



快过年了,很多住在医院的老人都不及待想提前回家。东南大学附属中大医院老年科邹继红主任医师指出,一般病情平稳,血糖、血压等都控制正常,且已经达到出院指征的,医生会考虑让病人在年前出院。但为了防止老人回家病情复发,专家会特别支招给即将出院的老人,概括起来有三件事需要特别注意。

通讯员 崔玉艳
现代快报记者 李鑫芳

为了防止病情复发 老人出院回家该注意啥

控制饮食 适度运动

78岁的刘大爷患高血压二十多年,最近一次入院是因为血压波动大,头晕、头痛厉害。经过两周的治疗及药物调整,他血压得到明显的控制。即将出院时,老年科医生千叮万嘱,要低盐低脂饮食,回去后适度运动。

医生说,高血压患者对于盐的摄入量是最要克制的,每天的摄入量应少于6克,而低脂的标准是每公斤体重每天摄入的脂肪要少于0.8克。也就是说如果老人体重有60公斤,那么他每天摄入的脂肪的量只能是少于48克。在运动方面,老人在家要注意监测心率、数脉搏,170减去年龄就是正常的心率,如果运动后大于这个心率,就反而弄巧成拙,本来正常的运动就变成了无氧运动,如果代谢产物排不出,相关脏器就会受到影响。对于高血压患者而言,最适宜的运动有游泳、走路、跑步、打乒乓球等。

出院后药物不能乱停

64岁的李大爷前段时间出院



后,发现自己血压控制很好,就开始自行停药了,由原来的五种药减到四种药。没多久,他的血压飙升,又复诊治疗。邹继红分析,导致老人自行停药的原因这几种:首先停其中1-2种药后,不适症状并不明显,其次是因为担心药物的副作用,影响其它的脏器,再次就是因为一些药物价格较高,有的老人又受医保的

限制,所以一次开药不能太多,要频繁地到医院开药,这也是老人嫌麻烦、自行停药的因素之一。专家解释,像阿司匹林等药物确实是有一定的副作用,但对于高血压患者来说,它能防止其它心脑血管事件的发生,尤其对于有脑梗病史患者,除非有禁忌证才停药,一般都不建议患者随便停药。

每次复诊别忘带出院小结

现在老人出院后有两种情况,一是不能坚持复诊,二是复诊多是因为要来开药,却忘了带出院小结。邹继红认为,出院小结相对是更规范更全面的,一般老人到医院门诊复诊的时候,很可能已经换了另外一个医生,如果没有出院小结,这位医生很难对患者有个全面的认识。所以说复诊时带上出院小结,一是方便了医生诊断,对患者而言,也是对自己的负责。

专家建议,病人出院后两周就要到医院复诊,最好能约上当时住院的主任看诊,这样对病人的情况比较了解。出院后在坚持服用药物的同时,一旦出现不适要及时就诊。

结石卡在胆总管,手术麻醉风险大 九旬老人通过微创手术成功“取石”

上腹剧痛、恶心、高烧,90岁的郑奶奶差点因胆结石丢掉性命。而送到医院抢救时,因为年龄太大,还有一颗结石卡在胆总管,手术一度陷入困境。但经过明基医院的全力抢救,最后老人通过微创手术成功取出了结石。

高龄老人罹患胆结石,急性发作情况危急

郑老太太今年90岁了,非常喜欢打麻将,平时身体也无大碍。只是前段时间常常觉得上腹部疼痛,过一会又好了。因为不想麻烦子女,所以自己一直忍着。但几天前,情况突然恶化,老太太在打牌时上腹部剧烈疼痛让她招架不住,一下子从椅子上跌倒在地。闻讯赶到的家人将她送到明基医院。

送到急诊时,老人右上腹疼痛较重,恶心加剧,且体温升高到38.5℃,腹部彩超提示“胆囊结石,胆总管上段结石伴肝内外胆管扩张”。经急诊科及南京明基医院杨德同院长会诊后,郑老太被初步诊断为“胆管炎、胆囊结石胆管炎”。

最大的结石卡在胆总管,手术难度大

考虑到老人年纪较大,杨德同建议行创伤较小的腹腔镜手术,但最大的一颗结石卡在胆总管,会给手术带来一定的难度。另外,手术麻醉的风险也很大,对于90岁高龄的老人来说,连过麻醉这关都十分困难,术后心肺功能能否恢复正常也是个问号。

