

血管外科专帮血管排“雷”

就像人脸上会长斑和痣一样,人的血管里也可能长“斑”生“锈”——形成血栓,发生狭窄、扩张、曲张,存在严重的健康隐患。幸运的是,血管外科专业为血管排查隐藏“雷”,只要及时发现和干预,就可减少发病。

腿脚痛走不动,排查动脉“雷”

下肢动脉硬化闭塞症在老年人中十分常见。该病早期可表现为双脚发麻、发冷、疼痛;中期出现间歇性跛行、静息痛,走不动路;发展到后期,严重者脚发烂、发黑甚至可能面临截肢。由于早期症状不典型,常被误认为是缺钙或腰椎、关节出问题,或以为是风湿、痛风导致,以致延误治疗。

该病与吸烟、高血压、糖

尿病、高血脂、肥胖、缺乏运动有关。当老人出现腿痛、走不动,除了做骨科、风湿病排查外,建议去血管外科排查是否因下肢动脉硬化闭塞引起。而且,如查出有某方面动脉硬化疾病,建议老年人做全身动脉血管筛查。

“蚯蚓腿”当心发展成“老烂腿”

下肢静脉曲张(俗称“蚯蚓腿”)是常见的下肢血管疾病,长期不干预,有可能演变成“老烂腿”。其高发人群有教师、外科医师、厨师、空姐等需长时间站立的人群。

早期可穿戴弹力袜,改变生活方式,减少久坐久站,加强锻炼,以延缓疾病的进展;或在医生的指导下,口服药物改善下肢静脉的回流。如果有手术

指征,可遵医嘱选择合适的术式。比如轻症患者,可注射泡沫硬化剂,在门诊接受治疗即可,无需住院;对于中、重度静脉曲张,可采用射频或消融的微创治疗方式,这种术式只需局麻,创伤小,术后即可下床行走。

左腿肿胀,小心下肢深静脉血栓

早晨起床后减轻、下午加重的肢体水肿,或是各种突发的肢体肿胀,要小心静脉血栓,需要及时就诊。深静脉血栓形成大多发生在下肢。临床表现常常为单侧(左侧多见)下肢的肿胀、疼痛等。久坐久站、长期卧床、肿瘤、创伤等,都是高危因素。静脉血栓(尤其是深静脉血栓)的危害包括肺栓塞、血栓后遗症、股青肿等,甚至可能会危及生命,建议大家要重视。

65岁后每年进行血管筛查

在血管外科,医生还负责治疗极凶险的腹主动脉瘤。很多腹主动脉瘤是在体检或其他检查时发现的,如果直径小于4厘米,建议每年进行一次彩超检查;直径4—5厘米的,建议每半年至一年做一次彩超或血管造影检查;如果瘤体直径超过5厘米,或增长速度过快,或有症状,则需尽早治疗。目前,腹主动脉支架腔内隔绝术是常规手术。

吸烟、衰老、肥胖、高血压、高血脂、家族史等都是腹主动脉瘤的高发人群。由于该病进展慢,发病隐匿,多数患者前期无明显症状,建议65岁以上的人,特别是男性,每年定期进行血管筛查。(哈尔滨医科大学附属第四医院血管外科负责人 黄任平)

双眼浮肿多是病兆

眼皮肿的原因很多,单侧肿多半与局部因素有关。例如眼睛的结膜炎、麦粒肿、局部接触性过敏等,但多会伴有疼痛,或发痒发红、分泌物增多等炎症表现。

如果是突发的双侧眼皮浮肿,老年人首先会想到是没睡好。当然,睡前喝水太多或饮食的盐分过高也可以引起,但一般都是一过性的,隔天就会好。如果是持续性的浮肿,就要引起重视了,需要排除一些重要的全身性疾病因素。肾炎、肾功能不良是老年人眼皮肿的一个重要原因。其次,双眼肿也可见甲状腺功能减退症。再次,双眼肿也可以是严重的心血管疾病,比如是心功能不全的征兆。(摘编自《新晚报》)

40岁后 每年查肺功能

慢阻肺最重要的症状有咳嗽、咳痰和呼吸困难,特别是呼吸困难,也就是平常大家所说的气促、气急。

一些患者以为活动后气促、呼吸困难,是年纪大了自然退化导致,其实这说明他们对慢阻肺不够了解。很多慢阻肺患者早期没有明显症状,或只有轻度的气促;而一旦发展到有症状,气急明显时,肺功能就较差了,这时可逆的空间就很小。临床上,很多患者等到出现了明显的走路呼吸困难甚至洗澡呼吸困难才就医,往往就晚了。

早发现、早诊断,早期给予药物干预,是改善慢阻肺患者生活质量的重要手段,可以保护肺功能不继续下降。如何才能早发现呢?诊断慢阻肺的金标准是肺功能检查,现在很多基层的医疗机构都可以做。建议40岁以上的人群,特别是长期抽烟的人群,或者长期接触一些烟雾、生物燃料等的高危人群,每年都要做肺功能检查。此外,戒烟是预防慢阻肺最有效、最经济的手段。(中国工程院院士 钟南山)

