

2021年10月14日 星期一
责编:唐艳
美编:王飘
校对:曹永亮

湖南省直中医医院全科医学科: 便捷、精准、全面 守护银发族的高质量晚年

新中国初期,我国人均寿命仅35岁,2020年统计数据显示,目前我国的人均寿命已达77岁。短短几十年,我国人均寿命大幅提升,随着国家迈入老龄化社会,老年医学学科的发展进入了快车道。

湖南省直中医医院全科医学科(又名老年病二科),是一个涵盖呼吸、心血管、肾内、消化、神内、内分泌等亚专科的综合科室,医生团队由中医专业和西医专业医师组成,其中副主任医师3名,主治医师3名,康复治疗师1人,硕士研究生学历5名。护理部包括中医型护士2名,专业的老年人综合评估的护士2名,健康管理师2名,拥有营养师资格证护士2名,获得心理咨询师资格证护士2名,全科拥有心脏康复国家级培训证书医护人员10余名。

据悉,该科的前身是“老干科”,面对一体多病的老年患者,有丰富的治疗及护理经验。如今的全科医学科,搭载先进的设备仪器,以“全面、全程”为核心,旨在为合并有多种疾患的患者提供全面的诊治,同时促进“医、教、研”全面发展,为健康人,高危人群、病人提供预防、治疗、康复的全程干预。



▲全科医学科团队

老年人一体多病,用药重复,营养不良? 全科医学科给出“解法”

一位老人,可能既有高血压,又有冠心病,还有卒中、肝肾功能不全。他们可能需要去四五个门诊挂号排队,楼上楼下跑一天也不一定看完病。如果是行动不便的高龄老人,家人还得请假陪同在医院打“持久战”,非常耗时耗力。

如今,备受这些困扰的高龄患者,可以选择全科医学科,在一个科室把病看完。在省直中医医院全科医学科,一体多病的老年患者是最常见的病人。“我得的是慢性病,要定期复诊。以前每次复诊都要去好几个门诊‘报道’,看完病头晕眼花。现在可以挂吴主任的号,一次性解决问题,他很有耐心,对我们老年人很重视。”知道全科医学科后,武爷爷每月只需抽出一天就能完成复诊。

全科医学科/老年病二科主任吴思亮常年和老年患者打交道,总结出他们有几大共通的问题:多病共存、用药重复、心理和营养需要密切关注。凭借多年的临床实践,他带领科室研究出了一套“解法”:通过多学科会诊及智能综合

评估系统,有效地保障了老年患者的生活质量。

84岁的易奶奶有高血压、糖尿病、冠心病、关节炎、脑梗死后遗症,光是日常用药就有20余种。入住该科室时,由营养师、心理咨询师、运动治疗师、临床药学药师、中医理疗师等医生组成的多学科团队,针对她的实际情况,给出了科学的用药及治疗意见。经过讨论,易奶奶的用药数量减少了三分之一。“几种病加起来,老人不仅成了‘药罐子’,而老年人本身存在肝肾功能生理性减退,甚至合并有慢性肾功能不全,这么多药物进入体内,会给患者的肝功能增加负担。我们通过评估利与弊,在达到治疗效果的同时,尽可能的‘做减法’。”吴思亮主任表示。

同时,科室还为易奶奶免费做了智能综合评估,针对老人的视力、听力、平衡能力、肌力、骨密度等人体情况,依托评估问卷生成详细的评估报告,及时发现衰弱、跌倒、尿失禁、便秘、谵妄、抑郁、疼痛、营养不良、认知功能障碍等风险,并制定包括饮食、运动、药物、居家护理等干预措施,边治疗现有疾病,边防患潜在危险。



▲医护团队积极参与湖南省老年健康宣传周活动

基于临床,提升“教、研”软实力 为带动老年医学发展贡献力量

为老年人提供更有质量的晚年生活,任重而道远。吴思亮主任回忆,他在校时,老年医学还是边缘学科,专科医生屈指可数。他刚上岗时,住院老年患者平均年龄还在65岁左右。而现在,90岁甚至100岁的老人越来越多,老年患者对于老年专科的需求也越来越迫切。他坚信,只有充实人才队伍,推动学科发展,才是为银发族保驾护航的“源动力”。

今年下半年,全国老年医学人才培养陆续在各地举办。据悉,该项目是国家特设的卫生健康紧缺人才的培养项目,在今年首次列项。省直中医医院被遴选为湖南省的培训基地之一,承担“医养结合机构医师、老年医学科和医养结合机构护士培训项目”的培训,吴思亮主任为基地负责人。培训通过集中培训、临床实践、线上学习等方式,为一大批从事老年医学相关行业的医护人员送上“专业大餐”。

同时,基于临床工作,吴思亮主任带领团队积极开展研究,申报了三个省级课题,分别就老年综合评估、老年衰弱综合征、人工智能在老年患者中的运用等方向,展开更为深度地探索,让老年患者得到更便捷、精准、全面的诊治。

(图/文 宋芋璇 通讯员 张倩)

