

第七期健康养老行10月30日启动

拨打快报热线96060报名,和记者一起走进南京首家空巢、失独有病老人关爱中心



谁来关注空巢、失独有病老人?

随着我国人口老龄化形势的严峻,我国老年人口近二亿,占总人口14.3%,其中80岁以上占9%。在老年人群中,一个特殊的群体正渐渐走近人们的视野,这就是空巢老龄病人、失独老龄病人,空巢老人在老年人口中目前已达50%,失独老人已达百万,每年还在新增7.6万,在他们高龄、患病以后,看病和养老都是家人的一个难题,尤其是在他们失能失智以后,谁来照顾他们。

张女士参加过快报以前的养老体验行,她告诉记者,她老伴74岁,

家有空巢、失独老人,当他们生病或术后无人照顾怎么办?家有失能失智老人,有哪些养老机构可以选择?这是目前一些家庭正面临的困扰,为帮助这些家庭,现代快报启动了“2014健康养老爱心体验行”系列活动,通过带读者实地体验、考察等形式,走进南京不同类型的养老机构,让更多家庭在选择时多一些了解也多一份参考。10月30日,第七期健康养老行将正式启动。本次的体验地址位于南京牛首山风景区的南京市总工会职工疗养院“金康医养”。这也是一家能提供休闲养老、专业康复、术后疗养、慢病医疗、整体护理等全方位养老服务的机构,既能照顾健康老人、普通住院老人,也能照顾失能失智老人。如果你和家人正在为选择这样的养老机构而发愁,那快打快报读者热线96060报名加入我们。

今年5月查出是胃癌晚期,老伴做手术时儿子回国来照顾了几天,出院后儿子就回加拿大了,想照顾父亲是心有余而力不足,张女士自己身体也不好,所以现在老伴的照顾就成了问题,前后找过几个保姆,都不合心。所以特别想找一家各方面条件比较好的养老机构,自己陪着老伴在那里安度晚年。

本期走进南京首家空巢、失独有病老人关爱中心

据了解,金康医养集团是“医养结合”型医疗、康复养老机构,成立十二年来,总床位达800张,医护人员240余人,已经有几千名老人在

这里安度晚年。金康注重医疗、养老服务团队的建设,服务人员以医护人员为主,有效解决了有病老人的就医难题,是“医养结合”养老行业的领军者。借助于金康医养的优势资源和团队,今年4月南京职工疗养院养老中心南京新金康康复医院、南京金康护养院成立。

新金康地处南京市江宁区著名的牛首山风景区,建于南京市职工疗养院内,院落生态环境优美,硬件高档,设施齐全,空气清新怡人,系绿色天然氧吧,24小时有专业医护人员和生活护理员,对老人实行全天护理和康复医疗。新金康设有护士站、治疗室、活动室、康复大厅,并配有各种康复器材供老人使用,是

一家能提供休闲养老、专业康复、术后疗养、慢病医疗、整体护理等全方位养老服务的机构,既能照顾健康老人、普通住院老人,也能照顾失能失智老人。老人还可以按照自己的兴趣在多功能活动室、棋牌室、阅览室、KTV、健身室参加丰富多彩的文化活动。这里的饮食,新金康也是根据每位老人的具体情况精心调配每一餐的营养配餐。

如果你家也有空巢、失独、失能失智、患病的老人,也在为寻找养老机构发愁,即日起欢迎拨打现代快报96060读者热线报名参加第七期“养老体验行”,和记者一起走进新金康实地体验考察,为老人找到一个能高品质安度晚年的养老机构。

健康资讯

今年的世界镇痛日刚刚过去,专家认为——
疼痛是可以被管理的

近日,李娜宣布退役,消息一出,大众哗然。背后原因,直指运动伤痛。由于长期高强度的训练、比赛,运动员的身体受到严重的损害,甚至留下后遗症。此话题的热议恰好发生在世界镇痛日前夕,希望所有热爱运动的人都以此为鉴,安全运动。近年来,全国权威跨学科专家就疼痛提出“绿色镇痛”的镇痛新主张,并指出:“疼痛是可以被管理的。我们需要通过更加科学、更加合理的镇痛方法,来争取效果好、副作用小、无成瘾性、综合利益高、舒适的镇痛效果。”

