

如何陪伴老年痴呆患者平安过冬?

青岛市精神卫生中心专家给出建议 外衣标注电话谨防走失

伴随着人口老龄化加剧,以阿尔茨海默病为代表的老人痴呆患病人数持续增加,严重威胁老年人健康和生命质量,给家庭和社会带来沉重负担。由于老人痴呆无法完全治愈,因此加强老人痴呆患者的护理工作尤为重要,可以帮助他们提高生活质量、延缓病情的发展。近日,青岛市精神卫生中心老年科副主任、院感科主任王百灵提出7条建议,陪伴老年痴呆患者平安过冬。

第一,冬季室外天气寒冷,室内有暖气,温度较高,有些老人痴呆患者无法判断季节和气温的变化,不会根据情况选择适当的衣物。建议家

人根据气温为老人增减衣物,防止因过冷或过热而生病。需要注意的是,一些老人痴呆患者经常怀疑自己的衣服被偷,因此不建议家人随便翻动老人的衣服。

第二,冬季是心脑血管病的高发季节,有些老人痴呆患者无法描述自己的不适,出现躯体疾病容易延误。建议家人协助患者坚持慢性病的治疗,及时监测血压、血糖等指标。同时密切观察老人的身体情况是否存在异样,如“糊涂”明显加重、痛苦表情增多、走路不稳、言语不清等,要尽快带老人到医院就诊,排查躯体问题。

第三,冬季易出现雨雪天气,道路湿滑,老人容易出现跌倒受伤的情况。老人痴呆患者对路况的判断能力及自我保护能力下降,建议家人为他们穿防滑鞋,雨雪天气尽量不出行,出行应该选择平坦的路线。

第四,冬季老人痴呆患者一旦走失,极易发生冻伤、失温等意外事件,后果极其严重。家有易出现走失风险的老人痴呆患者,可更换遥控门锁,让老人佩戴定位器,还需要在老人的外衣上标注电话,严防走失情况发生。对于还能做饭的老人,家人要注意防范火灾、煤气中毒等。

第五,冬季老人室外活动减少,

交际减少,老人痴呆患者的运动能力及大脑功能更易退化。建议老人适当增加室内活动,家人要多陪老人聊天,培养其兴趣爱好,减缓其肌肉萎缩及智能退化。

第六,尽量鼓励老人做力所能及的事,不要过度照顾、过度替代,尽量维持老人现有的功能。

第七,无论何时,家人在陪伴老人痴呆患者时都要注意语气温和,面带笑容,吐字清晰,减慢语速,可配合肢体动作,让老人感觉到陪伴者的友好,防止老人出现敌对情绪。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 于波

无偿献血
点亮生命

建立“不宜献血人群信息库” 数据赋能 青岛无偿献血健康征询更加精准化

记者从青岛市中心血站获悉,血站与青岛市卫生健康大数据中心展开合作,依托全民健康信息平台的全民健康大数据,建立“不宜献血人群信息库”,从而更精准地了解献血者的健康状况,保障血液质量和安全。

《中华人民共和国献血法》规定:“血站对献血者必须免费进行必要的健康检查;身体状况不符合献血条件的,血站应当向其说明情况,不得采集血液。”然而,在现实生活中,受献血场地条件、设备等因素影响,献血者献血前只能进行简单的体检和血液快速检测。献血者是否符合献血条件,主要依靠献血前的

健康征询实现。一旦献血者不能准确提供自己全面的健康状况,现场查体的医师就无法对献血者是否符合献血条件做出准确评估。这样既可能影响血液质量,也不利于献血者的身体健康。此次建立的“不宜献血人群信息库”,其血液管理信息系统会自动调用全民健康信息平台接口,一旦有符合不宜献血条件的诊断信息,会在系统界面提醒医务人员,辅助医务人员开展献血前健康征询。

据悉,全民健康大数据在献血征询过程的应用,让献血前健康征询更加精准化,从而更好地保障献血者身体健康,提高临床输血质量和安全水平。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 于波 通讯员 李大玮



健康青岛

关注高龄老人救治 捕捉信号让老人安享晚年

家家都有老人,人人都会变老。步入老年阶段,老有所养是基本,还要老有所乐、老有所为。如何在面对衰老时有尊严地安享晚年?出现哪些健康问题需要高度警惕?本期《健康青岛》邀请到青岛市市立医院老年病医学中心本部老年病科主任卢瑞春,同市民交流老年病的相关话题。市民如有问题可拨打健康热线85702120,还可关注市立医院官微了解相关内容。

