健康提醒

预防糖尿病足要做“足”功课

糖尿病足是指糖尿病患者因下肢远端神经异常和不同程度的血管病变导致的足部感染、溃疡和深层组织破坏。一旦发病,通常迁延不愈,甚至有截肢的风险,所以糖尿病足的预防尤为重要。

1.良好的生活习惯

不要赤足行走,不要在热沙滩上行走或者在阳光下暴晒时间过久。长期卧床患者要注意定期翻身,定时按摩下肢。避免食用过敏药物、食物,避免足部接触硬物。必须戒烟。

2.每天检查足部

检查内容包括各种损伤、擦伤、水泡和鸡眼,皮肤局部有无发红,皮肤有无皲裂、溃烂,趾甲有无异常等。

3.保持足部皮肤健康

足部不能过于干燥或潮湿,出现皲裂的患者可用皮肤护理膏。足部汗液分泌过多的患者应穿透气性好的鞋子,并且勤换袜子。不宜用热水袋、电热毯等物品直接接触皮肤。

4.学会正确洗脚

不要长时间浸泡双脚,水温不能高于37℃,使用中性皂液。可以轻轻按摩脚部,用浅色干毛巾擦拭,以便观察有无渗液或出血。

5.对趾甲和胼胝等的处理

剪趾甲注意不要剪破脚趾皮肤,应水平地修剪趾甲。如果出现胼胝、鸡眼、水泡等情况,应找专科医生或护士处理。

6.选择合适的鞋袜

选择合适、透气性良好的鞋袜,购买鞋子应该在下午时间试鞋。如果患者存在足部结构异常应该根据个体情况定制鞋垫、鞋子。穿鞋前应检查鞋内有无异物,在室外不要穿拖鞋和脚趾外露的凉鞋,不要赤脚穿鞋。选择纯棉的袜子,不要穿过紧、有毛边或高过膝盖的袜子,每天要更换袜子。**周凤莉**

髋关节痛是股骨头坏死吗

老人出现不明原因的髋关节疼痛,不一定都是股骨头坏死。股骨头坏死在正常人群中的发病率仅为1%左右,60%以上的髋关节疼可能是髋关节撞击综合征引起的。

髋关节撞击综合征引发的疼痛多为髋关节慢性疼痛,部分患者可存在活动受限,疼痛性质多为隐痛及关节酸胀感。也有部分髋关节撞击综合征患者可表现为膝关节、腰背部及骶髂关节区域疼痛。

针对髋关节撞击综合征,目前主要有非手术治疗和髋关节镜微创手术治疗两种方式。

非手术治疗适用于临床症状相对较轻、发病时间较短(不超过6个月)的患者,治疗方法包括限制关节活动和服用药物两种。患者应避免过度屈髋的动作,如跷二郎腿、深蹲或蹲起。疼痛剧烈时可遵医嘱口服非甾体抗炎药或进行关节内封闭治疗。非手术治疗可暂时缓解疼痛症状,但不能消除撞击因素,故不能阻止关节退变的进展。 **张辛**

正视疑病症

老刘的邻居突发心脏病离世,让老刘怀疑自己也得了病,常常自觉胸闷、心慌,虽然几次到医院检查,结果显示一切正常,但他总觉得自己已经“病入膏肓”,因此陷入焦虑。王先生的父亲因白血病去世,对他造成沉重打击。一旦发现自己血常规检查的某一项指标略有异常,他便会联想到自己得了重病。这些都是疑病症的表现。

疑病症是一种疾病,而非单纯的心理现象,需要专业心理医生的诊断和治疗。当身边有人表现出疑病症症状时,帮助其接受精神科检查以明确诊断是第一步。此外,家人和社会的支持与理解,为患者提供稳定的情感环境,也是治疗过程不可或缺的一部分。

除了治疗,疑病症的预防同样重要。生活中,我们应该树立科学的健康观,对于身体的每一个小变化,既不可掉以轻心,也不应过度解读。 **林晓**

世界免疫周

“三大法宝”,筑起您的免疫防线

——访青岛市疾病预防控制中心免疫规划所主管医师王洋

社区医生正在为患者接种疫苗

每年4月的最后一周为“世界免疫周”,旨在提高疫苗接种率,守护人体健康。随着我国老龄化的不断加剧,中老年人的疾病预防和健康管理越来越重要,树立积极的主动预防观念,是助力健康老龄化的重要一环。4月25日,青岛市疾病预防控制中心免疫规划所主管医师王洋接受了记者的采访,就老年人免疫接种和健康管理问题进行了科普。王洋指出,随着年龄的增长,人体免疫系统的功能逐渐下降,老年人更容易受到感染性疾病的侵袭。因此,她建议应增强这一人群的疫苗接种意识,构建起更强的免疫屏障,助力健康老龄化。

