



老年朋友们,这些健康知识您知道吗?

朱洁 肖珂

核心提示

7月12日至7月18日是2021年老年健康宣传周,其间,我市安排了一系列老年健康宣传活动,积极宣传老龄健康政策,普及老年健康知识。

据全省第七次人口普查,我市有常住人口390.27万,其中60岁及以上人口77.73万,占总人口比重19.92%;65岁及以上人口56.72万,占总人口比重14.53%。我市人口老龄化程度已超过全省平均水平。老年人口比重持续上升,人均预期寿命提高,慢性病、失能、失智等特殊老人的健康服务问题尤为突出。今年,老年健康宣传周的主题是“关注口腔健康,品味老年幸福”。目前,我市正通过开展现场活动、科普视频播放、社区义诊培训等方式,将老年人口腔健康以及老年人常见慢病、失能、失智防治等知识向全市老年人进行宣传。

在市卫健委老龄健康科的组织沟通下,本期健康周刊选择一系列老年人关注的话题,对话我市老年病医学专家,为老年读者答疑解惑。希望这些健康知识对大家有所帮助,更祝愿老年朋友健康长寿。



市卫健委组织专家、志愿者走近老年人。



失能、失智要早预防。



社区宣传活动。



活动周期间,我市医生为老年人免费检查口腔问题。

健康信息

延长牙齿寿命,保证人的健康

——专家为您解答老年人口腔问题

健康周刊:株洲老人的口腔问题主要集中在哪些方面?

徐玉香(市人民医院口腔科科主任、副主任医师):我市老人的口腔问题主要包括:1.牙齿本身的疾病,又称牙体牙髓疾病,包括牙齿磨损、牙体缺损、牙齿过敏、龋齿,以及由龋齿发展而成的牙髓炎、根尖周炎等;2.牙周周围组织疾病,又称牙周疾病,包括牙龈萎缩、牙龈炎和牙周炎及其导致的出血、肿胀、疼痛,甚至牙齿松动、牙槽骨萎缩等;3.牙齿缺失,包括单个牙缺失、多个牙缺失及全口牙缺失;4.口腔黏膜疾病和癌症,如过多进食槟榔引发的口腔黏膜下纤维性变,及其进一步发展而成的口腔癌,或者吸烟过多导致的癌前病变白斑,及其进一步发展形成的口腔癌。特别要提醒大家的是,近年来,株洲地区口腔癌患者不断增多,其中绝大部分是男性患者,主要就是吸烟和吃槟榔导致。

健康周刊:为什么有这么大问题?是否说明老年朋友对口腔问题不够重视?

徐玉香:究其原因,还是口腔保健意识不够。当然,等到发现问题,大多数老年人还是重视的,但也有少数依然不以为然。不同的态度,多年后的结果是截然不同的。

以我遇到的一对夫妻为例。大约20年前,徐叔叔与妻子张阿姨第一次找我看牙。当时,徐叔叔口腔非常健康,而张阿姨口腔问题很多,牙齿既不整齐,还多个牙有龋,个别牙牙髓炎,牙龈也有萎缩,经常食物嵌塞。我给她做完充填和治疗,并予以卫生宣教后,张阿姨每隔半年复诊或做常规检查,并每年洁牙,口腔出现一点小问题都会及时治疗。现在,张阿姨的牙齿很健康。相反,徐叔叔曾出现牙龈出血,但他不愿意接受

检查,更别说治疗。前两天,他突然找我看牙。检查时,我发现他口腔有大量牙结石,6个下前牙及大部分后牙已经全部松动,1个牙齿已经是牙周炎晚期,必须要拔除,其他牙齿也岌岌可危,咀嚼大有问题……

这个例子非常典型。我想告诉大家,口腔不曾出现什么问题都要及时就诊,拖延只会让病情严重,最后付出惨重代价。

健康周刊:老年人该如何注意口腔问题?

