

家有“老老人” 如何抗甲流

▲ 泰安市中心医院 孔德煊

近期流感高发, 泰安市中心医院病房接连收治多名流感患者, 其中甲型流感尤为显著。患者发病年龄平均> 80 岁, 绝大多数为 80 岁以上的“老老人”(75~89 岁高龄老人), 也有 60 多岁的年轻老人。那么, 该如何帮助老老人抵抗流感?

“老老人” 抵抗力低 易发展为重症

甲型流感(简称甲流) 是一种常见的急性呼吸道传染病, 传播范围广, 特点是容易发生变异。不论是抗原漂移, 还是抗原转换, 都可使得病毒避开宿主的免疫反应, 导致季节性流行。

甲流流行逃不开三环节: 传染源、传播途径、易感人群。甲流患者和隐性感染者是主要的传染源。传播途径主要为飞沫传播, 也可接触传播。大众易感, 尤其是老弱病孕等免疫力较低的人群感染后易发展为重症病例。

“老老人” 防治甲流有妙招

预防方法为: ①饮食均衡有营养, 蛋白质要足量, 蔬菜水果要新鲜; 膳食纤维要丰富。②运动适当宜心肺, 可选散步或太极, 前做热身勿过劳。③保证睡眠很重要, 规律作息要强调, 睡眠障碍要就医, 同时可通过减轻压力和适当补充营养剂来辅助改善。

当老老人周边有甲流患者出现时, 可服用奥司他韦预防治疗, 剂量遵医嘱。流感季一旦出现发热、咳嗽、咽痛等典型症状, 立即就医明确诊断。

一般治疗 首先要休息, 其次适当增加饮水, 居住环境加强通风, 头痛肌痛发热时可应用解热镇痛药。

抗病毒治疗 对于病情较重、有重症流感高危因素的患者, 应尽早(发病 48 h) 开始抗病毒治疗。常用的抗病毒药物有奥司他韦、扎那米韦等。奥司他韦是一种神经氨酸酶抑制剂, 可有效抑制甲流病毒释放和传播。成人剂量一般为 75 mg, 每日 2 次, 疗程 5 d; 儿童根据体重计算剂量。扎那米韦可通过吸入给药, 适用于 7 岁及以上患者。

对于脏器功能均下降的老老人, 出现流感时, 往往流感症状不典型, 易合并心肺器官功能异常(如胸闷憋喘)、消化道功能异常(如食欲差、厌食、腹胀等), 此时要及时就医并住院治疗。如果患者出现呼吸衰竭等重症表现, 可给予机械通气等呼吸支持治疗。同时, 要积极治疗并发症, 当合并细菌感染时, 应给予抗生素治疗, 保护脏器功能并维持患者的水、电解质和酸碱平衡。

甲流病毒除了侵犯肺组织, 还会引起病毒性肺炎, 间接引起细菌性肺炎。严重者会导致呼吸衰竭, 病毒可侵犯心肌、心包, 引起心肌炎、心包炎。病毒侵犯中枢神经系统, 引发脑炎或脑膜炎, 还可能导致肌炎、横纹肌溶解、肾损害、败血症等致生命危险。

甲流传播广泛, 危害严重。政府、公共卫生组织、医院可以采取有效的措施来控制其传播、降低发病率和重症率。例如, 加强甲流疫苗的接种, 做好诊断、治疗和监测等工作, 以应对甲型流感的挑战。公众应提高对甲流的认识, 积极预防。例如, 保持良好的个人卫生习惯。在咳嗽或打喷嚏时, 可以用纸巾或肘部遮住口鼻, 避免飞沫传播。尽量避免前往人员密集且通风不良的场所, 如确需前往, 应佩戴口罩做好防护。此外, 公众还应加强体育锻炼, 增强体质, 提高自身免疫力, 抵御甲型流感的侵袭。