王洋

扫码观看
更多精彩视频

1 老年人增强免疫有三大法宝

王洋介绍,老年人要维护良好的身心健康,增强免疫力来预防疾病的发生,可从以下几方面着手:

首先,合理膳食是维持健康的基石。老年人应遵循平衡膳食原则,确保营养充足。膳食要多样,以植物性食物为主,适量摄取优质蛋白质,碳水化合物和健康脂肪。其次,适量运动对老年人的健康至关重要。适当的身体活动可帮助改善心肺功能,增强肌肉和骨骼,同时还能提升心理健康。老年人应选择适合自己身体状况的运动方式,如散步、太极拳、瑜伽等。最后,接种疫苗是特异性预防疾病的有效手段。通过接种疫苗,可以激活机体的免疫应答,产生特异性抗体,从而在面对病原体入侵时,能够迅速有效地进行防御,降低感染风险。对于老年人而言,由于免疫功能逐渐下降,接种疫苗尤为重要。

2 老年人是免疫接种的重点人群

疾病预防是维护老年人健康胡重中之重。王洋提醒,接种疫苗是提高老年人疾病预防能力、提升免疫力经济且有效的手段。特别是对于患有慢性病的老年人来说,感染性疾病可能导致病情加重,治疗难度增大。及时接种疫苗,可以有效预防相关疾病,减少住院风险,提升生活质量。

另一方面,主动接种疫苗可以减轻疾病负担,降低医疗资源成本。老年人罹患感染性疾病所产生的人均经济负担高,医疗资源消耗大。以带状疱疹为例,50岁以上为易发人群,年龄越大越容易患病,病情也更严重。在中国,50岁及以上人群每年新发带状疱疹疾病者约156万人,据估计,每年带状疱疹疾病治疗花费约13亿元,疾病负担非常重。所以老年人接种不仅是对于个人和家庭,对于整个社会都非常有意义。

3 50岁后患带状疱疹的风险会陡然增加

我国老年人可接种的疫苗主要有新冠病毒疫苗、带状疱疹疫苗、乙肝疫苗、流感疫苗、肺炎球菌疫苗等。以肺炎球菌疫苗和流感疫苗为例,它们能够有效预防相应的感染性疾病,减少发病率和死亡率。“特别是对于50岁以上的老年人群,这两种疫苗的接种更加重要,因为老年人免疫功能的下降使他们更容易受到这些疾病的侵袭。”

“此外,身体健康人群50岁后患带状疱疹的风险会陡然增加。”王洋详述到,接种带状疱疹疫苗可以在很大程度上预防这种疾病的发生,或者在患病时减轻症状的严重程度。“目前市面上有两种带状疱疹疫苗供选择,重组带状疱疹疫苗和减毒活疫苗。前者适用于50岁及以上人群,需接种两剂次;后者则适用于40岁及以上人群,接种一剂次。”

青岛市社区卫生服务站中心、乡镇卫生院的预防接种门诊、成人预防接种门诊都具备接种条件,老年朋友去之前可以登录青岛市疾病预防控制中心官网或者关注青岛疾病控制、琴岛微苗微信服务号查询就近接种单位咨询后,前往接种。

4 慢性病患者不是疫苗接种的绝对禁忌

对于目前越来越多可接种的疫苗种类,如灭活疫苗、减毒活疫苗,重组蛋白疫苗等,老年人该如何选择?王洋建议,老年人在接种疫苗时应重点考虑三个因素,分别是年龄、保护效力和禁忌证。

年龄方面,老年人要选择适合自身年龄的疫苗进行接种;保护效力是指接种疫苗的人群与没有接种疫苗人群相比,获得疫苗保护的程度,不同技术路线的疫苗其保护效力也有所差异;而禁忌证是指影响疫苗正常接种或接种成功的异常因素,比如对疫苗的成分存在过敏,则不能接种该种疫苗,或者患有某种疾病,可能会影响接种效果也不宜接种。慢性病患者并不是疫苗接种的绝对禁忌,许多情况下,健康状况稳定、药物控制良好的慢性病人群仍然可以接种疫苗。“老年朋友在接种前一定要向社区卫生服务中心疫苗接种医生进行咨询,医生会根据你的实际情况给你一个好的建议。”