徐玉香:首先,要提高口腔保健意识,消除“老掉牙是正常现象”的旧观念。记住,以预防为主,养成良好的口腔卫生习惯,定期检查,及时治疗,是可以终生拥有一副健康牙齿的。

其次,注重个人口腔卫生。掌握正确的刷牙方法,每天2次,每次3分钟,饭后漱口,推荐使用含氟牙膏。注重对牙缝间隙的清洁,对不易去除的食物碎屑、软垢、牙菌斑,要用牙线或牙缝刷清洁。

还要健康饮食。控制糖类摄入,少喝碳酸饮料,进食后用清水或茶水漱口,晚上睡前刷牙后不能再进食等等。

健康周刊:如何理解今年国家将老年口腔问题作为老年健康宣传周的主题?

徐玉香:实际上,老年人的全身健康与口腔健康相互影响,不可分割。口腔作为全身各个部位的重要“窗口”,如果不做好有效的“看守”,将会对老年人健康有直接或间接的影响。研究表明,口腔疾病与心血管疾病、糖尿病、消化道疾病、呼吸道疾病都有影响。国家《健康口腔行动方案(2019—2025年)》提出的目标是,到2025年65—74岁老年人留存牙齿数为24颗,目的便是通过延长牙齿的寿命,保证人的长寿和提高生命质量。

健康周刊:近年来,株洲老人失能、失智病例呈现哪种趋势?

李文俊(市人民医院老年病科副主任、副主任医师):根据一项中国城乡老年人生活状况抽样调查数据的推算,2020年失能及半失能老年人达到6500万,失智老人约1000万人,且每年快速增长。作为中国众多普通城市中的一员,株洲趋势亦是如此。老人出现失能、失智,是伴随我国人口老龄化和高龄化程度增加,人均寿命延长,普遍高龄必然出现的结果,也就是说失能、失智问题与人均寿命的提高有必然的联系。

健康周刊:失能、失智能否治疗或治愈?通常情况下,会有哪些前提?

李文俊:实际上,失能、失智是两个问题,但是经常合并出现。高龄失能和失智老人,处于疾病增长和自理弱化的相互交叉过程,如果早期发现、早期针对病因积极的医疗有一定效果,特别是血管性痴呆尤为重要,错过早期治疗机会将不可逆转,无法治愈。

失能、失智是许多疾病的后期结局,早期识别,意义重大。失智症的主要症状为,首先出现认知能力减退,比如记忆力变差、健忘、判断力及计算能力退步,

失能、失智是普遍高龄的必然结果 早发现、早治疗有一定效果

对时间及方向感产生混乱。其次,出现精神症状,严重可出现疑心、幻想、不安、被害妄想等情形。再次,行为上表现为日常生活能力退化,原本会做的事情渐渐不会做了。比如,以前会做饭、打牌,但后来不会做了,不会算账了,或者在熟悉的环境里迷路等等。

健康周刊:医院、家人、养老机构如何护理?

李文俊:失能和失智老人照顾不仅是家庭问题,也是社会问题。它既非纯养老服务,也非纯医学护理。可以采用多元化服务模式,从失能和失智老人的健康需求出发,提供连续性和弹性化照顾服务,整合可包括个体、家庭、机构、组织、系统、模式之间的协同合作,跨越社区、机构、医院和社服的界限,推动照顾系统的衔接。

健康周刊:如何预防失能、失智?

李文俊:膳食营养、饮食均衡,适宜运动,指导放松训练,抗阻训练,维持腰和下肢的力量,以及手的灵活,防止摔倒,做记忆力、注意力训练,对事物保持好奇心,积极参加社会活动;对失能、失智高风险的老年人进行老年综合评估,对心脑血管疾病及危险因素进行慢病管理。

为什么老年人要防跌倒?

健康周刊:老人跌倒会引发哪些继发疾病?

李文俊(市人民医院老年病科副主任、副主任医师):其实,大部分人跌倒是没有关系的,但老年人跌倒可能导致严重后果,比如骨折、头外伤、脑损伤,甚至是头部继发的出现出血、梗死,甚至跌倒后很短的时间内死亡。还有一部分跌倒的老年并没引起躯体损伤,但跌倒给他带来极大的心理创伤。因为惧怕,可能会减少活动,于是造成跌倒—丧失信心—不敢活动—衰弱—更易跌倒的恶性循环。

健康周刊:这是不是意味着,老年人跌倒后不好治疗?

