



本期《名医在线》特邀青岛市第八人民医院老年医学科主任、主任医师于飞为你介绍“老年医学科的特色”

**问:**什么病适合挂老年医学科?

**于飞:**大多数老年人同时存在两种以上的慢性疾病,他

## 老年医学科:一个看老年病有“特色”的科室

们到医院后常不知所措,不知道该去哪个科室看病。其实完全没必要东奔西走,在老年医学科挂号诊治更为方便。我们医院的门诊设置了各种敬老爱老措施,对60岁以上,以心、脑、肺等疾病为基础的患有两种或两种以上多病共存的老年患者,直接在线上预约或来院挂老年医学科的号,就可以“一站式”解决老年人大部分问题。

**问:**老年医学科跟普通内科有啥不一样?

**于飞:**老年医学科比普通内科更综合。

现在的老人,很少只得一种病。更常见的情况是:高血压加糖尿病加冠心病加骨质疏

松,再加个认知障碍。普通内科盯的是某个病。老年医学科更像一个总协调台,把多学科会诊拉在一块,盯血管衰老管理、盯老年急危重症救治、盯老年营养、盯老年脏器康复、盯老年围手术期管理、盯用药减负等,盯的是让老人带病也能好好生活。三级医院、社区医院、养老机构,不同层级的医疗机构根据自身资源条件和服务需求,选择重点建设方向。

**问:**老年医学科有啥核心技术及特色?

**于飞:**鉴于老年病的特殊性,决定了老年医学科对医护团队的要求极高,医务人员具有丰富的多学科临床经验,并

对老年人特殊的病理生理特点有充分的研究,对老年疾病能够早期识别,早期诊断,全面评估,个体化治疗。他们将多学科管理模式应用于老年病的诊疗服务,形成了老年多学科协作的工作团队,成员之间通过有效合作,将医学科学与人文科学相互融合,通过老年综合评估对老年患者进行管理和治疗,最终改善老年人的功能状态,促进老年疾病的预后。

名医在线

栏目热线

0532-66988718

## 防流感十条,您做到了哪些

冬季为流感高发季节,下面的防流感十条,您做到了哪些?

**1. 注意防寒保暖。**关注天气变化,及时增添衣物,避免因受凉导致抵抗力下降。

**2. 减少聚集做好防护。**在流感等呼吸道传染病高发季节,避免前往人员密集、空气不流通的公共场所。

**3. 远离有发热和咳嗽症状的人员。**如果家人出现咳嗽、发热等流感样症状时,尽量与其分开居住,接触时要戴口罩。

**4. 养成良好个人卫生习惯。**勤洗手,遵守咳嗽礼仪,咳嗽打喷嚏时,用纸巾遮掩口鼻,不随地吐痰。

**5. 科学佩戴口罩。**前往医

疗机构就诊、陪护时,乘坐公共交通、前往人群密集场所时建议佩戴口罩。

**6. 保持家中空气流通。**每天开窗通风2-3次,每次半小时。

**7. 控制基础疾病。**患有慢性病的老人,备齐常备药,按时服药。

**8. 保持健康生活方式。**均衡饮食,规律用餐,保证摄入充足的营养,适量运动,充足休息。

**9. 密切关注自己的健康状况。**出现发热和急性呼吸道感染等症状并加重时,及时就医。

**10. 接种流感疫苗。**这是目前预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险。 健新

## 防护三步走

### 选对运动,减少关节冲击

优先选择游泳、骑自行车、太极拳等低冲击运动,避免频繁跑跳、深蹲。运动前务必热身5-10分钟,活动开关节和肌肉,防止突然发力造成损伤。

### 居家锻炼,强化肌肉力量

肌肉是膝关节的“天然护具”,以下4个简单动作,在家就能练:

**靠墙静蹲** 背靠墙,双脚与肩同宽,屈膝至大腿与身体呈90-120度,保持30-60秒/组,做3-5组。

**直腿抬高** 仰卧,一腿弯曲踩地,另一腿伸直抬高30-45度,保持5-10秒,15-20次/

## 稳住膝关节

组,换腿重复。

**臀桥** 仰卧屈膝,双脚踩地,臀部发力向上抬至身体呈直线,保持10-20秒,重复10-15次。

**单腿站立** 从睁眼单腿站30秒开始,逐步进阶到闭眼站立,提升身体平衡能力。

### 生活细节,减轻关节负担

控制体重是保护膝关节的核心,体重每增加1公斤,膝关节受力会增加4公斤。日常少提重物,买菜用拉杆车;注重膝盖保暖,避免冷风直吹;饮食上多摄入牛奶、豆制品、深海鱼,补充优质蛋白、钙质和维生素D,延缓关节退变。

胥岩

讲文明 树新风 公益广告

2021年度

## “感动青岛”道德模范

### 王菊秀 助人为乐

市南区金门路街道仙游路社区居民

你总看别人还需要什么,你总问自己还能做什么。古道热肠的善举,源自你温润的恻隐之心。毕生节俭,不吝扶危助困;耐得清贫,守得心灵富足。

