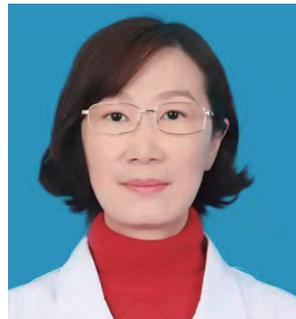


老年人常见疾病早知道

当前我国60岁及以上人群超2.9亿,占全国人口21%。预计2035年老年人口将突破4亿。随着年龄的增长,五脏六腑功能随之减退,这是正常的生理特点,也是导致老年人各种疾病发生的基础。本期邀请到河北省沧州中西医结合医院老年病科(脑病二科)王雯主任为大家进行老年病知识科普。

专家介绍



王雯

沧州中西医结合医院老年病科
(脑病二科)主任

副主任医师、硕士、河北省沧州市医师协会痴呆与记忆障碍主任委员、帕金森与运动障碍专业委员会副主任委员、河北省健康教育与康复学会帕金森病及相关运动障碍病委员会常务委员、中西医结合学会重症肌无力专业委员、沧州市抗癫痫协会理事。获沧州市科技进步奖2项,专利1项,出版专著1部,发表核心论文10余篇。

专业擅长:脑血管病,帕金森病,认知障碍疾病、老年退行性疾病等,癫痫,重症肌无力。

科室简介

沧州中西医结合医院老年病科是集医疗、科研、教学为一体的综合性临床科室。科室拥有一流的医护团队,技术精湛,仪器设备先进,亚专业分工明确,现有医师15人、护士17人、康复治疗师2人,其中主任医师1人、副主任医师4人、主治医师8人、医师2人,硕士生10人。

科室现开放床位72张,设有重症监护室(病床7张)、康复治疗室,设备齐全,配套完善。主要收治:急慢性脑血管、帕金森病、认知功能障碍、周围神经病、神经重症患者。针对老年患者存在多病共存特点,创立了多学科合作的诊疗模式,在老年心血管系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统等疾病及营养支持、心理疏导、康复治疗、生活指导等方面积累了丰富的经验并进行深入研究,熟练掌握对老年患者的综合评估,做出最行之有效的干预指导,是以预防、治疗、康复、随访指导为体系的临床学科。在这里,患者将得到最专业的康复治疗及最贴心的护理陪护,最大程度地缓解病痛,提高生活质量。

科室地址:沧州中西医结合医院本部病房楼A座5楼
联系电话:脑病二科门诊、老年病科门诊(门诊楼2楼):2078912
帕金森病、记忆门诊(病房A座5楼):2076029

老年人及老年医学

西方发达国家以65岁作为老年期的开始;1982年联合国老龄问题世界大会上提出以60岁为老年期的开始年龄,我国与此一致。

老年医学(Geriatrics)是研究老年人疾病相关的临床医学、康复治疗学、社会心理学和预防医学,是老年学和医学的分支。

老年学(Gerontology):研究老年人健康、社会、经济、行为和环境所有相关方面的科学。

老年疾病的特点

1.病理表现多样性、多病因特征;2.临床症状不典型,没有特异性表现,隐伏性发作,易漏诊;3.伴有多种综合征:智能障碍、肢体活动障碍、抑郁症、营养不良、慢性肝肾功能障碍、骨质疏松、慢性疼痛、大小便失禁和褥疮等;4.多种药物的应用导致病情复杂化和

增大新并发症风险;5.文化背景丰富:价值观、世界观、文化背景、子女的极度关注都对老年患者的疾病产生影响。

常见的老年疾病

老年人各脏器功能减退,因此老年疾病复杂多样,各个系统均有老年人常见疾病,包括以下几方面:

神经系统:脑梗死、脑出血、帕金森病等。**心血管系统:**冠心病、高血压、急性心肌梗死、急性心衰、心律失常等。**消化系统:**消化道溃疡、缺血性肠病、便秘等。**呼吸系统:**慢性阻塞性肺病、呼吸衰竭等。**内分泌系统:**糖尿病及其他糖尿病并发症。**泌尿系统:**泌尿系感染、前列腺增生等。**脊柱关节疾病:**腰椎间盘突出、椎体骨折、关节炎等。**外周血管疾病:**静脉曲张、外周动脉闭塞等。其他

