

2021年10月14日 星期四
责编:李曙光
美编:言李懿
校对:曹韵红

老年人体检 要做哪些项目?

株洲市人民医院老年病科 李雯霞

现在体检项目越来越多,检查仪器越来越先进,对于大多数老年人来说确实是个困惑,到底该做哪些体检项目呢?老年人体检,必须要做九大项目:

1. 腰围、体重。很多人觉得这两项可有可无,事实可不是这样!常言道“肥胖是百病之源”。身体过于肥胖,不仅会增加心脏负担,诱发心血管疾病,还可能导高血压、糖尿病甚至癌症等。

2. 三大常规。虽然三大常规(血常规、尿常规、粪常规)的预警作用较弱,但也能查出一些特殊疾病,不能忽视。

3. 血压、血糖、血脂、血尿酸。这四项结果出现异常称为代谢综合征,可能会导致全身从上到下各器官多种疾病,甚至引发严重并发症如冠心病、脑卒中,甚至某些癌症。

4. 心电图。心脏疾病在老年群体中高发,因此老年人心脏功能检查必不可少。心电图检查可发现冠心病、心肌缺血改变、心律失常等心脏异常。

5. 骨密度检测。老年骨质疏松是导致老年病理性骨折的重要原因,但其初期症状并不明显,所以建议老年人进行骨密度检测,同时抽血化验维生素D。

6. 胃镜、肠镜。胃镜检查是确定胃肠癌症的金标准,对于有大便性状发生改变,出现不明原因的腹泻或者便秘,腹痛、体重下降,或者有慢性萎缩性胃炎、胃息肉、胃癌家族史的老年人,都建议做胃镜检查。

7. 肝脏、肺脏、肾脏三大主要脏器功能评估。由于病变早期症状不明显,难以感知,因此要定期进行相关检查,如肝脏可以做B超,结合肝功能生化检查,肺部可以检查胸片、低剂量螺旋CT,肾功能检查肾脏超声,结合尿常规、肾功能生化检查等。

8. 听力、视力、眼底等检查。这是直接影响老年人生活质量的指标,特别是对白内障、青光眼、糖尿病眼病等筛查,可避免失明悲剧。

9. 老年男性需增加3项检查。前列腺肛门指诊、泌尿系统B超、抽血查PSA,可以查出阴茎癌、老年男性睾丸鞘膜积液、腹股沟斜疝、前列腺良性增生、前列腺癌等。



▲资料图。

吃出健康 快乐每一天

株洲市人民医院老年病科 刘赛琴

老年人消化器官功能伴随老化进程逐渐减退,胆汁分泌减少,对脂肪消化能力下降。老年人如何吃出健康来呢?关键在于少食多餐、营养均衡、易于消化、务求清淡。

一、少食多餐。

老年人生理机能逐渐退化及老化,因此老年人膳食更需要相对精准,不宜随意化。进餐次数可采用三餐两点制或三餐三点制;每次正餐提供的能量占全天总能量20%~25%,每次加餐能量占5%~10%,且宜定时定量用餐。

二、制作细软食物。

将食物切小切碎,或延长烹调时间。多选嫩叶蔬菜,质地较硬的水果或蔬菜可粉碎榨汁食用。多采用炖、煮、蒸、烩、焖、烧等进行烹调,少煎炸、熏烤等方法制作食物。高龄和咀嚼能力严

三、预防老年人营养缺乏。

老年人常因生理机能减退以及食物摄入不足等缘故,出现某些矿物质和维生素的缺乏,引发钙、维生素D、维生素A、维生素C缺乏以及贫血、体重过低等问题。

四、主动足量饮水。

饮水不足可对老年人健康造成明显影响,而老年人对缺水耐受性下降,可引发高渗性昏迷、脑梗死、深静脉血栓等,因此要养成定时和主动饮水习惯。

正确饮水方法是少量多次、主动饮水,每次50~100ml,如在清晨一杯温开

五、吃动结合,延缓肌肉衰减。

延缓肌肉衰减的有效方法是吃动结合,一方面要增加摄入富含优质蛋白质的食物。常吃富含优质蛋白的动物性食物,尤其是

六、保证足够优质蛋白质。

吃足量的肉、鱼、虾、禽肉、猪牛羊肉等,这些食物都含有消化吸收率高的优质蛋白和多种微量营养素。每天保证奶制品摄入,多喝低脂奶及其制品,有高血脂症和超重肥胖倾向者

七、摄入食物多样化。

老年人每天应至少摄入12种食物。采用多种方法增加食欲和进食量,吃好吃饱。早餐宜有1~2种以上主食、1个鸡蛋、1杯奶、另有蔬菜或水果;中餐、晚



▲资料图。

重下降的老年人,饭菜应煮软烧烂,如制成软饭、稠粥、细软的面食等;对于有咀嚼吞咽障碍老年人可选择软食、半流质或糊状食物,液体食物可适当增稠。

防治胆囊结石 老年人应该怎么做?