在与患者家属做了充分沟通后,患者家属表示理解并积极要求手术治疗。杨德同确定为老人实施胆囊切除、胆总管切开取石

以及T管引流术。完善术前准备后,在麻醉科的全力配合下,杨院长为老人行腹腔镜手术切除胆囊,“位于胆总管内的胆总管结石被顺利取出,最大的一颗结石竟有3厘米长,而微创手术在老人身上只留下的只是很小的几道伤口。”杨院长说。

手术进行得很顺利,术后老人被直接推进普通病房。目前老太太恢复得很好,已经能下地行走,“没想到手术会这样成功,现在的医学技术太发达了,最该感谢的还是这帮医护人员。”郑老太说。

据了解,像老太太这样年纪较大的胆结石患者很少见,因为年龄原因不适合做开胸、开腹这样的开放式手术。杨德同院长介绍,腹腔镜手术与传统的开放式手术相比,具有创伤小、恢复快的优点,一旦发现有胆结石应该及早接受治疗。

提醒:

胆结石和胆囊炎病人,应避免过多摄取脂肪

据介绍,胆总管结石约占胆道结石的20%-30%。规律饮食是预防结石的最好办法。针对老人,杨德同建议饮食要少油少脂,定时定量,一日三餐要规律,少吃胆固醇高的食物。胆结石和胆囊炎病人,应避免过多摄取脂肪,尽量选用脂肪含量低的植物性蛋白质或动物性蛋白质,因为食用富含脂肪的食品时,胆囊收缩加强,促进大量胆汁分泌,从而导致结石刺激胆囊,引起剧烈的腹痛。为控制脂肪摄入量,老人家补钙可食用低脂牛奶或脱脂牛奶。

通讯员 王云 李娜

尽“性”莫紧张 留住“女神”心

新婚燕尔的大力最近发现自己有些力不从心,因正值年底繁忙,大力认为可能是由于自己最近太过劳累所致,虽说心里有些小小的疙瘩,但也不是特别在意。殊不知,在这之后的好几个月里,大力状况竟没有任何改善,看着花容月貌的新婚妻子投来质疑的目光,大力内心很不好受。几次三番,他终于经受不住内心煎熬,去医院咨询,被告知确诊为ED(男性勃起功能障碍)。大力很纳闷,自己年纪轻轻,生活规律,饮食得当,为什么却偏偏得了ED。医生解释:ED的成因主要有三种,器质性、心理性及混合性,一般来说中青年这个年龄段的患者,心理因素所占比例较多。性行为时的精神压力、不成功的性生活经历、性知识缺乏等都会引发心理性ED。

目前,国际上ED治疗的首选药物是磷酸二酯酶5(PDE5)抑制剂,根据药物作用时间的长短,又分为短效如西地那非、伐地那非和长效他达拉非两种。现在市场上的长效他达拉非PDE5抑制剂有两种服用方式——每日一次和按需服用型。每日一次的治疗具有持续稳定的疗效,可使ED患者消除服药与性活动之间的联系。

医生为大力推荐了每日一次小剂量的服药方案。接受治疗后,大力严格遵从医生的指导按时服用每日一次、小剂量的长效PDE5抑制剂,勃起状况得到了显著改善。就这样,看着妻子逐渐转变的期待眼神,大力和她相处也不再那么紧张有压力了,信心重拾之下也使ED的治疗进入了一个良性循环的佳境,不久,两人又重新回到了如胶似漆的甜蜜状态,尽享新婚幸福生活。



QQ群:41206085
新浪微博:@现代快报
微美人俱乐部

如果你追求与美相关的一切健康事物,请加入我们微信公共平台,俱乐部将邀请医院一线专家,为你答疑解惑。

中国跻身世界上第三大隆胸市场,位列亚洲第一

英国:想要隆胸先登记!