改善饮食习惯 远离结直肠癌

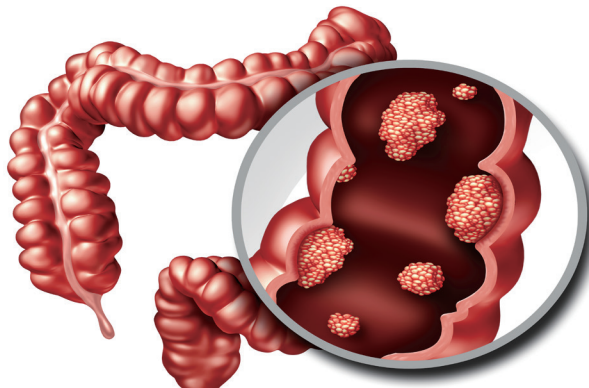
▲ 玉林市第一人民医院肿瘤科 覃金莲

结直肠癌, 一种曾被视为中老年人“专属”的恶性肿瘤, 近年来却呈现出年轻化趋势。虽然部分年轻人可能携带结直肠癌的易感基因, 使得他们在相同环境因素下更容易患病。例如, 家族性腺瘤性息肉病、家族遗传性非息肉病性大肠癌等遗传性疾病均为结直肠癌的高危因素。实际上, 70%~90% 的结直肠癌与饮食因素相关, 年轻人们应关注并调整自己的饮食习惯。

不良饮食方式增加癌变风险

研究显示, 年轻人中普遍存在的高脂肪、高蛋白、低纤维素的饮食模式, 如频繁食用油炸食物和红肉, 不仅容易导致肠道内菌群失衡, 还可能增加肠道炎症和癌变的风险。红肉中的饱和脂肪酸和加工肉类中的亚硝酸盐等物质在体内代谢后可能产生致癌物, 从而增加结直肠癌的风险。缺乏运动和长时间久坐等不良的生活方式, 也会导致肠道蠕动减缓, 增加肠道内有害物质与肠黏膜的接触时间。

此外, 长期熬夜与承受较大的精神压力, 也会悄然影响肠道微生态及免疫功能, 从而无形中增加了结直肠癌的患病风险。令人担忧的是, 部分年轻人甚至还出现了“一边毁灭, 一边养生”的现象。他们虽然知道多吃高油、高热量的食物对健康不利, 但会选择一边吃着炸鸡、汉堡, 一边喝着枸杞茶或泡着红枣水, 试图通过这种方式来平衡饮食。



来源 / 千库网

还有采用所谓的“合理作息法”, 如“熬夜很伤身体, 所以我一般只通宵不熬夜”或“孜孜不倦熬夜, 勤勤恳恳护肤”等, 这些做法实际上都是对作息习惯的误解, 无法真正达到养生的效果, 这样矛盾的做法, 也让结直肠癌在年轻群体中孕育和生根发芽。

健康生活也能被量化

我们该如何了解自身生活方式, 警惕结直肠癌风险? 其实, 我们可以采用一些健康生活方式评估工具了解自己的饮食结构是否合理, 是否存在结直肠癌的高危因素。

食物频率问卷 它通过自我报告的方式, 询问我们在过去一年内对不同食物的摄入频率和份量, 以此评估我们的饮食习惯。

饮食日记 需要我们连续几天记录摄入的所有食物和饮料, 包括食物的种类、

数量、摄入的时间和地点, 有助于更全面地了解饮食行为和模式。

营养风险筛查 这是一种评估个体是否存在营养风险的工具, 营养风险筛查简表(NRS 2002) 是其中广泛使用的一种, 通常包括对体重变化、饮食摄入、疾病状态和生活方式的评估。

在生活方式上, 我们可以通过国际体力活动问卷评估自己的身体活动能力, 其中包括长、中、短距离行走, 以及涉及不同强度的休闲和交通相关的身体活动。睡眠质量方面我们可以采用匹兹堡睡眠质量指数。它包括对过去 1 个月内睡眠质量的多个方面评估, 如入睡时间、睡眠持续时间、睡眠效率、睡眠障碍和睡眠药物使用等。如果近期感觉压力大, 我们也能采用自我报告的压力评估量表评估感受到的精神压力水平。

