

■心理健康

为什么有些老年人喜欢住院

听说医生让出院,湖南长沙的马女士却没有半点高兴,而是顿时觉得浑身不适,拒绝出院。专家指出,这种现象也叫住院依赖性,在临床较普遍,以老年人最为突出。

■案例 听说要出院,浑身不适

马女士患有高血压病、冠心病、糖尿病、脑梗后遗症—半身不遂等慢性病,一个月前不明原因出现昏迷,子女将其送至湖南中医药大学第一附属医院老年病科,医生确诊其昏迷系安眠药服用过量所致。经过十来天的精心治疗,马女士病情稳定,可以出院了。可一听说要出院,马女士立马出现“头晕头痛”“胸口闷痛”“恶心欲呕吐”等不适,要求继续住院治疗。理

由是万—又昏迷了就没治了,在医院住着才心安。

该院老年病科副主任、副教授张稳介绍,在科室像马女士这种对医院产生依赖,不愿离开医院保护伞的老人有很多。这种现象也叫住院依赖性,是指一些患有慢性疾病或残留后遗症的患者在病情平稳后坚持长期住院治疗的一种现象,在老年人中尤为突出。

■分析 住院依赖缘于安全感缺失

张稳说,喜欢住院的老人主要是出于疾病导致的心理压力。一些急危重症(如心绞痛、急性心梗、急性心力衰竭、脑梗)在老年人中发病率高,这些病往往发病突然,或周围有人因相同疾病发生意外,使老年人产生恐惧心理。

对他们来说,医院是庇护所,因而就希望能长期住院,万一发生危急情况,能第一时间获得有效救治,从而有安全感。

此外,这也与老人在家不能得到全方位的照顾有关。有些与儿女居住的老人反映,家庭人口多、得不到充分休息,而病房比家里安静、舒适;也有些独居老人生活不能自理,而雇请的保姆多缺乏医护知识,甚至缺失责任心,老人容易产生不信任感及不安全感。

■应对 多方干涉,让老人安心

如何减轻或消除老年人的住院依赖性?张稳表示,对于医务人员,首先要重视对患者的心理疏导,对于心理压力大的老年人,医生应耐心解

释:疾病已好转或基本稳定,只要定期来医院门诊复查即可。其次,医生应给病情稳定的老人制定完整的家庭诊治方案,包括:需要继续服用药物的名称、用法、剂量、疗程等,需要定期复查或监测的指标,如何调整生活方式,如何安排适度锻炼等,给历经生死大关的老年人吃上一颗定心丸。第三,生活习惯指导,包括出院后的饮食指导、活动指导等。

同时,也需要子女或亲属多看望老人,陪他们说说话,可以有计划地轮流安排去陪伴。作为老人自己,也要树立正确的价值观,培养兴趣爱好,适当与外界交际,学会与他人积极沟通。(通讯员王玥 本报记者刘惠)

晨起后喝淡盐水可能加重缺水

早晨起床后喝淡盐水没有必要,淡盐水本身并没有所谓的通便、排毒的功效。晨起后,人体本就处于缺水状态,喝淡盐水不仅不能补充水分,还可能加重机体缺水的症状。我国大部分人普遍盐摄入量超标,并没有做到“减盐”。在盐摄入量超标的基础上,每天再增加一杯淡盐水,等于又多摄入了盐分。因此,并不建议晨起后喝淡盐水,早起后喝一杯温开水即可满足人体需求。(河南省人民医院营养科医生 王雯)

多数鼻炎不用手术

慢性鼻炎患者如果存在鼻甲肥大、药物治疗不敏感导致鼻通气障碍,需手术治疗。但应该注意,部分患者症状和实际检查所见不一致,比如患者自觉通气不畅,但实际上通气并没有明显受阻。有的鼻炎患者感觉鼻子堵,心理感受占很大的比重,这类患者即使做了手术也很可能解决不了问题,不建议手术(慎做手术)。鼻炎选择手术治疗的不到10%,大部分鼻炎不用手术治疗,遵医嘱服药即可。(中国医科大学附属第一医院耳鼻喉头颈外科主任 姜学钧)

室内跑步防伤膝

受天气、场所制约时,不少运动达人会选择在跑步机上锻炼。因不科学的运动造成关节损伤,比如诱发“跑步膝”的情况,临床不少见。患者的主要症状是膝关节肿胀和疼痛。使用室内跑步机时,建议单次跑步时长不宜超过1小时,且速度和坡度都要适中,要和个人身体条件相适应。在跑步机匀速跑的过程中,一些人跑着跑着习惯性内八字了,自己却浑然不觉。内八字的跑姿很容易诱发膝关节劳损。(暨南大学附属第一医院运动医学中心副主任 李劫若)

感冒蒸汗很危险

汗蒸虽好,但也挑人。汗蒸比较适合风湿、类风湿、肥胖易疲劳患者。而对饮酒或饱餐后、孕妇、心脑血管、哮喘、肺炎、贫血、感冒发烧等疾病的人来说,这种被迫大量出汗的方式会引起体液减少,加重心脏负担。建议单次汗蒸时间30分钟左右为宜,耐受力强者可适当休息后再蒸20分钟。汗蒸前先喝两杯水,在蒸的过程中也要及时补水;汗蒸后要在温度适中的室内等汗干半小时后出门。(湖北中医药大学临床学院康复教研室博士 章程曈)

