

编者按

最美夕阳红,健康才从容。懂健康知识,做健康老人。多年来,市委老干部局、市老年保健协会坚持在重阳节这个时间节点,组织专家撰写老年健康科普文章,借助本地主流新闻媒体影响力,普及老年健康科学知识,帮助老年人提高健康意识和自我保健水平,营造了有利于老年人健康生活的社会环境。今年特意选择正确看待老年人甲状腺结节、预防贫血、重视心理疾病、消化道肿瘤预防、维护脑健康、膝关节病保养、防跌倒、萎缩性胃炎防治、胆囊息肉处理与预防等内容。希望让这些权威、科学、系统的老年健康知识,作为一份重阳节礼物,送到千家万户老年人的心坎上。顺祝全市老年朋友们节日快乐、健康长寿、生活幸福!

如何看待甲状腺结节

株洲市三三一医院结节多学科团队主任医师 杨涛



▲作者供图。

甲状腺是人体最大内分泌器官,位于喉结下方的气管两侧,形似一只展翅的蝴蝶,平时看不见,摸不着。它的主要生理功能是参与糖、蛋白质、脂肪三大物质代谢,而新陈代谢是生命基本形式,因此,甲状腺器官是人的发动机。

甲状腺结节就是甲状腺器官发生的小肿瘤,由于发生时一般比较小,我们习惯把它叫做结节。主要分成良性结节和恶性结节,恶性结节就是我们常说的癌症。

随着健康意识的提高,人们会经常进行年度体检。近十几年来,甲状腺癌的发病率增加近10倍,主要原因是检测水平的提高,另外就是生活环境和饮食习惯的改变。目前甲状腺B超成为体检的一个常规选项。

当人们拿到体检报告时,经常可以看到甲状腺B超检查结果报告“甲状腺结节 TI-RADS 分类”字样,这是什么意思呢?

TI-RADS 分类是医学上B超检查对甲状腺、乳腺结节性质的一种描述方式,根据结节危害程度将结节分成1—6类,简单来说,1—3类结节多考虑良性结节,4—6类结节就要考虑是否是恶性结节,也就是甲状腺癌。

发现甲状腺结节后,最好还是咨询一下甲状腺专科医生,以获取更科学的处理建议。

比如说甲状腺3类结节,我们主要考虑良性结节,医生会建议你定期复查观察,为什么要观察?因为良性结节也有恶变的可能性,较大的结节可能向胸腔内生长,形成胸骨后甲状腺肿,甚至压迫气管,引起呼吸不畅,凸现在颈前区肿块影响外观,结节还可以合并甲亢等情况,均需及时进行外科手术。

再说一下已经怀疑恶性的结节,比如说4类结节,应该及时就医。高明的B超医生仅依靠B超检查,其准确性可达80%,如果需要进一步检查,可以进行B超引导下结节穿刺活检。为了提高活检的准确性,我们同时可以加做基因检测,其准确性可提高到95%。目前,医学上在手术前没有100%确诊手段,必须在手术中进行快速病理检查才能确认,并决定手术方式,术前告知患者的只是手术治疗的预案。

甲状腺良性结节,也就是甲状腺癌,90%以上是甲状腺乳头状癌,其绝大多数是可以临床治愈的,除少数病理亚型,多基因突变的乳头状甲状腺癌预后较差。其他少见的如甲状腺滤泡状癌,容易远处行转移。

甲状腺结节,早发现、早处理、规范治疗,不会影响人们的身体健康。

老年人如何保持心理健康

株洲市三医院副院长、主任医师 薛爱兰

心理平衡是我们保持良好健康状态的重要保障。多了解心理健康知识,有助于增进身心健康。每个人都不可避免地会步入老年人的行列,老年人应当将心理健康放在生活重要位置,将愉悦心情作为晚年生活的追求,适时对不良心理状态进行及时调节和干预。

老年人心理变化有哪些特点?

- 1.健忘智力减退;2.焦虑抑郁;3.情绪多变;4.疑病;5.猜疑嫉妒。

老年人如何保持心理健康?