名医名片



吴思亮,副主任医师,硕士研究生,本科学历毕业于湖南中医药大学,硕士毕业于中南大学湘雅二医院,历任湖南省直中医医院老年病二科副主任、内科ICU副主任、心血管内科副主任、医务部副部长、老年病科主任。

中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会湖南联盟第一届委员、株洲市老年医学会副会长、株洲市中西医结合老年病专业委员会副主任委员、株洲市脑心同治专业委员会委员、株洲市心血管专业委员会委员、健康株洲行动推进委员会专家咨询委员会老年健康促进行动组专家、株洲市医疗事故鉴定专家组专家。主持湖南省中管局课题一项,前三参与湖南省中管局、卫计委、科技厅课题共7项。《中国合理用药探索杂志》审稿专家。

重阳
2021年10月14日 星期四
责编:李曙光
美编:李懿
校对:曹韵红

前言

中华民族传统敬老节日——九九重阳节来了。守护老年人健康是推进健康中国、健康株洲建设的重要一环,也是办好民生实事、建设幸福株洲的题中之义。多年来,在市委市政府和有关单位重视支持下,市委老干部局、市老年保健协会加强统筹协调,采取开办老年健康

大学、组织专家集中授课、录制线上视频网课、微信公众号推送等多种方式,广泛传播老年健康知识,特别是坚持在重阳节这个特殊时间节点,持续举办老年健康科普栏目,组织医生撰写老年健康科普文章,于重阳节当天在株洲晚报推出,借助主流媒体的影响力,帮助老年人提高健康素养,营造

关注老年健康的良好氛围。这些老年健康科普文章,力求做到既科学又生动、既易学又易懂、既好理解又好操作、既深入又覆盖广。希望作为一份重阳节的礼物,献给全市广大老年朋友,供大家学习和收藏。顺祝全市老年朋友节日快乐、健康长寿、生活幸福!

老年人保护牙齿,这6点要记住

株洲市中心医院口腔科 乔青

中老年是口腔疾病的高发期,如果平时不注意保护牙齿,很容易造成牙齿松动脱落,或引发其他口腔疾病,从而给老年人身体健康带来危害。所以老年人要格外注意保护好牙齿,坚持做到以下六点:

一、用温水漱口刷牙。

老年人由于牙颌面磨损和牙周萎缩,牙本质暴露,牙齿容易敏感,遇冷、热、酸、甜,会感到牙齿酸软。建议老年人用温水漱口刷牙,避免过冷、过热的刺激,从而引发牙髓炎。

二、掌握正确口腔护理方法。

老年人由于口腔唾液分泌减少,口腔自洁能力下降。因此,老年人坚持每天早晚刷牙、饭后清水漱口更为重要。另外,由于老年人牙周萎缩,牙周隙逐渐增大,食物嵌塞也会加重,建议使用牙线清洁,切忌使用牙签刷牙,以免损伤牙周组织。

三、重视科学饮食管理。

中国有句老话“牙齿越磨越结实”,其实是错误的。过度磨损会破坏牙齿的牙釉质,同时会导致牙齿移位或脸部变形。老年人本来骨质较疏松,这样更容易使牙齿松动脱落。所以老年人应尽量避免牙齿磨损,不食用过于坚硬的食物,例如蚕豆等。

物,例如蚕豆等。

四、定期检查牙齿,警惕根面龋。

老年人由于牙周生理性萎缩,牙颈部逐渐暴露,这些部位的硬度较牙冠低,抗龋能力差,容易出现龋洞,临床上称之为根面龋。根面龋的位置隐蔽,不易发现,常常被人们忽视。因此老年人应定期检查牙齿,及早发现龋洞,及早充填。

五、及时修复缺失牙。

缺牙长期不镶,会降低咀嚼能力,影响消化和营养吸收;还会加快邻牙松动脱落;甚至影响语言和容貌,导致身体机能下降,出现各种病症。及时镶上假牙,可以帮助咀嚼食物,恢复牙齿功能,稳定临近牙齿。另外,应该尽量保留自然牙,不仅可以避免牙槽骨的吸收,也有助于假牙的稳定性,提高牙齿咀嚼功能。

六、牙痛及时治疗。

老年人牙痛,一定要到医院检查治疗。平时最好每半年到一年去医院检查口腔,及早发现口腔疾病,积极治疗。发现有龋齿,要及时充填;发生牙周病,要进行系统性牙周治疗;发现口腔或颌面部异常肿块、溃烂等,及时去医院检查。



▲资料图。

老年人牙齿缺失后一定要镶牙吗?

