

# 重视老年共病 赋能老年健康

株洲市中心医院老年医学科/全科医学科主任、主任医师 吴健

老年共病,是指同一个老年人同时存在2种或2种以上慢性病。出现“老年共病”怎么办?

多病共存的老年人完全不必因为身患多种疾病而产生心理压力和情绪问题。通过科学的治疗和保健,很多老年人都可以做到与多种疾病共存而不影响生活质量和寿命。

建议老年共病患者到老年医学科或者全科医学科门诊接受药物指导,抓主要矛盾,选主要药物治疗;凡是疗效不明显、耐受差、无法按医嘱服用的,可考虑终止或更换药物;尽量选择“一箭双雕”的药物;重视服药时间、方法、剂量等细节,充分发挥药效;重视非药物治疗,合理地给药物做减法。

老年共病者如何提高晚年生活质量?

对于身体基本健康或者慢病控制较好的老年人,在饮食上建议遵循2022年版《中国居民膳食指南》里的八项基本原则:食物多样,合理搭配;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、全谷、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;规律进餐,足量饮水;会烹会选,会看标签;公筷分餐,杜绝浪费。

对于老年共病的患者,在遵循上述基本原则的基础上,建议根据病情和医嘱调整膳食。比如,肥胖的糖尿病或心血管疾病患者,需要适当减少总能量摄入,控制每餐米、面类主食的量,尽量避免肥肉、内脏、油炸食物等高脂食物以及

蔗糖、果糖含量高的食物;高血压患者,应适当减少食盐摄入,结合适当运动,从而维持血糖、血脂、血压稳定达标,并逐步将体重控制到正常范围;存在肌少症、低蛋白血症、营养不良的老年患者,应增加容易消化的高能量的主食以及肉、奶、蛋类优质蛋白质摄入,进行适当的肌力、协调性锻炼。

当然,所有老年人都需要注意食物均衡搭配,切忌偏食,盲目素食;注意进餐规律性,切忌盲目减肥或“辟谷”或暴饮暴食;循序渐进调整饮食或运动,把握好度,避免走极端。

## 关爱老人健康 预防跌倒很重要

株洲市中心医院骨科中心主任、主任医师 张锡平

家有一老,如有一宝。如何照顾好这一“宝”呢?预防跌倒很重要!

跌倒,严重威胁老年人的健康。每年因伤就诊的老年人中有一半以上是跌倒所致,同时,年龄越大,因跌倒而受伤或死亡的风险越高。

老年人跌倒虽防不胜防,但也不意味着只能听之任之。如何预防老年人跌倒呢?10点忠告,给大家一些提醒。

- 1.对虚弱无法自我照顾、步态不稳、头晕、视力模糊、意识不清、使用镇静剂、血糖低、血压不稳者及65岁以上老人,下床前先坐床沿片刻,由家属陪同下床。
- 2.下床时慢慢起身,特别是在服用某些特殊药物,如降压药、降糖药、安眠药等。
- 3.需要协助时,及时呼叫家属,切忌逞强。
- 4.将常用的生活物品放在容易够取的地方,其他物品收纳于柜中,保持走道通畅。
- 5.家里地面尽量保持干燥,不要湿滑,特别是家里浴室,厨房是最容易摔倒的地方,可以铺上防滑垫,预防摔倒。
- 6.选择床铺时最好选择有床栏的床铺,就寝时拉起床栏,防止坠地。
- 7.穿着合适尺码的衣物,以免绊倒。鞋子也要注意,一定要防滑。
- 8.家里布置得亮堂一些,光线明亮,避免意外。此外配一副合适的眼镜也十分重要,能帮助老年人看东看西路更清楚。
- 9.在走廊、通道以及为卫生间最好安置一些扶手,防止跌倒。
- 10.定期带老人体检,做个骨密度检查是非常有必要的,如果出现骨质疏松,则需要及时调



▲作者供图。

理和治疗。

当然家属还要尽量多地关照老年人,并且督促他们进行肌力和平衡的训练。同时在医师指导下配合抗骨质疏松治疗,并在日常生活中,适量运动以及晒太阳,就是很好的预防手段。

当老人跌倒甚至造成骨折后,要科学就医。只有当大家都能将老人骨折快速治疗理念扎根于心,骨折也就没有那么可怕了。正确、及时、规范的治疗,大部分老年人都基本可以恢复到伤前的生活状态。