在完成疫苗接种后,老年人应在接种场所停留至少30分钟进行观察,以确保没有不良反应发生,如果出现不适情况,应立即告知医生进行处理。

“预防胜于治疗”,疫苗接种和健康生活方式的结合,可为老年人提供一道强大的防线,帮助他们在享受金色年华的同时,积极地参与到疾病的预防中。王洋呼吁:世界免疫周之际,让我们共同关注老年人的免疫健康,让他们能够享受更美好的生活。 记者 **王镜**

名医论道 ⑱

关于肝炎应该知道的几点

单县中心医院消化内科副主任医师 **栾兴龙**

我国常见的肝炎有哪些呢?

我国常见的肝炎有病毒性肝炎、酒精性肝炎、脂肪性肝炎、药物性肝炎等多种肝炎,我国的肝炎病人比较多,主要是乙型病毒性肝炎。随着生活水平和人民健康意识的提高,特别是母婴传播途径的阻断及乙肝疫苗的普及,使我国乙肝患者数量在逐步地下降。

如果发现有乙肝病毒感染或携带,平常该如何检查及治疗?

乙肝并不可怕,可怕的是不体检,不知道自己是乙肝携带或活动性肝炎。如果有乙肝,建议每年检测一次肝功、HBV-DNA,AFP和肝脏的B超或CT,来评估肝炎病情是否稳定。目前抗病毒的药物也比较多,从一开始的拉米夫定、阿德福韦酯、恩替卡韦,到现在的富马酸替诺福韦,甚至有更好的艾米替诺福韦等,抗病毒作用越来越强,临床效果也越来越好,耐药率也越来越低。随着国家政策的改革,药物集中采购,现在抗病毒的药物价格也比较低,像恩替卡韦和富马酸替诺福韦都在10元以下一盒,一盒吃一个月,大部分患者经抗病毒治疗后,都会成为携带者。

乙肝可以治愈吗?

大部分乙肝是不可治愈的。大部分乙肝携带者一辈子不发病,活动性乙肝患者经过积极抗病毒治疗大部分可转变为携带者,所以说,乙肝归根结底是抗病毒治疗,保肝护肝大多是治标不治本。也有少部分患者急性乙肝感染后逐步产生抗体,乙肝彻底清除;也有少部分患者经过长期治疗,自身勉强增强,阳性也可转阴;也有部分符合适应证的患者经过干扰素治疗阳转阴。

如果长期的乙肝不积极正规地诊治,一般会如何发展?

如果患有乙肝的话,不当回事,或者不积极复查及抗病毒治疗,病情就会缓慢进展,10到15年以上就有可能发展为肝硬化,个别的患者甚至有发展为肝癌的可能。如果发展为肝硬化门静脉高压、腹水、上消化道出血等情况,不仅患者生活质量下降,而且要承受疾病的痛苦和经济的压力,所以要积极早期的治疗,减缓病情或阻断病情进展。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

坐旋运动 健身益寿

坐旋运动就是坐着慢慢旋转上体,是一种古老的健身方法,因其简单易做,健身效果好,深受老年人的喜爱。

1.预备

在床上采用自然盘坐,两手掌心朝下,轻抚在两膝上;身体要平正,左右对称,下颌内收,头微上顶,肛门、会阴稍提;眼轻闭,全身自然放松、入静,调匀呼吸,自然静坐。

2.俯仰式

慢慢深吸气,呼气时上身慢慢前俯,收腹,放松后背,颈椎尽量向前牵引,然后由呼气变吸气;同时上体慢慢起来,恢复原姿势,动作不停,以臀部为支点向后略仰,仍慢吸气,胸腹放松,后背收缩。这样前俯后仰,配合呼吸,共做9次。

