

# 周四,第十期健康养老行启动

赶快拨打96060读者热线报名,和快报记者一起走进养老机构



我国60岁及以上老年人口达到2亿人,失能老人的总数已经超过3700万人。家有失能、失智或者瘫痪在床又患有压疮的老人,他们如何实现康复护理?如何提高晚年的生活质量?岁末年初,现代快报组织的第十期健康养老行于2月12日(周四)正式启动,此次健康养老行地点是南京瑞鑫医院,如果你正在为照顾失能失智老人而困惑,赶快拨打现代快报96060读者热线,报名参加第十期健康养老行吧。

特别关注

2月12日,现代快报记者将和您一起走进南京瑞鑫医院,在新年之前考察这家专业的康复护理医疗机构,如果您对此次健康养老行感兴趣,欢迎拨打96060读者热线报名,报名时留下您的联系方式,以便工作人员及时通知和回复,由于此次健康养老行属于公益活动,每个家庭限两个名额,以便留出更多的机会给他人。

## 现实问题 一个老人中风全家犯愁

82岁的孙大爷二次中风让全家犯了愁,本来是左侧偏瘫,现在右手也不能活动,子女请来家政工来照顾他的生活起居,包吃包住,每月支付工资4500元。“钱虽然花了,照料效果并不理想。这个家政工来自农村,做家务是把好手,却根本没有照顾中风老人的经验”,孙大爷的女儿告诉记者,

老人二次中风不到两个月,臀部就长了一个大褥疮。

据了解,有些老人过去身体状况不错,只因为一次骨折,或者并不是特别严重的中风,或者某一次感冒发热导致电解质失调,便造成了昏迷,有的高龄老人仅卧床两天,就发生了褥疮,部分人没有得到及时治疗而去

世。即使患了压疮被救回来,对身体也是很大的打击,体质都会明显下降。南京瑞鑫医院院长陈曦说,其实,失能老人有时候需要一个全身性的治疗,而不是局部的问题,卧床老人有时候不光是患有压疮,他们还伴有很多基础病,如果不调整好其他状态,压疮是治不好的。

## 解决机制 养老机构需要全科支持

由于家庭请的普通护工照顾水准不够,既不懂得中风老人如何康复护理,更不了解瘫痪在床的老人怎样减压而不生褥疮。瑞鑫医院陈曦院长介绍,老年人康复是个非常专业的领域,不仅是肢体方

面,还包括脑神经的康复,只有通过专业的康复才能让老人的身体机能尽可能地恢复到病前状态。

据了解,南京瑞鑫医院相当于一个全科医院,肺科、消化系统、泌尿系统、营养支持、内分泌、

心血管问题、神经系统疾病,都有高年资内科医生来为老人解决,必要时医院会邀请三甲医院的专家来医院会诊,并形成机制。目前已有不少家庭将老人安排在瑞鑫进行后期康复养老护理。

## 声音长期嘶哑 一查竟是喉癌

说话声音嘶哑,在很多人看来并不是大问题。60岁的王师傅之前也是这么想的,他一直把声音嘶哑当成是“上火”。没想到这把“火”烧了一个多月也没好转,无奈之下他来到南京市口腔医院耳鼻喉科就诊。检查发现,王师傅竟然患上了喉癌。耳鼻喉科刘树森主任告诉他,之前的嘶哑症状并不是上火造成的,他的双侧声带都有癌变,需尽快进行全喉切除手术。

治疗时,王师傅发现和与自己有类似问题的人并不少,而且很多都有多年的吸烟史。刘主任说,过去喉癌最常见的症状是痰中带血,很多患者因此就诊,但现在更多的患者是因为声音嘶哑来就诊。声音出现嘶哑,咽喉发炎可以造成,但咽喉炎所致声嘶一般伴有感冒样的症状,而且对症治疗后好转。而喉癌导致的声嘶不会因为这些治疗而缓解,只会加重。所以他提醒,如果声音嘶哑持续1个月不愈,特别是有多年吸烟史的,一定要及时就诊,以排除喉癌的可能。

如果被确诊为喉癌,患者也不要悲观。相对于其他恶性肿瘤,喉癌的治疗效果还是比较好的。早期发现的喉癌患者,80%通过综合规范化的治疗均可以达到治愈的效果。目前喉癌的治疗还是以手术为主,如果肿瘤生长位置比较好或者比较小,通常采用部分喉切除的手术,术后可保留一部分喉的发音功能。周炳荣 史张丹