明星跳水被疑隆胸、好莱坞女星朱莉切乳修复、央视曝光违禁品“奥美定”重出市面……2013年,隆胸话题贯穿始终,公众也不再像以往“谈之色变”。越来越多的现代女性已将“隆胸”视为实现美丽愿望的途径之一。据央视《每周质量报告》报道,我国已经成为世界上第三大隆胸市场,每年要完成隆胸手术10万例左右。在隆胸整形已趋于成熟的今天,我们让南京整形专家来解读一下过去一年里涌现出的新现象,怎样才美得自然又安全。

南京胸部整形逐年攀升

虽说整形已越来越走近普通人的生活,但了解到去年隆胸的手术量还是让人不免吃惊。南京市妇幼保健医院医疗美容科主任李俊不禁感叹2013年堪称隆胸之年,“刚才看了手术安排,发现我2013年的第一台和最后一台手术都是隆胸。”同时,李俊主任根据医院数据向记者表示,2013年的隆胸手术量比2010、2011、2012这三年的总和还多。通过近些年整形的发展趋势,各家媒体也越来越关注这个行业,而去年报道出的顾客因奥美定、美白针毁容的多个事件,老百姓也比以往愈发慎重选择医院,“当负面报道很多的时候,老百姓就开始关注究竟该去哪儿才安全,对于选择相当慎重。”李俊主任说,去年光隆胸修复就占整个手术量的一半,一边是疯狂地做注射丰胸,一边又忙着

做取出手术,“当年的‘奥美定’患者,应该至少有30万人,在享受短暂的美丽后,迎来的却是来自身心的无尽折磨。”

专家:隆胸手术日后将愈加规范

有人说隆胸是女人一生的“事业”,可当填充材料有假,似乎像是在身体中安装了一个“定时炸弹”。近日,据新加坡《联合早报》报道,英国拟于2014年推出严厉监管整容业的新规,包括试行隆胸登记制度,英国卫生部宣布,在英格兰所做的每一次乳房植入手术都要记录在一个新的注册系统中。南京医科大学附属友谊整形外科医院副院长夏建军表示,“越来越多的负面事件导致国家不得不重视,日后相信也会有更多手段来规范现在良莠不齐的整容业。”夏院长表示,在国内的正规整形医院,每个合格假体都有唯一编号,并且只能使用一次,求美者在进行手术前,医院会向其提供质保卡证明,术后再登记患者使用材料信息、医生姓名、使用者姓名等一系列信息,“我们可以看到国内的一些整形大会上,经常会从深圳等地走私的伪劣填充材料,以低价吸引美容从业者。正规的做法可以在源头上阻断假冒伪劣产品,让把控更为严格仔细。”

现代快报记者 缪晓莎



想近距离了解 中高端医护型养老机构

还可继续拨打快报热线96060报名



“我和老伴今年都八十多岁了,身体不好,孩子们工作忙,所以我们想找家医疗条件好点的养老院安度晚年。”“我爸年纪大了,偏瘫,换了几个保姆最后都不了了之,之前也了解了一些养老机构,但是都不收,非常需要帮爸爸找一家带有医疗功能的养老机构,我要去了解中高端医护型养老机构。”……

上周一,现代快报健康周刊推出了“2014健康养老去哪儿”的策划”之后接到了很多读者的咨询电话,他们都希望能够为自己

或自己的父母找到一个安度晚年的好地方。家住江宁的陈先生也是其中一个,他打进电话说,“岳父现在76岁了,患有轻微的老年痴呆症,时好时坏,家里面所有的人他都认识,但是就是犯病的时候会大发脾气,乱扔东西,岳母也七十多岁了,身体也不是很好,照顾老爷子很吃力,非常需要一家能照顾老先生的养老机构。”

由于医护型养老机构能够在照顾老人生活起居的同时,具备医疗护理功能,所以受到了失能失智老人家属的青睐。目前我们正在积极联系南京的仅20家中高端医护型养老机构,从中选择一家养老机构,带读者们做一次深入的了解,为劳累了一辈子的老人找到一个可以健康安度晚年的地方,届时我们会电话通知大家活动的地点和时间。

现代快报记者 任红娟

特别提醒

为了让失能失智老人健康快乐地安度晚年,健康周刊“2014健康养老去哪儿”策划活动将带读者走进南京市中高端医护型养老机构做一次深入的了解,如果你家有失能失智老人,或慢性疾病的老人,需要找到中高端的医养结合型养老机构,欢迎拨打电话96060报名参与,请留下你的姓名、联系方式、参与的人数,届时我们将与你联系。

参与方式:拨打现代快报24小时热线电话96060。