## 胆囊息肉预防与处理

株洲市人民医院普通外科副主任医师 贺许良

胆囊息肉就是在胆囊腔内壁上长出的赘生物,小的形如粟米仅1毫米—2毫米,大的状似桑葚可达2厘米。胆囊息肉有三种类型;第一种是胆固醇性息肉,最多见,95%以上的息肉属于这种类型;第二种称为炎症性息肉,大部分合并胆囊结石和慢性胆囊炎;第三种是腺瘤性息肉,少见,仅占全部息肉的0.5%,一般为单发性。

目前没有什么药物可以使胆囊息肉消退,因此打针或吃药是不能治愈胆囊息肉的。对需要治疗的胆囊息肉,现在唯一的方法是做手术,摘除整个胆囊。

### 有哪些胆囊息肉需要治疗?

总的来说,无症状的胆囊息肉绝大部分不需要治疗,如果是多发性小息肉更可以放心,因为这种情况基本可以诊断为胆固醇性息肉。较大的息肉需要将胆囊切除,手术主要是预防性的,多数病例切除后经病理鉴定仍属良性病变。只要手术及时,即使息肉已有恶变也多处于早期,预后是良好的。胆囊被摘除之后,由肝脏分泌的胆

汁直接排入肠道执行消化功能,手术对身体一般无明显不良影响。

### 如何预防胆囊息肉?

禁酒及含酒精类饮料。酒精在体内主要通过肝脏分解、解毒,所以,酒精可直接损伤肝功能,引起肝胆功能失调,使胆汁的分泌、排出过程紊乱,从而刺激胆囊形成新的息肉或使原来的息肉增长、变大,增加胆囊息肉的癌变系数。

饮食要规律、早餐要吃好。如果不吃早餐,则晚上分泌的胆汁利用不上,存留于胆囊内,胆汁在胆囊内滞留时间过长,即可刺激胆囊形成胆囊息肉或使原来的息肉增大、增多,所以早餐最好吃些含植物油的食品。

低胆固醇饮食。胆固醇摄入过多,可加重肝胆的代谢、清理负担,并引起多余的胆固醇在胆囊壁结晶、积聚和沉淀,从而形成息肉,所以,胆囊息肉患者应降低胆固醇摄入量,尤其是晚上,应避免进食高胆固醇类食品,如:鸡蛋(尤其是蛋黄)、肥肉、海鲜、无鳞鱼类、动物内脏等。

## 老年人膝关节出现问题怎么办

株洲市人民医院骨科副主任医师 王光华

膝关节骨性关节炎是膝关节退化性疾病,通俗讲就是关节磨损老化的一种改变。无论哪一种治疗方法都不可能根治这种病。但是可以通过适当方法减轻症状或延缓本病发展。

### 常规治疗方法:

- 1.早期以西药口服外用(非甾体类药物)、针灸、推拿、理疗等为主。
- 2.中期以微创关节镜技术、胫骨近端截骨、PRP治疗骨关节炎,骨软骨移植。
- 3.晚期、畸形严重、功能丧失经正规保守治疗无效者,可考虑现代医学人工关节置换、单髁置换。

### 日常预防:

- 1.应尽量减少关抑负重和大幅度活动,以延缓病变进程。膝关节肿痛严重,应予休息。
- 2.肥胖患者须抑制食欲,这是减轻膝关节负担的有效措施。
- 3.下肢关节有病变时,可用拐杖或手杖,以减轻关节负担。
- 4.病变的关节应用护套保护。
- 5.注意天气变化,避免潮湿受冷。
- 6.主动锻炼膝关节伸屈活动,以改进膝关节活动范围与加强股四头肌力量
- 7.发作期应遵医嘱服用消炎镇痛药,尽量饭后服用,关节局部可采用湿热敷。

### 饮食预防:

- 1.多食含硫食物,如芦笋、鸡蛋、大蒜、洋葱。因为骨骼、软骨和结缔组织的修补与重建都要以硫为原料,同时硫也有助于钙吸收。
- 2.多食含组氨酸食物,如稻米、小麦和黑麦。组氨酸有利于清除机体过剩金属。多食用富含胡萝卜素、黄酮类、维生素以及含硫化化合物食物。
- 3.保证每天都吃一些富含维生素食食物,如亚麻籽、稻米麸、燕麦麸等。
- 4.禁服铁或含铁复合维生素。铁与疼痛、肿胀和关节损伤有关。茄属蔬菜,如西红柿、土豆、茄子、辣椒等及烟草中生物碱能使关节炎症状加重。
- 5.关节炎患者不要经常使用铁锅烹饪。习惯用铁锅炒菜容易导致类风湿性关节炎复发,发病后血清中的铁含量下降。
- 6.生活要规律,饮食要适度,大便不宜干结。