## 你对“好朋友”的秘密知道多少?

在最好的时光里,月经一直伴随着我们,是我们最私密的好朋友,可是,你对我们这个最好的朋友了解多少呢?南京市妇幼保健院美容中医科主任张世中博士为大家介绍一些月经期间的养颜护肤的保健常识。

### 护肤程序和护肤品要减少一些

月经期间,体内分泌的雌激素下降,雄激素相对升高,以及由此产生的情绪变化,都会影响皮肤的状态。月经前一两天,皮脂腺分泌明显旺盛,油脂过多,肌肤光泽度下降、失去透明感。皮脂分泌旺盛不但会导致皮脂阻塞毛孔,同时容易形成麦拉宁色素,使黑斑点大量增加。

**应对策略:**改变一下自己正在使用的保养品,少用油性的,护肤程序和护肤品要减少一些,这段时间肌肤容易受紫外线影响,注意防晒。

### 保持稳定的情绪和良好的心境

月经后7天:在经期结束之后的一周中,是体内雌性激素分泌旺盛的时期,心境平和,情绪中的“快乐因子”比较多。也是肌肤新陈代谢最快速、吸收养分最好的时候,不妨抓紧这几天,给肌肤做更深层的养分补给,适当降低清洁力度,大胆使用高品质的保养品,如美白面膜、活肤面膜、高机能保湿精华等,美白去黄效果比其他时段更好更明显。

**应对策略:**适度清洁,加强保养,让肌肤从里到外透出明亮、白皙,轻松告别肌肤暗黄!另外,经期保持稳定的情绪和良好的心境对保养皮肤也很重要。同时做一些能促进新陈代谢的有氧运动,以免在这段时间不知不觉地胖起来。

# 制氧机卖得火,但正常人真没必要氧疗

我们呼吸的空气里,氧气含量占21%。看似浓度不高,但对正常人来说,这已足够支撑生命的运转。而对于部分人群,比如慢阻肺病人来说,这样的浓度就不够了,他们需要额外吸氧来改善症状,防止和逆转缺氧所致的组织损伤和器官功能障碍。近些年,随着家用制氧机的热卖,不少普通人也加入了家庭氧疗的行列。年底,也有市民考虑要不要购买制氧机送给家中老人。但很少人知道,制氧机属于二类医疗器械,它应该在医生的指导下使用。而且吸氧也是需要指征的,对健康人群来说,氧疗并没有神奇的保健效果。

现代快报记者 李鑫芳

## 吸氧一定要看指征

“吸氧都是有指征的,一般只有缺氧的病人才需要吸氧。如果是正常人,身体健康,完全没必要吸氧。”江苏省中西医结合医院呼吸科副主任中医师黄雅菊介绍,呼吸系统的一些疾病可导致肺的通气不足或交换障碍,如慢阻肺、哮喘等,其结果是人因进入到体内的氧减少而缺氧,吸氧由于提高了体内的氧含量,可以在一定程度上弥补这种缺氧。

对正常人来说,吸氧并没有神奇的保健效果。有的上班族常感疲劳,希望通过吸氧来改善亚健康。实际上,这样做效果甚微。一般人如果没有相关疾病,即使感觉劳累,血红蛋白的携氧能力也接近百分之百,多吸氧意义不大。所以这

类人群最需要的是休息和锻炼,而不是吸氧。对于孕妇而言,情况也是如此。除非孕妇的呼吸功能有问题,或者患有低氧血症,否则,正常情况下,也不建议吸氧。

## 吸氧会产生依赖是误区

有些病人因病情需要应该吸氧,但他们却担心一旦吸氧会上瘾,所以十分犹豫。黄雅菊说,这其实是种误解。很多病人需要长时期吸氧,这是由他们的病情所决定的,而不是因为对吸氧产生了依赖。医学上所说的依赖性是指专门针对某种药物的依赖性而言,特别是作用于神经系统的药物更容易产生依赖。吸氧所治疗或缓解的是缺氧症状,并不带来什么特殊的快感。有些病人在停止吸氧后,又出现以前的症状,实际上还是缺氧的