1.要学会调整自身的认知方式与生活态度。具备良好的个性,待人温和坦荡;有良好的处世能力,能客观处理事情;有良好的人际关系,待人宽和,助人为乐。

2.与外界环境保持接触。这样一方面可以丰富自己的精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应环境。与外界环境保持接触包括三个方面,即与自然、社会和人的接触。

3.适当运动。在条件允许情况下,老年人要适度做些脑、体力运动,如跑步、打球、爬山、打太极拳等体力运动,下棋、打牌等脑力运动等,能延缓大脑功能的衰退,能有效地延缓记忆力、思维能力的减退。

4.学会排解不良情绪。到老年,由于生理、心理和生活环境的变化,很多人会出现消极的心理状态,感到孤独、寂寞、空虚、失落、忧心忡忡、焦虑不安等等,这些都不利于老人的身心健康。

老年人如何调节不良情绪?

倾诉法。把闷在心里的忧虑或者想不通的心思倾诉给别人。因为一个人自我解脱有一定的局限性,需要他人的帮助,或许别人仅仅几句鼓励的话就够了。要在消极情绪刚萌芽的时候,就主动、及时地寻求帮助,不要等消极情绪几乎要压倒自己的时候才去求助。

自我激励法。找一个自己羡慕的榜样,或者想想自己已有的成功,来鼓励自己。在日常生活中找出自己“成功”的事例,肯定自己的成绩,就可兴奋、振作,不被烦恼所困扰。向心中的模范或榜样人物学习,日子就会过得有意义,愿望也会逐渐实现。

发展才能和培养兴趣。根据个人的特点,老年人可以利用多年积累的经验,创造条件,开辟工作的新天地。有烦恼的人对事情往往没有兴趣,但是,兴趣是可以培养的,做喜欢做的事情,提高技能,使自己胜任社会工作,从而体验快乐。

老年人贫血的病因及预防

株洲市中心医院血液科主任 胡国瑜

贫血是指人体外周血红细胞容量减少,低于正常范围下限,不能运输足够的氧至组织而产生的综合征。由于红细胞容量测定较复杂,临床上常以血红蛋白浓度来代替。我国贫血标准:成年男性血红蛋白<120g/L,成年女性血红蛋白<110g/L,孕妇血红蛋白<100g/L即为贫血。

贫血的病因有哪些呢?贫血病因可分为以下三个方面:

1.红细胞生成减少性贫血。包括造血干细胞异常所致贫血,比如再生障碍性贫血、骨髓增生异常综合征、白血病等;其次有造血调节异常所致贫血,比如骨髓坏死、骨髓纤维化、肿瘤骨转移、骨髓炎、肾功能不全、甲状腺功能减退等,另外还有造血原料不足引起的红细胞生成减少,如缺铁性贫血、叶酸、维生素B12引起

的巨幼细胞性贫血等。2.溶血性贫血。即红细胞遭到破坏,寿命缩短引起的贫血。有些溶血性贫血是遗传性疾病,比如地中海贫血、蚕豆病等,有些溶血性贫血是后天得的,比如蛇毒引起的溶血,又如感染疟疾、黑热病等引起的溶血。

3.失血性贫血。比如消化性溃疡出血,肠道肿瘤、痔疮等出血,肺部感染、肺结核或肺部肿瘤咯血引起贫血等。

老年人贫血,要早发现、早治疗。在常规保健中了解是否贫血,老年人应该做哪些检查呢?首先血常规、大小便常规、肝功能常规、甲状腺功能常规是需要做的。血常规是看看有没有贫血,贫血的程度重不重。大小便常规是了解大便、小便里有没有出血。肝功能常规是看看肝肾功能是否衰竭,是否有可能造成贫

血。甲状腺功能减退和甲状腺功能亢进都是可以引起贫血的。骨髓检查当然也是很有必要做的,毕竟血液都是骨髓造的。根据这些常规的检查结果,可以进一步做胃肠镜、骨髓活检等检查。