老年综合征:跌倒、抑郁、谵妄、尿失禁、老年疼痛、睡眠障碍、吞咽障碍、营养不良、压疮、慢性感染等。

老年人的健康饮食

数量少一点;质量高一点。蔬菜多一点;品种杂一点。菜要淡一点;饭要稀一点。食物热一点;吃得慢一点。蔬菜要烂;水果要吃。

老年人运动时的注意事项

运动时若感到头晕、胸闷,应立即停止;注意药物反应;在运动中安排适当的休息;血压过高或偏低时,切勿太快改变姿势;穿适当的运动服,戴合适的眼镜;避免剧烈运动;运动前做适当热身运动;运动后做适当整理运动,保持关节灵活;保持适当的运动进度,运动次数与难度逐渐增加。

阿尔茨海默病

阿尔茨海默病多见于老年人,是由于神经退行性变、反复脑血管病、外伤等多种原因引起的,以认知功能缺损为主。该病起病隐袭,病程呈慢性进行性,早期症状不明显,容易被忽视,中晚期病人多,治疗费用昂贵,长期照料需求给家庭带来沉重的精神和经济负担,是影响老年健康的第三大杀手。

主要临床表现为逐渐加重的记忆障碍、失语、失认、失用、视空间能力损害、抽象思维和计算力损害、人格和行为改变。常见症状有:1.短期记忆力减退:忘记钥匙放哪里,甚至忘记刚才吃饭吃了什么,随病情进展,遗忘发生久远的事情和人物;2.重复同一件事情;3.智力下降:计算力减退:简单

的计算难以完成;4.时空间障碍:迷路,找不到家,穿衣困难;5.执行能力下降:不能买菜、做饭;6.语言障碍:交流词不达意,别人说什么不理解,逐渐缄默不语;7.思维和判断能力下降:拿倒报纸;8.情感、性格和行为障碍:原先很温柔,现在动不动就发火,或者突然不爱说话了。

预防措施主要包括:1.少饮酒或不饮烈酒;2.不抽烟;3.低盐、低脂饮食,食物富含胆碱、维生素B12,多吃粗粮、鱼类、坚果等;4.经常活动手指;5.吃饭时要多咀嚼,吃七分饱,尽量不使用铝制餐具;6.多动脑,多参加社交活动,按时锻炼身体;7.要保持乐观、开朗的心态。

家庭护理:1.常用事物保持固

定不变;对于阿尔茨海默病患者来说,一个熟悉的生活环境是很重要的。2.保证生活环境的安全性:不要把危险的物品放在患者容易拿到的地方,避免患者单独外出,建立老年卡,写明姓名、年龄、住址及联系方式。3.科学照顾起居:饮食均衡,避免呛咳、误吸,避免压疮及下肢静脉血栓,避免睡眠黑白颠倒等。4.适当的锻炼:按时、定时外出散步,安全看管下让患者自己独立完成自己的事情,与患者一起玩游戏等。5.足够的情感支持:家人应尽可能多抽时间陪伴老人,还可以多聊天,例如一起回忆有趣的往事,不但可以起到刺激记忆,减慢记忆功能丧失进程的作用,还可以帮助消除患者的孤独情绪。

帕金森病

帕金森病是第二大神经系统退行性疾病,以运动迟缓、静止性震颤、肌强直和姿势异常为主要特征,主要影响中老年人。目前,我国65岁以上的老年人里,帕金森患病率已经高达1.7%,预计到2030年,患病人数更是将突破500万,几乎占到全球帕金森患病人数的一半。

主要临床表现为:1.头部、肢体不自主抖动;2.起步、翻身、转弯缓慢费力,止步困难;3.行走时躯干前倾,步幅变小,摆臂动作减少;4.面部表情减少,表情僵硬;5.言语不利,进食呛咳;6.淡漠,失眠,便秘,尿频,尿急,失眠,梦话多,甚至睡眠中跌落床下,视幻觉等。

帕金森病的治疗主要包括药物治疗、手术治疗、运动治疗、心理疏导及照料护理。目前为止没有充分证据证明哪种药物能治愈帕金森病,主要治疗原则在于改善患者症状,提高患者生活质量。其中药物治疗为基础治疗,手术治疗需要根据患者具体病情进行相关评估后决定。

结语

老年人患病病情错综复杂,病势变化多端,因此我们要做到以防为主,防治结合。现代年轻人生活节奏快、压力大

往往忽略老年人的症状变化,导致出现不可逆的损伤。因此,在老年人疾病管理中既需要医护人员的专业技术,又需

要家庭照料人员细心照料。遇到老年人出现异常表现,特殊症状,家属一定要及时发现并及时就医。