# 国庆必看! 省内景点最全防疫攻略来了

国庆长假马上就要来了,作为今年最后一个长假,你有想去的地方吗?比起手忙脚乱地买机票,规划“不堵车”路线,省内游逐渐被游客所青睐,不少市民也选择本地过节。湖南省内哪些景区景点需要提前预约?省内游要提前做好核酸吗?如果你正忙着制作出游攻略,不妨先收藏这份省内景点最全防疫指南吧。

## 岳麓山、橘子洲旅游区

开放时间:岳麓山景区3:00—23:00,橘子洲景区7:00—22:00。

预约方式:“岳麓山 橘子洲旅游区”小程序。入园规定:在国庆假日期间进入景区游玩需提前预约;进入园区需查验72小时核酸检测

阴性证明以及健康码、行程码。

温馨提示:浏览景区时请勿骑行;请勿携带火种或在景区范围内抽烟;橘子洲、桃花岭等景区均可在“岳麓山 橘子洲旅游区”小程序上提前预约。

## 湖南省博物院

开放时间:9:00—17:00(16:00开始停止入馆,周一闭馆,法定节假日顺延)。

预约方式:“湖南博物院”官网、微信公众号等进行分时段预约。

入馆须知:预约成功后,凭预约短信、有效证件、现场扫“湖南场所码”入馆参观;所有有本土病例报告省份来(返)长人员,需提供48小时内

核酸检测阴性报告。国庆期间,详细防疫要求请关注“湖南博物院”官方微信公众号。

温馨提示:国庆假日期间,湖南博物院仅提供网络实名制预约,最早可提前7天预约(不含当天),未经预约的观众谢绝入馆;未办理身份证的儿童需凭户口本入馆,1名成人最多可携带2名14周岁以下儿童入馆参观。

## 张家界天门山国家森林公园

开放时间:10月1日—7日 6:30—18:00(16:00停止售票)。

购票通道:“张家界门票”微信公众号。入园须知:湖南省内游客需提供72小时核酸检测阴性证明方可进入景区;省外入(返)湘游客需持有48小时内核酸检测阴性证明,且3

天2检后方可进入景区。

温馨提示:因天门洞内游道加固施工,自2022年9月20日起,天门洞洞内区域保持全封闭状态,禁止进入。穿山自动扶梯停止运行,登天门扶梯和天门洞“上天梯”正常开放,只能抵达洞口区域,不能进入天门洞洞内。