株洲市中心医院肝胆外科 冯斌

胆囊结石是普通外科常见疾病之一,也是最常见的老年疾病之一。胆囊结石形成及进展常伴随肥胖症、高血压病、高血脂症、2型糖尿病、高胰岛素血症等多种代谢性疾病。胆结石发病率随年龄增长而逐渐增高,国外一些科学家估计,60岁以上老年人中有1/3患有胆石症。

老年人患胆结石后,病情大多较为严重和复杂。如果老年人胆囊结石反复发作,而且出现一些相应并发症,最好的治疗方法就是手术治疗,主要以内镜微创手术为主。有症状者应在急性症状控制后手术,无症状者宜及早手术,以免年龄增大后手术危险性增高。通过积极治疗,绝大多数老年病人可以取得良好的疗效。特别是六七十岁、且身体条件较好、能够耐受手术的病人,一旦有胆石症手术指征,建议还是积极治疗。

老年人预防胆结石,应该注意以下四点:

第一、进餐时间要有规律。有规律地进食(一日三餐),使得胆汁得以定时排出,不至于过度浓缩,可以防止结石形成。

第二、饮食结构要科学合理。多食用纤维素丰富的食物,改善胆固醇的代谢,有助于预防结石形成。特别提醒素食者应适当补充卵磷脂。正常人的胆固醇与胆盐、卵磷脂以一定比例混合呈微粒胶状悬浮于胆汁中,当这一比例被破坏,就容易形成胆结石。一些素食者摄入卵磷脂不足,且素食中过多纤维素妨碍了胆汁酸的重吸收,使胆汁胆盐浓度下降,须适当补充卵磷脂。

第三、坚持运动,控制体重。肥胖者更易发生胆囊结石。要改变高脂肪、高热量的饮食习惯。要避免长时间久坐不起,如长时间看电视、看手机、晚饭后长时间看电视等。

第四、老年人有上腹部隐痛不适,应首选肝胆胰脾超声检查。早诊、早治胆囊结石,以免误认为是“胃病”而做了错误的治疗。

如何照料家庭卧床老年病人?

株洲市中心医院全科医学科 易瑞兰



▲资料图。

据统计,我国每年有4000万老年人跌倒,跌倒已成为60岁以上老年人伤害死亡的头号杀手,严重威胁着老年人的健康。我国每12秒就有一人发生中风(脑卒中),每21秒就有一人死于中风。近20年监测结果显示,脑中风年死亡人数逾200万,年增长速率达8.7%。老年人在跌倒骨折或者中风后,通常需要长期卧床,带来一系列并发症,造成身体功能直线下降,甚至危及生命。对于这些在家长期卧床的老年病人,家庭护理人员在日常照料中要注意些什么呢?

一、饮食指导

1.合理的饮食结构。进食高蛋白、高维生素、低盐、低脂、低热量、清淡饮食,多食新鲜蔬菜、水果、谷类、鱼类。鼓励和帮助他们摄取充足的水分和均衡饮食,选择进食喜爱的营养丰富易消化的食物,注意食物的色、香、味及温度。

2.恰当的饮食体位。选择既安全又有利于进食的体位,能坐的老人进食,头

二、生活护理指导

1.日常护理。协助每天全身用温水擦拭1~2次,促进肢体血液循环,增进睡眠。提供特殊的餐具、牙刷、衣服等,方便和协助老人洗漱、进食、穿脱等,增进舒适感和满足老人基本生活需求。

2.排便护理。养成定时排便习惯,便秘者适当运动和按摩下腹部,促进肠蠕动,预防腹胀气,保持大便通畅。瘫痪老人需在床上大小便时,为其提供方便条件、隐蔽环境和充足时间,指导陪护人员学会和使用便器,便盆置入和取出动作要轻柔,勿拖拉和用力过猛,以免损伤皮肤。

三、心理安慰

对于长期卧床的老人,生活上把他们照顾周到已经很难,但是要更加注意他们的心理状态。他们往往需要更多关心和尊重。家人和护理人员要多与他们交谈,鼓励他们表达自己的感受。避免任何不良刺激和伤害他们自尊的言行,尤其在

四、运动指导

对家庭卧床老人,重点介绍两种简单易学、效果较好的运动。

1.提神健脑的手指操。老年人经常做手指操,能够起到促进大脑血管通畅的作用,也可以刺激手部某些经络穴位,还能够预防心脑血管疾病、强化内脏器官。手指操的做法非常简单,双手伸直,先用右手掌按摩左手背,接下来用左手掌按摩右手背,相互搓10分钟左右。当双手发热时,就可以停止。接下

来紧握拳头,然后食指迅速伸开,以此往复做50次左右。一定要坚持做,才能够有效果。

2.预防下肢静脉曲张形成的踝泵运动。踝泵运动就是踝关节的屈伸运动。长期卧床的老人最容易发生的就是静脉曲张。踝泵运动能够增加肌肉的收缩力量,防止肌肉萎缩,可以改善关节的活动度。要鼓励他们在床上主动或被动进行踝泵运动,对身体大有好处。