戳伤、扭伤、崴伤等都是运动中最常见的急性损伤。大家有一些“冰敷”“药酒”“按摩”的缓解小秘方,包括我们在运动场上也常看见医护人员会采用这样方式。但很多人忽略了戳伤、扭伤会引起身体内部炎症,其实应该进行系统的康服用药,比如配合服用抗炎镇痛、保证休息、避免做一些让受伤处承受压力的动作,这样才能将炎症彻底扼杀,达到迅速镇痛。不然,即便扛过疼痛放任炎症的存在和迁延,最终将发展为难以控制的慢性疼痛。

江苏省中医院骨科主任沈计教授介绍,对于抗炎镇痛药也需要进行安全的选择,尤其是过往有肠胃病史的运动员就更需提起重视。苏格兰足球运动员弗莱彻就因队医为加快康复进行,滥用消炎药,全然不顾胃肠道安全因素,最终使其患结肠炎,让弗莱彻几乎告别职业运动员生涯。实际上,传统的抗炎镇痛药通过抑制环氧酶(COX)起到抗炎镇痛的作用,而COX分为两种:COX-1是结构酶,对胃肠道有保护作用;COX-2则是诱导酶,仅在炎症等情况下才大量表达,导致疼痛、肿胀等炎症反应。传统的抗炎镇痛药无法区分二者,同时抑制,抗炎镇痛的同时却不可避免损伤消化道。所以,既要有效抗炎,又要快速镇痛,还不伤肠胃,做好其中的平衡非常关键。只有选择性COX-2抑制剂(如塞来昔布),仅抑制COX-2,不抑制COX-1,才能在抗炎镇痛的同时具有良好的全胃肠道安全性。 宗合



昨天是世界关节炎日,骨科门诊信息显示,65岁以上的老年人约有1/3患有骨性关节炎,最好发部位则是膝关节,并且女人的关节比男人坏得快。江苏省中西医结合医院骨科主任医师周中在接受采访时指出,近年来随着生活水平的提高,中青年人群患关节炎的比例越来越高,不科学的运动造成损伤,以及长期接触含激素的化妆品和食品成为关节炎发病日趋年轻化的主要原因。

65岁以上关节炎高发,女人关节比男人坏得快

为了骨健康,要警惕含激素的“补品”

女人的关节比男人坏得快

“关节炎有很多种,骨科门诊最常见的是骨性关节炎,骨性关节炎65岁以上患者居多,大多数和外伤有关,属于继发性的骨性关节炎”,周中主任介绍,有时候关节部位的骨折也可以加重骨性关节炎。少数人由于运动引起骨性关节炎,主要是软骨被破坏,这是因长期过度或不适当的运动造成。

很多女性年纪轻轻就开始受到关节疼痛的困扰,尤其是年轻的白领女性,患骨性关节炎的年龄比男性要早,患骨性关节炎的人数也比男性多。据了解,因严重的骨关节炎致关节毁损接受人工膝关节置换手术的患者中有80%是女性,而因髌关节发育不良或脱臼接受人工髌关节置换术的患者80%是女性。专家解释:男性的骨骼天生比女性强健,女性相对较少从事力量性的劳动,多是疲劳性、劳损性的工作,肌肉力量

差,所以韧带容易受伤且累及骨骼不易恢复。再加上生育和雌激素的变化,也决定了女性的关节比男人坏得快。“40岁的女性关节疼痛,常在受凉疲劳时加重,当空气湿度变化引起关节滑膜变化时,就会感觉到疼痛。”专家解释。

民间说的骨刺不代表关节炎

现实生活中很多人听到骨刺就特别紧张,周主任说,骨刺是民间的说法,西医称之为骨质增生。它是局部关节退化,局部韧带钙化引起,但骨刺不代表关节炎,只是关节炎的病人容易发生骨刺。“有的人片子拍出来是骨刺,但他的疼痛症状不能用骨刺来解释,多数人因关节炎、软骨破坏引起。这个病随年龄增长而加重。”周主任解释。