对于老年人来说,均衡的营养对预防贫血是很重要的。长期不吃荤食的人,有可能得缺铁性贫血;长期不吃蔬菜水果,或者长期把蔬菜叶子煮的时间太长太烂或者温度过高的人,有可能得巨幼细胞性贫血。老年人每日饮食中应该有适量肉、鱼、蛋等食物补充蛋白质及微量元素,同时还应该包括适量蔬菜水果,以补充维生素。

老年人贫血会出现失眠、多梦、脱发、面色苍白、乏力、耳鸣、心慌等表现,但出现以上症状并不一定是贫血,所以老年人定期到医院体检和找医生进行健康咨询非常重要。

未装燃气报警器 一餐饮店被停气

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖喜张 通讯员/龙妍)“你们餐饮店一直没有安装燃气报警器,多次下达告知书都不整改。”9月28日,株洲市住建局执法人员来到位于芦淞区钟鼓岭的重庆鸡公煲餐饮店,下达限期整改通知书。根据供气合同,燃气企业对该门店拒绝安全隐患整改实行暂停供气措施。

根据去年9月1日修改实施的《中华人民共和国安全生产法》有关规定:“餐饮等行业的生产经营单位使用燃气的,应当安装可燃气体报警装置,并保障其正常使用。”市住建局等十部门今年7月联合下发通知,在全市范围内组织开展餐饮等行业人员密集场所安装燃气泄漏报警装置工作,坚决防范遏制餐饮等行业燃气泄漏爆燃事故发生。

“我们也不想给餐饮用户增添麻烦,但近期燃气安全事故时有发生,为我们敲响安全的警钟,实行安装可燃气体报警装置是为了大家安全着想。”株洲市公用事业服务中心管道燃气服务科科长周国介绍,目前我市正在开展燃气安全整治“百日行动”,要求全市餐饮等行业用户尽快实现燃气报警器安装全覆盖。

全市使用管道燃气的餐饮用户有5000多户,目前已经安装了近4000户,呼吁暂未安装的餐饮等行业用户也积极配合,尽快消除安全隐患。“对未按期安装可燃气体报警装置或所安装产品质量不达标、适用气型不符、安装位置不正确、不在工作状态,且拒不整改的,将进行相应处罚。”周国说。

◆ 相关新闻

我市已完成燃气入户安检31.44万户 拨打95158可预约安检员上门服务

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖喜张 通讯员/龙妍)“燃气安检是法定义务,可有效提高安全用气保障,如今年您家暂未完成燃气安检,拨打95158就可以预约安检员上门免费安检。”9月28日,株洲新奥燃气有限公司(以下简称株洲新奥)走进芦淞区建设中路火电小区开展安全宣传活动,向小区居民积极宣传燃气安检工作。

为降低我市居民用气安全隐患,今年7月至10月,株洲新奥开展燃气安全整治“百日行动”,对所属供气的所有工商业燃气用户、居民燃气用户进行全面安全排查,居民用户的入户安检是“百日行动”的重要任务之一。

“燃气安全是依据国家有关规定进行的,一年至少一次的免费检查,是排查治理户内用气安全隐患的必要措施,用户应当

予以配合。”株洲新奥相关负责人介绍,目前,新奥工作人员正在积极上门为用户开展安全检查,主要是排查胶管、超期燃气具、热水器使用不规范等安全隐患,同时进行安全用气常识宣传,防范户内燃气事故发生。目前,全市已累计完成入户安检31.44万户,整改隐患10.3万处。但还有不少用户暂未完成燃气安检,特别是出租户、老旧小区用户、家有多套房子暂未居住株洲的用户等。

株洲新奥相关负责人介绍,入户安检前,公司会提前通知物业公司并在小区公示,安检员在规定时间内穿着统一的黄色工装、佩戴工作牌上门服务,如因隐患需要整改,也会出示价格表并提供正规收据。如在办理业务时遇到可疑收费、可疑人员时,可拨打服务电话95158进行确认,一旦遇到骗子,请立即拨打110报警。