在使用这些评估工具时, 重要的是要确保有效性和可靠性, 第一次填写最好是在专业人士的指导下进行, 以获得医生准确的评估结果。此外, 评估结果需要结合我们的整体健康状况和生活方式, 由医生进行综合分析和解释, 所以我们可以生活中拿来参考, 如果想得到更专业的建议那么应该带着评估结果去咨询专业医生。

乳腺超声检查守护女性健康

▲ 新疆医科大学第一附属医院 王颖鑫

作为一种无创、无辐射的乳腺检查方法, 乳腺超声检查已被广泛应用于乳腺疾病的筛查和诊断中。通过利用超声波在乳腺组织中的反射和衰减特性形成图像, 乳腺超声能够清晰地显示乳腺内部的结构, 帮助医生判断乳腺是否存在异常病变。本文详细介绍乳腺超声检查能够查出的几种常见乳腺问题。

乳腺小叶增生

乳腺小叶增生是乳腺组织中常见的一种良性病变, 通常表现为乳房胀痛和乳腺肿块, 尤其在月经前更为明显。通过乳腺超声检查, 可以发现乳腺组织增厚、结节边界不清晰、乳腺腺管扩张等情况。这些特征性改变有助于医生对乳腺小叶增生进行诊断, 并制定相应的治疗方案。

乳腺增生症

乳腺增生症也是一种常见的乳腺疾病, 表现为乳腺组织密度增加和结节形成。乳腺超声检查可以清晰地显示增生部位有片状低回声区以及无回声的囊肿。这些超声图像特征有助于医生对乳腺增生症进行确诊, 并评估其严重程度。

乳腺炎

乳腺炎是由感染引起的乳腺组织炎症,

常见症状包括乳房红肿、疼痛、发热等。乳腺超声检查可以观察到乳腺内部和周边组织中血管扩张、血流阻力降低, 病变区域呈低回声团块。此外, 超声检查还可以观察炎症的范围和程度, 帮助医生判断是否还需要引流或抗生素治疗。

乳腺纤维腺瘤

乳腺纤维腺瘤是一种常见的乳腺良性肿瘤, 由纤维组织和腺上皮细胞组成, 内部血管相对较少。通过乳腺超声检查, 可以发现乳腺实性占位, 边界清晰, 形态规则, 通常呈椭圆形。这些特征有助于医生对乳腺纤维腺瘤进行确诊, 并决定是否需要手术切除。

乳腺癌

乳腺癌是乳腺组织中最严重的恶性肿瘤, 对女性健康构成严重威胁。乳腺超声检查可以发现乳腺低回声占位, 边界不清楚, 形态不规则, 乳腺内回声不均匀, 还可发现高阻动脉血流。这些超声图像特征对乳腺癌的早期诊断具有重要意义, 可以帮助医生及时制定手术、放疗、化疗等综合治疗方案。

乳腺导管病变

乳腺超声检查还可以发现乳腺导管的扩张、狭窄、堵塞等病变。这些病变可能导致

乳头溢液、乳腺疼痛等症状。通过超声检查, 可以观察导管的形态和结构, 判断是否存在异常, 为进一步的诊断和治疗提供依据。

腋窝淋巴结肿大

腋窝淋巴结肿大是乳腺癌等乳腺疾病常见的伴随症状。乳腺超声检查可以观察到腋窝淋巴结的大小、形态、内部回声等特点, 从而判断是否存在淋巴结肿大。该检查对乳腺癌的分期和治疗方案制定具有重要意义。

乳腺手术后复查

对于接受过乳腺手术的患者, 乳腺超声检查可以用于观察手术部位的愈合情况, 以及术后残留的肿瘤组织、瘢痕组织等, 助力医生全面评估手术效果, 及时发现并妥善处理潜在并发症。

乳腺超声检查作为一种安全、有效的乳腺检查方法, 能够帮助女性及时发现并诊断乳腺疾病。为了保障自己的健康, 建议女性朋友们将乳腺超声检查纳入定期体检项目, 及早发现并治疗乳腺疾病。同时, 日常生活中要保持良好的生活习惯, 加强体育锻炼, 增强身体免疫力, 这也是预防乳腺疾病不可或缺的重要措施。通过医患双方的共同努力, 我们可以更好地守护乳房健康, 享受更加美好健康的生活。