3.侧倾式

身体坐正,慢吸气,呼气时上体向左侧倾斜,挤压左腰肾,使右腰肾舒展,然后起身恢复原姿势;深吸气,然后慢慢呼气时上体向右侧倾斜,方法同左。如此左右反复,各做9次。

4.左右旋转式

头与上体向左侧慢慢扭转至极点,然后向左前下方倾斜,不停,以头带腰身,慢慢向正前方旋转;至正前方时,颈椎放松,向前牵引,头向前顶探,后背脊椎有意放松,然后由正前方向右侧旋转,即由头带动上体做顺时针的圆周旋转运动;至正后方时,上体略向后仰,这时开始吸气,放松舒展胸腹部,重复开头的动作9次,然后换另一侧,也做9次。上体每旋转1周,呼和吸各1次,向左侧倾斜为呼的开始,不能做得太快。 **黄书康**

温暖常在,共忆校园岁月

中国矿业大学青岛校友会莅临城润家慰问退休老教授

每个人心里都有一所大学。大学承载着青春、梦想和美好。

校友会是对青春的回忆、对梦想的肯定、对美好的珍惜,是联接校友、母校、教师和社会的良好纽带。中国矿大青岛校友会得知母校数学系已94岁高龄的退休教师陈君旭教授居住在青岛城润家颐养社区后,立刻联系城润家希望安排探望老教授。

近日,在岛城知名女企业家、青岛大荣控股集团董事长、中国矿大青岛校友会会长李红燕女士的带领下,青岛校友会代表莅临青岛城润家看望陈教授。

作为矿大青岛校友会会长,李红燕女士向陈教授献上了鲜花和慰问品,在看到陈教授94岁高龄良好的身体精神面貌后,大家赞叹不已!随后,城润家院方领导和陈教授陪同矿大青岛校友会一行人参观了城润家的日常生活环境。城润家高端的内部环境、温馨的居住房间、宽敞的公共活动空间、一流的硬件设施加之高品质的养老服务及专业的护理水平,得到大家的一致认可及称赞,感叹陈教授在此生活安度晚年,倍感欣慰!

陈教授还向大家讲述了自己在城润家的生活。他觉得在城润家生活的很充实、很快乐,没有多数老年人的孤独感、也不用操心买菜、打扫卫生。一日三餐城润家都会提供营养均衡、膳食合理的自助餐,每日适量的蛋、奶、肉、蔬菜、水果、粗粮,都符合他对营养的要求。院里丰富多彩的娱乐、休闲活动,他也会积极的参与,像每天的手指操、八段锦,每周的声乐课,定期的益智手工、主题活动、文艺演出、趣味游戏等,还有户外踏青,他都不会错过。他还表示,良好的心态也是长寿的必要条件之一,这里的工作人员每天就像家人般的陪伴和服务,也让他每天都有好心情,每天都觉得精力充沛。

每天早晨9点钟,他会跟随城润家的老师做15分钟的八段锦,然后再开始做15分钟的手指操,之后会到院子里散步、晒太阳,同其他老人们聊聊天,心情非常舒畅。每周二上午10点,他还会准时参加声乐课,他乐呵呵的表示,每次他都会认真跟着声乐老师进行开嗓、练习。周二、周五下午影音室会播放电影,遇到他喜欢的影片,他就会窝在影音室的沙发里享受电影带来的美好时光。

陈教授特别推崇参加城润家的认知益智课堂,他说最喜欢的游戏是“找不同”“你说我猜”“益智拼图”等。城润家开设的益智游戏课堂对于老年人提升自主用脑意识、减缓轻度认知障碍、加强记忆等非常有效。城润家根据老年人的共性需求,设计了不同形式的益智康乐活动,引导老年人由浅入深的进行益智康复锻炼。“这些小游戏让老人们在轻松愉悦的氛围中得到锻炼,不但能够活动手脚,还达到了健脑、延缓脑退化的效果。有些老人们的改变,真的是显而易见啊!我给城润家双手点赞!”陈教授兴奋地说。

陈教授向大家分享了在城润家的幸福晚年生活,从房间设施、环境、美食、日常活动、医疗服务等方面,对城润家各项服务给予了充分的认可和高度的好评。城润家负责人也向矿大青校会的校友表示,入住城润家的每位长者都是城润家的家人,全体工作人员一定会像照顾家人一样照顾好入住的所有老人,这也是城润家一直以来的坚持的服务理念:城润家给老人的不仅仅是一张床,而是给老人一个家。

8115-6699 /8115-1199
地址:青岛市城阳区黑龙江路397号(黑龙江中路与白沙河交汇处)