迁医生说,B超可准确检测出乳腺组织内有无病变,清晰显示出乳腺结节的超声学特征,并能根据乳腺结节的大小、形态、边界、内部及后方回声特性等对结节进行良恶性的判断。目前,乳腺疾病的超声诊断主要根据美国放射学会发布的BI-RADS指南(2013版)对乳腺结节进行分类,分类越高,代表结节恶性可能性越大。

根据BI-RADS分类,对于良性的乳腺结节,按照以上建议定期复查乳腺彩超即可,而对于BI-RADS4类或以上的乳腺结节,一定要重视,尽快前往乳腺外科就诊。

发现乳腺结节后的注意事项:
1.积极调整情绪,保持心情愉快。
2.关于吃药,药物并不能消除乳腺结节。
3.推拿、按摩、热疗等手段对于乳腺

结节毫无益处,甚至还可能导致乳腺囊肿增大、感染等情况。
4.控制雌激素的摄入,慎用含有雌激素的食物、药物、化妆品。
(学习强国)

BI-RADS指南(2013版)

BI-RADS 分类	分类描述	处理建议
0	影像评估不完全,需进一步评估	需结合其他影像结果或以前检查结果进行对比评估
1	阴性结果,未发现异常病变	定期复查
2	良性病变,基本可排除恶性可能	每年一次定期复查
3	可能是良性病变,恶性可能<2%	每3-6个月一次定期复查
4A	低度可疑恶性,恶性可能(2%, 10%)	需要组织活检
4B	中度可疑恶性,恶性可能(10%, 50%)	
4C	高度可疑恶性,恶性可能(50%, 95%)	
5	高度怀疑恶性,恶性可能>95%	无禁忌手术切除
6	已证实为恶性病变	

靠健走减重瘦身?勿忘注意事项



健走作为一项受众广泛、简便易行的运动项目,得到了越来越多人的青睐。但是,健走如果不科学地进行,很可能徒劳无功甚至适得其反。我们该如何

科学健走?健走有哪些常见误区?
健走较普通走路有何不同?
正确的健走姿势是脚步迈开、迈大,脚后跟先着地,手臂配合甩动。

科学健走在时间、速度上都有要求。正常人每天健走一万步左右,步数分配大致为“朝三暮四”(早上3000步,上午至下午3000步,晚上4000步),但具体分配以个人习惯和身体状况为准,其中3000步需要略微快速,达到微微出汗的效果即可。

健走时需要控制的心率根据年龄的不同也有相应的要求。中老年人大致为150-年龄=适宜心率(约100次/分钟),40岁上下的中青年大致为170-年龄=适宜心率(约120~130次/分钟)。

健走后的人群在体重、体脂等方面会出现改善,且在100天左右效果较为明显。

如何做到科学健走?

首先,无论是慢性病患者还是普通人,都要选择舒适的软底运动鞋或专业健走鞋,易干或吸汗的衣物及随身携带的必备药物和饮用水等。健走场地应选

择阴凉处、平路上。在开始健走前要做好热身及肌肉拉伸运动,以便身体能够及时适应接下来的运动。

其次,在健走过程中要注意强度及幅度,以“量力而行”为原则,期间也需要少量多次地补充水分。

最后,健走结束后20分钟左右,要及时进行放松运动,利于促进肌肉和身体的恢复,减少肌肉酸痛。

常见的健走误区有哪些?

有些人认为,进行健走运动时,循序渐进不重要,偶尔大暴走对身体影响不大;也有人喜欢早晨空腹健走或餐后立即健走;还有人认为走得越快越好。

这些行为不仅不能使健走达到预期效果,反而还可能对身体造成一定危害。特别是心血管脆弱、骨质疏松的老年群体,一定要在正确评估身体条件后,再进行合适的运动,切忌从众盲目健走。
(学习强国)

月经周期越短,老得越快?

传言:女人一生只能排400多颗卵,谁先排完谁先老,所以月经来得勤就老得快。
真相:这是个逻辑错误。

“400多颗卵”是这样来的:假设女性12岁来月经,50岁绝经,一月排一次卵,那么总共排卵数量是12×38=456颗。

但这只是个估算的平均值,用这个数字去倒推一个人的绝经时间,肯定是不对的。每个人的排卵数量都不同,400~500都是有可能的。

实际上,真正固定的是卵巢里的卵泡数量。到青春期,卵泡约有30万储备,每月都会有数量不等的一批卵泡被「募集」开始发育,但往往最后只剩一个优势卵泡被选中,能够完全发育成熟并排卵。没被选中的会自行退化,永久闭锁。

另外随着年龄增长,没被募集的卵泡数量也在自然减少,绝经大多是因为卵泡的「库存」空了。但卵泡消耗的速度并不是人为能控制的,只要你月经周期在正常范围内(21~35天),就不用瞎操心了。

平时保持健康的生活方式,尽人事,听天命。

睡前喝杯牛奶,能助眠吗?

传言:睡前喝杯牛奶,能助眠。
真相:还是别太指望牛奶了。

有人说牛奶中含有色氨酸,可以帮助人体合成褪黑素和血清素,使人产生困倦感,从而促进睡眠。

但这个效果需要色氨酸摄入量达到一定量才能产生。牛奶中的色氨酸含量其实很少,真正能进入到大脑发挥作用的更是少得可怜。

想靠喝牛奶助眠,喝到撑都不一定有用。很可能睡意酝酿不出来,尿意倒来得勤快。

不过你要是把喝牛奶当做一种入睡的心理暗示或「仪式」,没准能有点用。

或许对现在的人来说,什么助眠方式,都不如把手机放远一点。

创建全国文明城市

走向我们的小康生活