## 南岳衡山风景名胜景区

开放时间:南岳大庙7:00—17:30;全域旅游服务中心6:00—17:30(景区车辆运行时间与全域旅游服务中心开放时间同步)。

预约通道:“南岳旅游”微信公众号。入园须知:进入景区或入住酒店、民宿,提

供72小时核酸检测阴性证明;省外入(返)岳人员须持48小时内核酸检测阴性证明。

温馨提示:入园游客请通过“南岳旅游”官方微信公众号提前预约,预约成功后凭身份证原件进入景区。

## 湘潭韶山旅游景区

开放时间:故居8:00—16:00(最晚入园时间15:50)。

预约通道:“韶山旅游服务平台”微信公众号。入园须知:进入景区需出示绿色健康码,72

小时核酸检测阴性证明;省外以及中高风险区游客需提供48小时核酸阴性证明。

温馨提示:故居可凭有效身份证件免费预约参观。

## 株洲市炎帝陵景区

开放时间:8:00—17:00。

预约通道:“湖南炎帝陵”微信公众号。入园须知:进入景区或入住酒店、民宿,提

供72小时核酸检测阴性证明;省外游客须持48小时内核酸检测阴性证明。

## 岳阳楼、君山岛景区

开放时间:岳阳楼7:30—18:00(最晚入园17:45),君山岛8:30—17:30(最晚入园17:00)。

预约通道:“岳阳楼君山岛洞庭湖博物馆”微信公众号。

入园须知:所有入园游客需查验72小时核酸检测阴性证明。

温馨提示:参观前需线上平台预约,携带预约凭证和身份证入园。

## 凤凰古城旅游区

开放时间:24小时全天开放(古城内部景点开放时间参考现场公示)。

购票通道:凤凰古城免费进入,内部景点单独收费。入园须知:进入旅游景区和入住宾馆、酒店

时,除查验“两码”外,还必须查验72小时内核酸检测阴性证明;所有从外省入返县人员均须持48小时内核酸检测阴性证明。

温馨提示:自2021年7月8日起,所有演出活动暂时停止,后续开放以景区讯息为准。

## 湘西芙蓉镇

开放时间:7:30—23:00。

购票通道:“湘西芙蓉镇旅游”微信公众号。入园须知:进入旅游景区和入住宾馆、酒店

时,除查验“两码”外,还必须查验72小时内核酸检测阴性证明;所有从外省入返县人员均须持48小时内核酸检测阴性证明。

入园须知:所有游客须查验健康码和72小时内核酸检测阴性证明方可进入景区,从外省

## 郴州东江湖

开放时间:6:00—18:00。

购票通道:“东江湖旅游景区”微信公众号。入园须知:所有游客须查验健康码和72小

(区、市)入(返)郴人员须查验48小时内核酸检测阴性证明,入(返)郴后实行3天2检。

温馨提示:景区采用实名制购票,需凭本人身份证原件检票入园,门票当天有效。

以上内容均来自各景区官方信息。更详细的防疫政策,还请关注各景区官方最新动态。

小编温馨提醒大家,提前做好出游攻略,在游玩的同时也要记得戴好口罩,做好防疫措施,希望大家度过一个愉快、安全的假期!

(据新湖南、潇湘晨报、湖南疾控)

## 假期株洲乡村旅游 可选这条全国精品线路

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/温琳 通讯员/张坚煜)日前,文化和旅游部联合共青团中央推出“稻花香里说丰年”全国乡村旅游精品线路128条,株洲的“畅游神农福地 乐享农闲逸趣”乡村游线路名列其中。

湖南共有6条乡村游线路入选,分别为“千年神话·农耕传承——罗潭之旅”“游千年古镇·赏土家风情”“游梯田王国 赏紫鹊奇观”“花瑶风情·趣味农耕之旅”“九疑风光 瑶寨风情”,以及株洲的“畅游神农福地 乐享农闲逸趣”。

“畅游神农福地 乐享农闲逸趣”乡村游线路包含了天元区响水村(石三门现代农业公园响水园)、悠移生态景区、醴陵市清水湾畔景区、攸县健坤生态园、攸县宿新市徐公店、茶陵县卧龙村(卧龙山庄)、炎帝陵景区、炎陵县卷耳一木居民宿等景点和民宿。该线路串联了旅游景区、乡村旅游点和特色民宿。游客们可以赏花观光,可以亲身体验农事,可以追寻古老的农耕文明之源,也可以在“亦农亦旅”传统村落变身旅游达人。

这些景点还有许多特别的美食,包括三门扣肉、三门镇恒盛田园腊肉、三门肉冬瓜、醴陵小炒肉、醴陵蒸草鱼、醴陵仙都酱板鸭、醴陵炒粉、浏山豆腐、浏山糯米饭、醴陵黄菜、攸县香干、攸县血鸭、攸县米粉等。当地还设计了城市文创杯、攸女有礼系列文创产品、“炎帝功绩”书签平安扣、神农陶韵、红军文化帆布包、神农谷空气罐头、Q版小神农系列文创等创意产品。线路最佳旅游时间为9月到11月。

## 国庆高速公路出行 这6处路段易堵

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华 通讯员/姚禹)9月27日,省公安厅株洲支队发布国庆假日期间交通安全出行指南,提醒大家高速公路7天免费,出行请做好疫情防控措施。

国庆假期,群众自驾游、朋友聚会、团圆探亲等活动增多,车流量将明显攀升。高速公路免费通行时间为10月1日0时至10月7日24时,免费通行车型为7座(含7座)以下载客车辆。

根据往年同期特征,综合考虑当前疫情防控形势,预计国庆假期株洲高速公路网流量较同期水平基本持平,株洲高速公路出入口总流量117.57万台次,日均流量约15.79万台次。9月30日下午3时,高速公路将进入首波车流高峰。10月1日上午9时起,本地出城车流与过境车流在京港澳高速天元段、长株高速、沪昆高速荷塘段形成叠加,达到整个假期车流峰值点。

易缓行路段预计有6处,分别是京港澳高速株洲段、沪昆高速醴陵服务区至龙头铺互通段、长株高速转龙头铺互通段、武深高速板杉互通至嘉树段、武深高速与泉南高速共线路段、武深高速炎陵西互通路段。