美达影城(9月29日) 9月店庆月会员购票享19.9元观影 哥,你好 12:00 13:05 14:05 15:10 16:10 17:15 18:15 19:20 20:20 21:25 22:25 独行月球 12:10 14:25 16:40 19:00 21:20 新神榜:杨戬 13:15 15:40 18:05 20:30 妈! 13:50 18:05 20:10 22:15 还是觉得你最好 15:40 19:50 22:00 狼群 13:40 16:05 17:50 芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面) 订票热线:28106878

开奖 (开奖日期:2022年9月28日) 福彩 3D 第2022261期 中奖号码:8 3 8 七乐彩 第2022112期 中奖号码:02 07 08 13 20 21 28 12 体彩 大乐透 第2022112期 中奖号码:04 11 18 20 26 06 12 排列三 第2022261期 中奖号码:0 2 6 排列五 第2022261期 中奖号码:0 2 6 2 7

炎陵一中 获爱心捐赠45万元 思源“黄晓明关爱宝贝”育才班开班

本报讯(株洲晚报融媒体记者/邓伟勇 通讯员/邓潇)9月26日,炎陵一中举行2022级思源“黄晓明关爱宝贝”育才班开班仪式。黄晓明明天爱心基金项目负责人代表基金会向学校捐赠助学金45万元。

思源“黄晓明关爱宝贝”育才班,是由中华思源工程基金会、黄晓明明天爱心基金共同开办的公益项目,结合民建株洲市委开展的一对一结对帮扶,共同帮助炎陵县家庭困难、品学兼优的高中学子完成高中学业并顺利考上大学。

2019年,首届“思源·明天爱心育才班”开班,50名家庭困难、品学兼优的高中生每年获得3000元的资助。今年高考,该助学班取得本科上线48人(本科上线率96%)的好成绩。黄晓明明天爱心公益基金从中遴选5名学子作为帮扶对象,以“关爱奖学金”形式给予每人3万元资助,帮助他们完成大学四年学习。

查实无证无照作坊 为何没给予行政处罚?

本报讯(株洲晚报融媒体记者/周蒿 通讯员/魏森波)查实一处无证无照豆腐坊,如何处理?近日,石峰区市场监督管理局以监管有态度、行动有速度、普法有力度、执法有温度,彰显了责任和担当。

前不久,石峰区市场监督管理局接到群众实名举报,称辖区有一个无证无照的黑豆腐作坊,希望执法人员查处。接到举报后,执法人员赶赴现场发现,该豆腐作坊刚完成装修,正在试制豆制品熏香干。执法人员立即叫停了违法生产行为,并依法进行了调查取证工作。

初步查明,该豆腐作坊未取得《营业执照》和《食品小作坊许可证》,从事食品生产加工,涉嫌无证无照经营。

经调查了解,该豆腐作坊的负责人为小学文化,不清楚开办豆腐坊要办哪些手续,且他妻子为肢体残疾人,属于弱势群体。综合判断,该案件属非恶意轻微违法,且未造成不良后果。

执法人员向夫妻二人宣传相关法律法规,并找来房东进行相关法律法规的宣传,并告知了办证程序和相关的救济途径。经过耐心的法制宣传教育,该作坊负责人和房东均认识到错误,表示立即停止生产,签收了《责令改正通知书》。

根据相关法律规定,违法行为轻微并及时改正,没有造成危害后果的,不予行政处罚。初次违法且危害后果轻微并及时改正的,可以不予行政处罚。执法人员经报批准,最终,依法对该作坊不予行政处罚。目前,该作坊已停止经营,完成搬迁。

株洲晚报



微信公众号

株洲晚报



微信公众号

盛康·国际颐养苑 招募社区养老顾问 您了解老年人需求吗? 愿意帮助老年人解决养老难题吗? 湖南盛康养老招募社区幸福养老合伙人(株洲城市四区各招10名) 成为合伙人后可享受由湖南盛康养老提供的健康幸福老年福利 报名条件 1、热爱养老事业,乐于为老服务。 2、年龄55-70岁,身体健康,有良好的交流沟通能力。 电话:0731-28838888 地址:株洲市芦淞区枫溪街道曲尺村盛康国际颐养苑