表现,并非戒断症状。

与上瘾的担心相比,吸氧对于一些病人的实际意义更大。像慢阻肺,氧疗就是非药物治疗手段中最重要的一个措施。通常慢阻肺发展到后期,病人会出现缺氧症状。如果这个状况得不到改善,病人可出现多脏器的损害。而长期的氧疗,可以改善病人的生存率,减少肺心病等严重并发症的发生,改善预后。另外,有些病人因为缺氧会出现头疼、头晕、全身不舒服、睡眠障碍等问题,通过吸氧这些都可以纠正,病人的生活质量也会因此改善。

## 吸氧不当小心氧中毒

氧气是生命运转的必需品,一旦缺氧就会引发严重的健康问题。所以在不少人看来,氧气宁可多也不能少。事实上,过多的氧气对人

体来说是负担而不是良药。专家提醒,当吸入高浓度、高流量、高分压的氧超过一定时限,氧自由基的产生大于清除时,过多的氧自由基可能造成机体的功能性或器质性损害,而这就是所谓的氧中毒。

专家提醒,氧疗其实是一种医疗手段,它应该在医生的指导下进行,其中的氧气供应来源、给氧方式、氧气流量、每日吸氧时间、疗程等都要有严格的规定。虽然现在市面上有各种类型的制氧机可以选择,操作也比较方便,但专家建议,如果有条件,需要长期氧疗的病人还是使用氧气瓶比较好。因为制氧机的氧浓度、流量等很难保障。氧浓度过低过高对病人来说都不好,过低不能满足身体需要,过高废气反而不容易排出来,病人可能出现昏迷。

# 儿童频繁揉眼睛 小心过敏性结膜炎

立春刚过,春天的脚步越来越近了。8岁的阳阳(化名)开心地跟着爸爸妈妈到公园玩,回到家妈妈发现阳阳老是揉眼睛,一会儿时间眼睛揉得红红的。经江苏省人民医院妇幼分院儿童眼保健科张佩斌主任医师检查发现,阳阳眼睛结膜红、水肿,结膜面有许多大大小小的红色突起,诊断阳阳患的是过敏性结膜炎。

过敏性结膜炎又称为变态反应性结膜炎,是结膜对外界变应原产生的一种过敏反应。据统计,

在眼科门诊中,约有1/5的病人患过敏性眼病,其中过敏性结膜炎占50%左右,可见,过敏性结膜炎是眼科最常见的疾病之一,成人、儿童均可患病,但以儿童居多,特别是过敏体质的儿童更容易发病。季节性过敏性结膜炎起病迅速,接触过敏原即可发生,脱离过敏原症状缓解。季节性变应原包括:树的花粉、草类、杂草花粉和室外真菌。常年变应原有尘螨、室内真菌和动物皮屑(多为猫和狗)等。过敏性结膜炎最常见的症状是眼痒,几乎

所有的过敏性结膜炎患者均可出现,其中春季角结膜炎通常表现最为明显。其他症状有流泪、灼热感、畏光及分泌物增加等。一些较严重的过敏性结膜炎,如春季角结膜炎有时可以出现视力下降。

据张佩斌主任介绍,过敏性结膜炎的治疗,第一是要查找过敏原,并且立即去除过敏原,通常都能收到很好的效果。例如花粉过敏者,在花粉多的季节少到户外,戴护目镜等。然而,大多数患者并不一定能查出确切的过敏原,这就是

过敏性结膜炎反复发作,不易彻底治愈的根本原因。如果一时不能确定过敏原,首先,要改善生活环境,特别是空气质量,减少室内灰尘,勤换床单、枕巾,使过敏原的影响减轻。其次,要注意营养和锻炼,增强体质,使身体对抗过敏发作的潜能提高,减少、减缓过敏发作。再次,可采用眼睛局部冷敷的方式,以减轻不适症状,也可用人工泪液点眼,还可通过洗眼来大幅降低过敏原及致敏因子浓度,改善症状。陶燕

特别提醒

从去年12月底开始,现代快报微美人课堂微信的“张博士·美丽实话实说”与各位求美者见面了。每周一,她就美丽的方方面面与你实话实说。本期张博士将谈谈月经期间的养颜护肤常识。想了解更多详情,请扫描加入现代快报微美人课堂,查看精彩内容,并留下你的问题或者想关注的美丽的话题,届时我们将邀请张博士为大家答疑解惑。



QQ群: 41206085