

老年人日常健康保健护理

▲ 深圳市龙岗区第七人民医院简竹护理院 杨艳琴

随着人们生活水平的提高和医疗技术的不断发展,人们的寿命逐渐延长,使得老年人口不断上升。由于其年纪逐渐增大,老年人的身体机能、精神状态及免疫力等都在逐步下降,尤其是当老年人发生疾病时,轻者可能出现感冒这类常见的疾病,吃药便可很快康复,但重者可能会出现脑卒中、心肌梗死等疾病,严重威胁老年人的生命安全。为此,加强对老年人日常健康保健的教育和护理对保持老年人健康,尽早发现隐藏的疾病,降低老年人生病率和死亡率十分重要。

健康教育

由于老年人的年纪、文化水平及理解能力较年轻人来说都相对较弱,所以使得他们对保健、养生及疾病的认知都有所缺失,为此,相关部门需做好对老年人的健康教育,可让其了解和掌握疾病的医疗卫生及保健知识,提高他们自身的预防能力,降低疾病发生风险。例如,相关部门可以联合社区,定

期为本社区老年人举办健康教育的相关讲座,为老年人科普慢性病、急救及常见疾病的相关知识和护理要点,让其具备一定的自救和护理能力,一旦发生意外,可以采取相应措施尽可能挽救生命。

心理护理

老年人曾是家庭、工作中的主导人员,但随着其年纪的增长,他们在家庭 and 工作中逐渐由“台前”转到“幕后”,这就会使其出现失落感,再加之子女工作繁忙,不能时刻陪伴左右,其孤寂感和落寞感也会与日俱增,从而影响身体和心理健康。因此,老年人家属需要对老年人多加关心,多和其沟通交流,纾解其不良情绪;还可根据其兴趣爱好,为其制定一些计划,如参加钓鱼活动、写字作画活动、下棋活动等,通过参加集体活动来转移老年人注意力,让其保持身心愉悦,从而减少疾病发生。

保持均衡饮食

均衡饮食在日常保健中也十分重要,且由于老年人的消化功能较弱,故要对老年人的饮食加以重视,要以营养均衡,易消化、吸收为主要原则,且要做到每餐定量、少食多餐。如可以让老年人多吃苹果、橙子、菠菜、油麦菜等富含维生素的水果和蔬菜,还可让其食用鸡蛋、鱼肉等富含蛋白质的食物等。同时,辛辣刺激、高油脂及寒凉类的食物要尽量少吃,避免暴饮暴食,以此做好日常保健工作。

保持充足睡眠

充足的睡眠在日常保健中也十分重要。随着年纪的增加,老年人的睡眠时间会逐渐缩短,睡眠质量也会有所下降,但为保持正常的生活,老年人需要保持每日6~7小时的睡眠。因此,可以为老年人创造良好的睡眠环境,如房间的温度、湿度要适宜(冬季18~24℃、夏季26~30℃、湿度50%~60%),舒适的床铺及枕头等。还可以

让老年人在睡前用温水泡脚,来缓解身体疲劳,此外,老年人在睡前需要尽量避免观看令人紧张、兴奋或悲伤的影片,防止过激的情绪对睡眠产生影响。

适当运动

老年人可以根据自身情况进行适当的运动,以此来保持身体和心理的健康。例如,老年人可参加跳广场舞、打太极拳、练习八段锦、散步、钓鱼等活动,通过适当的运动来调节身体的状况,减少疾病的发生,还可以通过参加集体活动,减少孤独感和落寞感,保持心理健康。

结语

健康知识教育可以增加老年人急救、保健的认知,合理的饮食、充足睡眠可以有效保护老年人的身体健康,良好的心情可以让老年人心理健康,适度运动可以提高老年人免疫力,对老年人保持健康十分有利。

胆囊息肉离“癌”还有多远

▲ 济南市钢城区人民医院 丁宏

在医学领域中,胆囊息肉通常被描述为胆囊内突出的肿块或瘤样结构。尽管大多数胆囊息肉是良性的,但一些可能会发展成癌症。为了更好地理解胆囊息肉与癌症之间的关系,我们需要深入了解这一病症的特征、病因、诊断和治疗。

定义与分类

胆囊息肉是指在胆囊黏膜上生长的肿块,可能是良性的,也可能是腺瘤性的,甚至可能发展为癌症。根据其组织学结构和形态特征,我们可以将胆囊息肉分为腺瘤性、炎症性和其他类型。腺瘤性息肉是最常见的类型,也是癌变的主要前体。

慢性胆囊炎、胆囊结石、遗传因素等都是导致胆囊息肉形成的原因。这些因素可能引起黏膜增生,使得胆囊内形成突出的结构,即息肉。

与癌症的关联

胆囊息肉中尤其是腺瘤性息肉,存在一定的癌变潜在性。随着息肉的增大,其癌变的可能性也逐渐增加。这使得胆囊息肉成为癌症发展的潜在威胁。一些腺瘤性息肉可能存在癌前病变,即在癌症发展之前存在一些病理学上的改变。因此,对于这类患者,定期的监测和评估是至关重要的。及时发现癌前病变,有助于采取有效的治疗措施,防止疾病的进一步发展。