3.翻身叩背。在翻身过程中要注意为老人保暖并防止坠床,翻身前检查局部受压皮肤情况,并将双手交叉抱于胸前,协助患者侧卧,角度不易超过30度,若老人身上有管道时,应先将导管安置妥当,翻身后再检查导管有无扭曲、受压、折叠等,保持导管通畅。叩背时动作要轻柔,手掌呈空心状,手背隆起、手掌中空、手指弯曲、拇指靠拢食指,从肺底由下向上、由外向内叩击,叩背可在雾化后进行,可以更好地排除痰液。

协助他们进食、洗漱和如厕时不要流露出厌烦情绪。正确对待康复训练过程中老人所出现的心理现象,比如注意力不集中、缺乏主动性、畏难、悲观及急于求成等,鼓励他们克服困难,摆脱对照顾者的依赖心理,增强自我照顾能力与战胜疾病的信心。

协助他们进食、洗漱和如厕时不要流露出厌烦情绪。正确对待康复训练过程中老人所出现的心理现象,比如注意力不集中、缺乏主动性、畏难、悲观及急于求成等,鼓励他们克服困难,摆脱对照顾者的依赖心理,增强自我照顾能力与战胜疾病的信心。

协助他们进食、洗漱和如厕时不要流露出厌烦情绪。正确对待康复训练过程中老人所出现的心理现象,比如注意力不集中、缺乏主动性、畏难、悲观及急于求成等,鼓励他们克服困难,摆脱对照顾者的依赖心理,增强自我照顾能力与战胜疾病的信心。

2021年10月14日 星期四
责编:李曙光
美编:言李懿
校对:曹永亮

家有老人 这些急救措施你应该学一学

株洲市人民医院老龄健康科 黄晓红

老年人神经功能衰退,反应不灵敏,视力减退,记忆力减退,容易发生意外。而一旦发生意外,就应及时进行救助,绝不能坐等救护车和医生到来而丧失最佳救治时机。因为,每耽误一分钟,病人的生存机会就会急速下降,死亡率就会直线上升。家有老人,这些急救措施你应该学一学。

一、晕厥

1.立即将病人平放,或抬高下肢,促进下肢静脉血液回流心脏,帮助脑正常供血。

2.解开病人衣领、裤带,妇女应松开胸罩,使其呼吸顺畅。

3.有假牙者,应取出。

4.刚恢复知觉的病人,

不要立即起立,防止再次晕厥。

5.对心源性晕厥(一般有心脏病史),应立即用拳捶击心前区进行复苏,如心跳未恢复还应进行胸外心脏按压和人工呼吸。缓解后,尽快送就近医院抢救。

二、中风

1.立即拨打120急救电话,联系卒中中心,告知详细地址及病人目前的自我感受。

2.有条件时可先给病人量血压。脑出血时血压要比平时高,随着病情加剧血压还会升高。

3.解开病人的领扣。

4.取出病人口中的假牙。

5.不要盲目搬动病人,病人头位也不宜过高,可让病人平卧在床上,头偏向一侧。

6.用冰袋或冷毛巾敷在病人额头上,以减少出血和降低颅内压。

三、心血管意外

对突发心血管意外者,应立即拨打120急救电话,联系胸痛中心,在急救车未到前,不要轻易搬动和摇晃病人,可在其心前区用力叩击3~5下,如心跳、呼吸还不

能恢复,可做胸部按压。冠心病患者如出现心绞痛,要绝对卧床,以减少心肌耗氧量,同时舌下含服硝酸甘油等扩张血管的药物,然后送医院抢救。

四、跌倒

1.如果跌得较重,不要急于挪动身体,先看看哪个地方痛。应将其置于硬木板上,仰卧位。一时找不到硬木板时,可就地平躺。

2.如果腰部疼痛怀疑有腰椎骨折,应在该处用枕或卷折好的毛巾垫好,使脊柱避免屈曲压迫脊髓。如果怀疑有股骨颈骨折,应用木板固定骨折部位。木板长度相当于腋下到足跟处,在腋下及木板端,包好衬垫物,在

胸廓部及骨盆部作环形包扎。其他部位骨折,可用两条木板夹住骨折部位,上、中、下三部位用绷带固定。

3.有创口者,应用洁净毛巾、布单把创口包好,再用夹板固定。头颈损伤有耳鼻出血者,不要用纱布、棉花、手帕去堵塞,否则可导致颅内压升高,引起继发感染。头部或臀部着地,出现头痛、呕吐时,是颅内出血的征兆,不可轻视。

五、噎食

一旦发生噎食,在呼叫急救中心的同时,应争分夺秒地进行现场急救操作。噎食者取坐位或站立位,急救者站在其身后,双臂抱其腰,用双手重叠放在病人上腹部剑突下的位置,向上向后快

速加压,利用冲压胸部时肺内的气流将食物驱出。若噎食者不能坐或站立,应立即使其仰卧,头后仰,急救者用双手置于病人剑突下,从下向上并稍向后给予猛烈冲击,使堵塞的食物被冲出。