李文俊:这个问题换成“跌倒后怎么办?”更好。跌倒后,先看看何处受伤,不要急着把病人扶起来,避免二次受伤。如果老人表示跌倒部位极度疼痛,可能出现了骨折,暂时不能搬动病人,需打电话求救;有出血

的地方可以先用干净纱布压迫止血。如果老人休息一下,没发现上面的表现,家人可以采用半跪方式慢慢把他扶起来,边扶边观察询问,如果没把握,还是要送医院检查一下。如果经常摔倒,就一定要去医院查明原因。

健康周刊:老年人如何预防摔倒?

李文俊:导致老年人跌倒的原因有很多,比如周边环境生疏、视力减退等等。我们建议老年人不要去不熟悉的地方。

还有,很多老年人患有心脑血管疾病,可导致短暂的脑供血不足、大脑缺血缺氧,突然昏倒。这些人就要长期规律服药,既不能不服药,也不能过量服药。

还要注意醉酒,热水洗澡时间过长、较长时间卧床、久蹲大便后突然改变体位等,也可能引起短暂性脑缺血发生的跌倒。

株洲全面提升老年健康服务水平

医养结合机构已达30家

老年人人口比重持续上升,人均寿命提高,慢性病、失能、失智等特殊老人数量逐年攀升,传统的养老服务已不能满足当前社会的需求。近年来,我市大力发展医养结合,创新开展安宁疗护,全面提升老年健康服务水平。

安宁疗护:2019年,我市获批全国第二批安宁疗护试点城市,在全市推广开展安宁疗护服务。在株洲市康复医院设立了市本级安宁疗护中心,在株洲市康复医院、智成医院等机构开展“安宁疗护标准病房”创建,为终末期患者缓解痛苦和不适症状,提供身体、心理、精神等方面的照料和人文关怀等服务,让患者舒适、安详、有尊严地离世。

医养结合:近年来,我市积极推动医养结合项目建设,实施医养结合机构服务质量提升行动,加强和规范医养健康签约服务。截至上半年,全市有医养结合机构30家,基本建成了以公立医院为专业标杆、厂矿医院为中坚力量、公卫单位为基层网络,民营养力广泛参与的工作模式。

这30家机构分别是:天元区的株洲市佳满康复医院(株洲市佳满养老康复医院)、湘雅夕乐苑嵩山老年养护院(嵩山街道社区卫生服务中心);芦淞区的贺家土街道社区卫生服务中心(贺家土街道

社区养老康乐中心)、株洲市盛康托养中心、株洲市神农关爱慕家养老中心(株洲市神农关爱康复医院)、株洲市静安医院(株洲市智成银馨养老院)、普亲老年养护有限公司(株洲普亲医院);

荷塘区的株洲海福祥养老(护理)院、四三〇老年病医院(株洲市瑞康养老院)、株洲市人民医院(仁康养老院)、株洲市宁康医院(宁康养老院)、株洲康乐护理院、株洲市夕乐苑金山老年养护院(金山街道社区卫生服务中心)、颐宁园养护中心、株洲市荷塘乔松护理院;

石峰区的株洲市康复医院(颐康养老院)、石峰区人民医院(石峰区温馨养老院)、株洲海福祥老年病医院(株洲海福祥二养老院)、株洲智成医院、株洲市清水塘老年病医院;淽口区的海福祥护理院、朱亭镇中心卫生院;

攸县的颐宁园老年公寓(攸县颐宁园医院);茶陵县的宏泰健康养生园有限公司(茶陵宏泰医院)、康乐老年服务中心(茶陵中西医结合医院)、济康医院(茶陵县济康医养中心);

醴陵市的福田医养中心(醴陵康复医院)、远恒医院(醴陵市远恒老年养护院)、来龙门老年养护中心(醴陵市三医院)、慈孝养老院(醴陵慈孝护理院)。

关注口腔健康 品味老年幸福