鉴别诊断

胆囊息肉的临床症状通常不具有特异性,可能包括右上腹部疼痛、恶心和呕吐等。这些症状虽然能引起患者的关注,但不能独立用于确定是否患有胆囊息肉。

超声波检查是诊断胆囊息肉的主要手段之一,其清晰的图像可以显示出胆囊的结构,帮助医生判断是否存在息肉。其他影像学检查,如CT扫描和MRI,也可提供辅助信息。内镜检查是一种直接观察胆囊黏膜的方法。通过内镜,医生可以清楚地看到息肉的大小、

形状和表面特征,有助于进行更准确的诊断。在进行鉴别诊断时,需要注意与胆囊结石、胆囊腺肌增生等疾病进行区分。超声波检查是区别这些疾病的主要手段之一。

治疗与预防

对于小型、良性的胆囊息肉,医生可能会选择观察。定期的影像学检查有助于监测息肉的变化,判断是否存在癌变的风险。对于有癌前病变的腺瘤性息肉,或者大型息肉,医生可能建议手术治疗。腹腔镜手术或开腹手术可以有效切除息肉,降低癌变的风险。

维持健康的生活方式是预防胆囊息肉的基础。适度的运动、健康饮食、戒烟限酒等习惯有助于降低患病风险。避免高脂肪、高胆固醇的饮食,有助于减少胆囊结石的形成,降低患胆囊息肉的概率。定期体检和影像学检查对于高危人群,尤其是腺瘤性息肉患者,是预防的重要手段。通过这些检查,可以及早发现潜在的问题,采取有效的措施。

小结

胆囊息肉离癌症的距离可能取决于多种因素,包括息肉的类型、大小、是否存在癌前病变等。科学的诊断和治疗是防范癌症发生的有效手段,而患者的积极参与和生活方式的调整也是关键。在医生的指导下,通过定期的检查和合理的治疗,患者可以更好地管理胆囊息肉,减少癌变的风险,提高生活质量。最终,科学的认知和积极的健康管理是预防胆囊息肉发展为癌症的关键。



失眠来“敲门”应该怎么做?

▲ 临沂市中医医院 伏秀霞

失眠是指对睡眠时间或质量不满足,并影响日间学习和生活的一种症状,据中华医学会的资料表明,中国约有三亿成年人有失眠这一症状,其中女性多于男性,脑力劳动者多于体力劳动者。失眠症大多能治愈,主要通过药物治疗、物理治疗以及心理治疗。如不引起重视或延误治疗,可对患者心理情绪,白天学习工作生活等造成影响。

失眠类型

造成失眠的原因有很多,可以把失眠分为原发性失眠和继发性失眠两大类。原发性失眠是一种独立存在的失眠症状,不受其他明显健康问题影响。通常持续较长时间,表现为难以入睡、夜间醒来、早醒或睡眠不深等症状,对个体的日常生活和注意力产生负面影响,其多由焦虑、紧张、压力大等情况引起,包括心理性失眠,因焦虑、抑郁、兴奋、悲伤等原因造成。

继发性失眠大多是因为身体健康出现问题或外部因素导致的。(1)环境因素:不合适的睡眠环境、声音嘈杂、蚊子骚扰等;(2)行为因素:晚上睡觉前喝茶、咖啡、作息不规律等;(3)疾病因素:哮喘、心脏病、高血压等;(4)药物因素:服用含有兴奋中枢神经的药物。

预防失眠

预防失眠的关键在于养成健康的睡眠习惯和维持良好的生活方式。

规律作息 要确保每天都保持相似的入睡和醒来时间,即使在周末也应尽量保持一致,均衡的作息模式有助于调整生物钟,使其更符合自然的生理节奏,从而提高整体睡眠质量。通过建立稳定的作息规律,身体能够更好地适应每天的环境变化,有助于确保充足、深度的睡眠。

舒适的睡眠环境 打造一个舒适的睡眠环境,确保卧室的环境安静,避免噪音和干扰,并保持房间的黑暗,避免有



外部光线影响睡眠,保持房间凉爽,适宜的温度可以提供更加宜人的睡眠环境,个体可以根据自己的睡眠习惯和身体需求选择适当的床垫和枕头,以确保舒适度和支撑性。

适当运动 建议进行适度的身体活动,如散步、慢跑、游泳等,以促进血液循环、提高新陈代谢和缓解紧张情绪,但在临睡前要避免进行剧烈的运动,因为过度激烈的活动可能使身体过于兴奋,增加入睡的难度。

管理压力 日常中可以进行深呼吸、冥想来放松身体,有助于平稳心跳,减缓呼吸,放松身体,减轻思维的杂乱,降低紧张感。

缓解、治疗失眠

随着社会的发展,人们承受的压力也越来越重,导致失眠的人数也越来越多,现治疗失眠多采用药物治疗,但药物治疗会带来很多的副作用,如对药物产生依赖,出现失眠加重、烦躁等戒断症状,还会对记忆和认知造成影响,故可采取中医疗法,中医技术副作用小,安全性高。中医针灸是一种传统中医疗法,擅长通过经络理论来调和人体的阴阳平衡,其采用针刺刺激特定的穴位,促进身体的放松反应,降低紧张和焦虑来治疗失眠。