“30度翻身法”防压疮更有效

我们在临床中预防卧床患者压疮的方法有定时翻身、应用防压器具(如减压床垫等)、增加营养、改善环境等,其中最有效的预防方法是定时翻身。但传统的翻身方法侧卧时身体与床面成90度,骶尾部受压时间长,加之平卧位时骶尾部皮肤受大小便分泌物的浸渍,易发生压疮。在此,临床上又研究出了新的翻身方法来预防压疮,即通过调整翻身的角度——30度侧卧翻身法,能更有效地防压疮。

30度侧卧翻身法讲究翻身的角度及顺序,只有操作准确,才能更好地预防压疮,具体如下:

顺序 平卧位——右侧30度卧位——左侧30度卧位循环,各体位保持2小时。

步骤 1.准备工作:协助患者仰卧,两手放腹部,两腿屈膝。

2.移动上半身:一手放于患者颈肩下,另一手放于患者臀部,将患者的上半身移向自己。

3.移动下半身:一手放于患者的肘窝下,另一手放于患者双踝下,将患者的下半身移向同侧床沿。

4.协助侧翻:一手扶肩,另一手扶膝,轻轻将患者推向另一侧,在其背部放置软枕,使其背部斜靠在软枕上,胸背部与床面成30度。

5.调整体位,使患者舒适:照顾者为卧床患者翻身的动作应轻盈,避免拖拉拽等粗暴动作。一般白天1-2小时翻身一次,必要时每30分钟翻身一次,晚间3-4小时翻身一次,以保证患者睡眠。(广东省第二人民医院针灸康复科副主任医师 聂斌)

■名医博客

腰痛出现八种情况要拍片

腰痛是常见病,一到医院,医生总会说“拍个片吧”,这就让患者很疑惑:“是不是必须拍片啊?”虽然不是所有腰痛都需要拍片,但出现以下8种情况,一定要拍片。

腰部有外伤史 有些患者不小心摔伤了腰,觉得卧床一段时间疼痛就会缓解,因而不去医院。如果这类患者之后不时出现腰痛的症状,就一定要拍片,因为很有可能是外伤留下了隐患。

腰痛且伴有神经症状 如腰痛伴有四肢麻木、疼痛感等,极有可能是神经受到压

迫,需拍片查看。

夜间疼痛明显 夜间腰痛明显的患者有可能是肿瘤导致,需要拍片。

休息后加重,活动后减轻 这种情况可能是强直性脊柱炎的前兆,需要警惕。

查体呈阳性 如果查体发现患者背部有局部叩痛,即为阳性,极可能是腰椎滑脱所致,需拍片确诊。

腰痛持续不缓解 除非存在神经受损或全身性疾病,否则单纯性腰痛一般3周内就会自愈。如果患者腰痛时间长,病情反复,就该拍片。

腰痛伴发热 这种情况可能是腰椎感染、化脓性脊柱炎等特殊的疾病。

腰痛伴有“高低肩” 青少年易出现脊柱侧弯,常表现为肩膀一高一低,要通过拍片确诊。

拍片包括X光、核磁共振、CT三种。一般先选择X片,若要进一步检查,可考虑核磁共振。CT检查由于辐射较大,一般是在手术前准备手术方案时,或需明确有脊柱骨折情况时用。(南方医科大学第三附属医院脊柱外科副主任医师 陈克冰)

不少帕金森病人手根本不抖

提到帕金森,很多人首先想到手抖。其实,帕金森有颤抖型和强直型,门诊中有四成左右患者是强直型,不会出现手抖,这类人走路慢吞吞,半天抬不了脚,常被误认为年纪大了。帕金森没办法预防,所有治疗都是改善运动症状,减慢疾病进展。为帕金森病人推荐一套康复训练操,只要不累,随时可练。(武汉大学人民医院神经内科副主任 毛善平)

■体检指导

肌酐指标高于80就要警惕

3月14日是第十四个世界肾脏病日,今年的主题是“人人享有肾脏健康”。近年来,肾病发病率不断升高,但肾脏病起病时毫无征兆,易被忽视。建议糖友、高血压患者、常发生感染(如常感冒)的人以及烟民,要特别关注肾脏。建议每年体检都坚持做以下三项检查,大多能早期发现。

尿常规 尿检很便宜,样本最好是隔夜尿,考虑到一些



人可能熬不住,给大家推荐一个小窍门,即在半夜1点时上个闹钟,上一次厕所,然后不喝水,6小时后起床,直接去医院,6小时以上的尿液最易发现问题。如果还不放心,可在每年的常规体检中,增加一个尿微量蛋白,这个检查也很便宜,能及时发现尿蛋白的异常。

肾功能检查 肾功能检查就是空腹抽的一管血。肾功能检查报告中,对肌酐这一个

指标要特别重视,一般情况下只有肌酐高于130时才会有箭头标出来,但此时病已经很重了。建议男性如果肌酐高于90、女性高于80,就要及时到肾病专科就医,因为肌酐一旦高上去,就意味着肾功能的损害,时间长了是不可逆的。

肾脏B超 建议每年常规体检都做肾脏B超,可发现肾脏结构等改变。(浙江省人民医院肾脏病科主任 何强)