株洲市中心医院口腔科 马壮

世界卫生组织(WHO)把牙齿健康标准概括为“8020”即80岁的人至少应有20颗功能牙(能够正常咀嚼食物,不松动的牙)。口腔中如果保有20颗以上的功能牙,人的衰老速度就会减慢,人的寿命就会延长。不知大家发现了没有,长寿的老人大部分都有健康的牙齿。遗憾的是,老年人由于各种口腔疾病,比如龋病、牙周炎、重度磨损等,造成牙齿缺失,很少能达到“8020”标准。

很多老年人认为,年纪大了,缺几颗牙是很正常的事。殊不知,牙齿缺失,不及时镶牙,危害极大。一是会导致邻牙向缺牙间隙倾斜移位,对面的牙会伸长,造成食物嵌塞,及牙周组织病变,这是最明显的危害。二是会影响咀嚼和消化功能。

牙齿缺失后,咀嚼效率降低,影响吞咽及胃液和胆汁的分泌,胃肠道的消化功能受到一定影响,进而影响营养元素吸收。

三是会影响正常的发音,特别是前牙缺失时,可造成不同程度发音功能障碍,还会影响面容美观。牙齿缺失后,牙槽骨萎缩,唇、颊部软组织失去支持而内陷,特别是当上下后牙缺失较多,而下部的垂直距离变短,鼻唇沟加深,面部皱纹增加,容颜更显衰老。

四是最新研究发现,牙齿缺失后由于口腔咀嚼运动减少,会减少对脑细胞的刺激,久而久之会影响脑细胞的活力,使得记忆力衰退,使老年痴呆症的发病率增高。

因此,为了防止这些后果发生,中老年人牙齿缺失后一定要尽早镶牙。

老年人拔牙一定要谨慎

株洲市中心医院口腔科 邓桃李

随着年龄的增加,老年人身体机能和代谢能力下降,且全身可能有比较严重的系统性疾病,老年人如果要拔牙一定要把握以下四点:

第一,最好是去正规医院进行拔牙,保证预后。万一出现不可预知的紧急状况,也方便及时治疗。

第二,最好是在家属陪同下拔牙,尤其是60岁以上的老年人,这样不仅能安抚老人紧张恐惧的情绪,也方便医生询问,更好掌握老人的病史详情。

第三,一定要如实告知医生自己的病史,不能够隐瞒,以免影响医生判断,出现拔牙意外。

第四,拔牙术看似是一个非常简单的手术,其实有很多潜在的危险因素。因此,患有系统性疾病的老人在需暂缓拔牙。比如糖尿病患者,空腹血糖高于8.8mmol/L,须先控制好血糖,再择期拔牙;高血压患者,平时血压控制不佳,要谨慎拔牙;有脑血管疾病或实施了心脏支架植入术的患者,须经内科会诊评估后,方可拔牙;长期服用阿司匹林或其他抗凝药物的患者,须暂停服用后择期拔牙;半年内出现过心绞痛或有中风的老年人,应暂缓拔牙。

总之,老年人,请珍惜自己的自然牙。如果有牙出现明显的病变,必须要拔除的,请一定去正规医院治疗,遵从医嘱,控制危险,谨慎拔牙,以免出现拔牙意外。

老年性耳聋不容忽视

株洲市三三一医院耳鼻喉头颈外科 万华

在很多人看来,老年人听力下降是自然现象,认为“聋了就聋了”。殊不知,听力下降直接导致沟通交流障碍,避险能力下降,还会引发很多心理问题,一定程度上可加重脑萎缩,使老年痴呆提前到来,损害老年人生活质量。

老年性耳聋是指由于衰老而导致的听觉系统退行性病变,双耳出现对称性、渐进性听力下降,属于感音神经性耳聋,是人体衰老的一种表现。但是不能因为这属于生理衰退就置之不理,听之任之,让听力在不知不觉中丧失。

不管是老人自己,还是家属都应该对老人听力下降征兆有所警觉。这些征兆包括:

- 只闻其声,不懂其意;
- 没听清,经常要求他人重复说话;

- 经常听错他人说的话;
- 经常要求把电视音量开大;
- 对一些常人感觉还好的声音敏感、觉得难受,往往不喜欢嘈杂的环境,而喜欢较为安静的环境;
- 耳鸣,特别是在安静环境下,持续耳鸣,长期耳鸣甚至影响人的睡眠和情绪。

那么,该如何预防或推迟老年性耳聋发生呢?

1. 养成良好的饮食习惯。老年人要特别注意营养,多补充锌、铁、钙等微量元素,尤其是锌元素,这些微量元素对预防老年性耳聋有显著效果。富含锌的食物主要有海鱼、鲜贝类等,经常食用对预防老年性耳聋很有好处。

2. 保持情绪稳定。老年人血管弹性差,情绪一激动,就很容易导致耳内血管痉挛,如果同时伴有高血压,则会加剧内耳缺血缺氧,最终导致听力下降。遇事乐观、保持心情舒畅。尽量避免长期噪声刺激,遇到突发性噪声时,要尽快远离,以减少噪声对双耳冲击和伤害。

3. 积极治疗和预防全身性疾病。如高血压、动脉硬化、糖尿病等。

4. 戒烟戒酒。尼古丁和酒精是导致听力下降的风险因素,长期大量吸烟、饮酒会导致心脑血管疾病发生,致内耳供血不足而影响听力。

5. 适度运动锻炼。体育活动能够促进全身血液循环,内耳血液供应也会随之得到改善,但是避免过度劳累。如散步、慢跑、打太极拳等都可以,但一定要坚持。

6. 做保健操。用手掌按压耳朵,用食指按压、环揉耳屏,每日3-4次,增加耳膜活动,促进局部血液循环,预防听力下降。