衰老总让人感到无力。今年90岁的戴女士患有老年痴呆,因呼吸困难、发热就诊,经诊断是重症肺炎收治入院。老人住进老年病科时已处于昏迷状态,无法下床、病情危重。入院以后,卢瑞春主任团队在辅助检查中发现除肺炎外,还存在肺水肿,不排除心衰。最终,老人被诊断为急性心肌梗死。结合老人的年龄、身体状况等,卢瑞春决定为其开展保守治疗,给予抗血小板治疗、抗栓治疗,以及强有力的抗感染治疗。功夫不负有心人,老人的心肺功能逐步改善,住院两周便可以下床走动。在老年病科,大部分住院老人多病缠身。97

岁的杜先生在两周前突然食欲下降,确诊为脑梗死。卢瑞春表示,这位老人的治疗过程可为一波三折,入院后又牵出重症肺炎、心衰、老年痴呆等一系列病症。经过营养康复、抗感染、纠正心衰以及抗脑血栓的治疗后,老人的情况趋于平稳,但老人仍不能正常饮食。其实,像杜先生这样的高龄老人,治疗无法达到治愈疾病的目的,医患追求的目标是与疾病共存,让老人的生活质量实现最高级别的改善。

生活中,家人应当多留心老人身体的变化,如很快忘记刚刚发生的事情、对原先的爱好失去兴趣、搞不清楚时间和地点、性格或者行为出现变化,这些很有可能是认知障碍的早期信号,应及早发现、及早就医治疗。对于患有认知障碍的老人来说,家属还应在老人生活的空间做好安全工作,避免服用不当或多服药物。家人应保证老人有规律的作息、良好的睡眠,饮食方面要注意营养均衡、合理膳食,安享幸福晚年。

魏笑 张小青

手术直击

高危人群应重视定期筛查防癌于未然 创伤小康复快机器人助攻擒肺癌

发病率高、死亡率高,来势汹汹的肺癌让患者忧心忡忡。如何才能发现早期肺癌的蛛丝马迹?得了肺癌又该如何治疗?机器人辅助下的手术治疗有哪些优势?达芬奇机器人技术具有怎样的优势?本期《手术直击》播出由青岛市市立医院东院胸外科主任张哲主刀的胸腔镜下机器人援助左肺上叶切除手术,由青岛市市立医院东院胸外科副主任王伦青解读手术,并向市民提出健康提醒。市民还可关注市立医院官微了解相关内容。

根据世界卫生组织2020年公布的资料显示,肺癌年发病人数占全球癌症第二位,仅次于女性乳腺癌,年死亡人数179万居全球癌症首位,分别占全球癌症发病和死亡总数的11.4%和18.0%。家住城阳的李女士,因查体发现左肺下叶有一个包块。虽然她平日里没有咳嗽、发烧、胸痛等症状,但经过检查被诊断为早期肺癌,非常幸运的是没有发现远处转移。李女士慕名来到青岛市市立医院东院,胸外科专家张哲主任团队全面评估后决定立即开展手术,为患者切除左肺下叶的病灶。术

中,主刀医生张哲借助达芬奇机器人对患者的左肺下叶进行切除,手术很顺利,术后患者恢复顺利。使用胸腔镜和机器人系统进行的切除手术,可以通过较小的切口实现精准切除病灶的目的,以减少患者的疼痛和康复时间。与胸腔镜的二维视觉相比,达芬奇机器人的三维视觉可将视野放大10~15倍,更易辨别血管、神经组织,且机械臂可在胸腔内360°旋转,无惧狭窄、隐匿的空间,可大大增加手术的精确度。和传统手术不同,主刀医生是坐在台下工作,更能集中精力完成手术,提高手术安全性。

一般情况下,肺癌患者在早期并没有明显的症状,因此很容易漏诊。张哲表示,早期肺癌主要是依靠定期筛查发现,因此建议市民可以定期进行胸部CT检查以及肿瘤指标的检测,从而早发现、早治疗,避免肺癌进一步恶化。有条件的市民还可以接受基因检测,提早进行肺癌筛查。40岁以上有吸烟史、家族史的高危人群,建议每年都要定期筛查,发现越早治疗效果越好。

魏笑 张小青

《健康青岛》播出时间

QTV-2首播:周六 8:50 重播:周一 9:25 周三 9:25

《手术直击》播出时间

QTV-2首播:周六 9:40 重播:周二 9:40 周五 9:40