对于骨关节炎病人,症状轻微的,年龄60岁以下,一般以口服抗炎镇痛药、营养关节软骨药,以及在关节腔内注射药物治疗为主。症状重

一点的病人,伴有软骨剥脱,同时伴有半月板损伤,有大量关节积液的,可以微创关节镜清理。如果症状非常严重,影响生活质量和活动,年龄在65岁以上,经保守治疗无效果的,可能要采取关节置换手术,将坏了的关节换成人工关节。专家说,人工关节一般拥有10-15年使用寿命,它和人体重量,骨头质量,运动量都有关系。

含激素的食品造成骨质丢失

近年来随着生活水平的提高,中青年人群患关节炎的比例越来越高,不科学的运动造成损伤,以及长期接触含激素的化妆品和食品成为关节炎发病日趋年轻化的主要原因。周中主任特别指出,强的松这一类激素药物,确实导致骨质疏松和骨坏死,来路不明的保健品也一定要慎用,谨防里面加了激素,长期吃造成骨坏死。除了激素药物外,使用含激素的化妆品,食用含激素的食

物都有可能造成患者局部或全身渐进性骨质丢失,尤以关节软骨下骨最为明显,进而导致关节软骨的损伤,出现关节炎。

预防骨关节炎该怎么办,周主任认为,首先要控制体重,到了50岁以后,要减少爬山、爬楼,这种对关节骨损严重的运动,游泳是比较好的一种锻炼方式,它在不负重的情况下,关节进行屈伸运动,这是因为关节的营养来自于运动,通过运动将营养从软骨中挤出来,但要选择合适的运动方式,最容易的是平路锻炼,达到一定的心跳心率的有氧运动就可以。专家还建议,市民在不负重的情况下,可经常抬腿运动,把膝关节上的髌骨左右上下推一推,能够提高关节的营养,减少关节炎的发生。同时要注意控制相关疾病,譬如痛风、糖尿病、类风湿、强直性脊柱炎。40岁以后尽量少穿或不穿高跟鞋。

现代快报记者 金宁

医者视点

奶嘴消毒不过关,宝宝长出鹅口疮

夏女士的女儿不满3个月,几天前,她发现宝宝爱流口水,抵触喂奶,还经常哭闹。仔细观察才发现宝宝上下嘴唇内侧有不少乳凝块一样的东西,但用湿棉签却擦拭不掉。一开始夏女士以为是喂养不当,没有及时清洁口腔造成的“顽垢”,结果第二天宝宝就高烧不断。这时夏女士才把孩子送到南京明基医院就

诊,而检查后医生的诊断结果是鹅口疮。接诊的儿科主任李海浪告诉夏女士,婴幼儿抵抗力相对较弱,如果奶嘴奶瓶等不洁、母乳喂养时妈妈的乳头不洁、孩子的玩具受到污染,都会使霉菌侵入患儿口腔黏膜,引起感染。

据了解,鹅口疮是婴幼儿常见病,是一种白色念珠菌等真菌引起

的口腔黏膜的炎症,多发生于2岁以内新生儿和婴幼儿。李海浪提醒,鹅口疮如果扩散到口腔后部,有可能“殃及”食管,一旦受到牵连,宝宝吞咽东西就会感到不舒服,甚至会因为怕疼,拒绝喝水,有可能出现脱水。为了预防鹅口疮的发生,李海浪建议,奶瓶等用品需持续煮沸5到10分钟,妈妈在喂奶

前最好用温水清洗乳晕和乳头,勤换内衣、剪指甲。喂奶后,给宝宝喂些温开水冲去留在口腔内的奶汁,清洁宝宝口腔使霉菌不易生长和繁殖。需要特别提醒的是,2岁以内的宝宝会无意识抓取玩具等物品往嘴里送,所以他们的玩具、衣服、被褥也要经常拆洗。

通讯员 王云

省中西医结合医院膏方门诊27日开诊

秋冬进补即将启幕,江苏省中西医结合医院膏方门诊将于27日开诊。该院医务处副主任中医师罗毅介绍,膏方是一种高深的中医治疗手段,必须要具有深厚的中医药学理论知识和丰富的临证经验且熟谙辨证论治的中医医师,根据进补者独特的体质、年龄、病史等对症开方。倘若药不对症,将越补越壅,甚至贻误时机,加重病患。所以,该院由近20名具备扎实中医功底和诊疗经验的中医医师坐诊开方。

通讯员 罗鑫