慢性病患者选感冒药须避开“雷区”

感冒是冬季常见病,对于有高血压、胃溃疡等慢性病的人群来说,感冒药可不能随便吃,选择要慎重。

感冒药大多是复方制剂,由解热镇痛药、缩血管药、镇咳祛痰药、抗组胺药、抗病毒药等组成,每种成分都有相应的注意事项,建议根据症状选药。鼻塞、流涕者可用缩血管药盐酸伪麻黄碱;发烧、头痛者可用解热镇痛药对乙酰氨基酚(扑热息痛)、布洛芬;打喷嚏者可选有抗过敏成分的扑尔敏、苯海拉明等;咳嗽者可选镇咳药

右美沙芬等。其中,伪麻黄碱与扑尔敏的复方组合是经典组合,对于早期仅有鼻部流涕症状的感冒患者,治疗4天可显著改善。

不过,对慢性病人来说,一些感冒药成分可能是“雷区”。例如高血压患者应避免伪麻黄碱,以免血管收缩,使血压持续升高;胃溃疡患者应慎用含布洛芬等解热镇痛成分的感冒药,尤其不要大量使用,以免诱发和加重胃溃疡;肝肾功能不全者也应注意扑热息痛等的用量;青光眼、前列腺肥大者慎用含扑尔敏、苯海拉明的抗过敏

药,以免引起眼压增高,加重排尿困难;痰多的患者要慎用镇咳药,以免抑制咳嗽。不过,“慎用”不等于禁止使用,如果医生认为有必要,应在密切观察症状的同时服用。

提醒:感冒后自己吃药,尤其是两种感冒药一起用,可能导致药物超敏反应综合征。药物超敏反应综合征的潜伏期较长,伴皮疹、血液系统异常和内脏损害。常见致敏药物包括抗癫痫药物、抗生素、解热镇痛药、别嘌醇等。(北京安贞医院药事部副主任药师 石秀锦)

心理变异可以自己克服

受寒冷气温影响,老年人的心理状态会发生变异,出现麻木、飞扬跋扈、幼稚等异常表现。可能导致他们在待人处事时采取过激行为,带来不必要的麻烦。其实,通过合理的方法,心理变异是可以克服的。

学会自我宽慰 衰老是人生的必由之路,老年人在体力和智力方面不能与青年人相比,在思想认识上也可能不合时代潮流,这是客观现实。老年人要学会自我宽慰,切莫因衰老而产生自卑、自弃情绪。

同时,还应尽量保持心境平和,不勉强自己做力不从心的事,遇事三思而后行,切莫心急烦躁跟自己较劲和过意不去。

寻找精神寄托 退休后,许多老年人会有空虚无聊、孤独落寞之感,这很容易使他们产生心理变异。要消除负面情绪,最好的办法是结合自身实际选择一两项感兴趣的活动作为精神寄托,以充实生活内容,诸如读书、园艺、绘画、音乐、书法、旅游及参加某些社会公益性活动等;还可以抽些时间走

出家门多结交朋友,使自己生活在群体、朋友的友爱之中。

学习心理保健知识 老年人应正视心理变异,抽时间学习自我心理保健的常识,弄清楚发生心理变异的生理原因及其主要表现,一旦发现自己有心理变异的苗头,要进行自我克制和纠正。若发现自己长时间情绪低落,无法排解,要及时到正规医院心理科寻求心理专家的帮助,早日恢复健康心理。(湖北省武汉市精神卫生中心心理学教授 刘小林)

胃食管反流 秋冬高发

浙江杭州的赵女士患胃食管反流病,胃部冒“酸”十多年,服抑酸药造成肾功能受损,甚至连睡觉都只能坐着,才感到舒服。前段时间,她在浙江省人民医院做了抗反流手术,彻底解决了问题。

秋冬季节胃食管反流病高发,肥胖人士、常吃夜宵的人、经常酗酒的人应警惕。此外,老年人也是患胃食管反流病及食管裂孔疝的高危群体。

防治胃食管反流病,建议建立良好的生活习惯,减少脂肪、酒精、含咖啡因的饮料、巧克力、辛辣食物等的摄入。同时,避免长时间做增加腹压的动作和姿势,如穿紧身衣、束紧腰带等,睡觉时可适当将床头升高或用较高的枕头。提醒:不管是胃食管反流患者,还是健康人群,都不建议在吃饭后立即躺下。胃的排空时间一般是2—3小时,建议睡前3小时内尽量不要吃东西,胃食管反流患者更是如此。(浙江省人民医院胃食管反流病中心主任 王知非)

坚持看报的人,像绅士一样优雅

有人说:这年头,谁还看报,都玩手机去了这话其实很偏颇。快时代,更应倡导慢生活慢一些,灵魂才能跟上脚步读书看报是慢阅读,细细品味,入脑入心快乐老人报的200万读者,就是一群沉得住气的人从容、优雅得像伦敦地铁上的绅士向你们致敬!

最浪漫的事就是和你一起看报



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

○中国邮政订阅热线:11185

○微信订阅:扫描左边二维码

○中国邮政订阅网(bk.11185.cn)

○报社咨询热线:0731-88906498