



### 寒潮袭来,各家医院急诊大厅躺满病倒的老人

# 老人难过冬,风险就在生活细节里

冬天来临,最近一波寒潮袭来,各大医院的老年患者开始显著增加。民间有句老话“老人难过冬”,据2017年江苏省老年人口去世的时间样本显示,老人去世明显的季节性特征,1月、2月、12月为一年中过世老人最多的季节。国内多地的统计数据同样印证了冬季老人去世人数多的特点。每年一到气温骤降的几天,各家医院急诊大厅就会躺满病倒的老人。锡城相关医学专家表示,这其中既有单一疾病的原因,又有多种因素的联合,老人们一定要更注意生活细节,迈过冬季这道坎。

## 健康头条

□本报记者 文卫

### 1

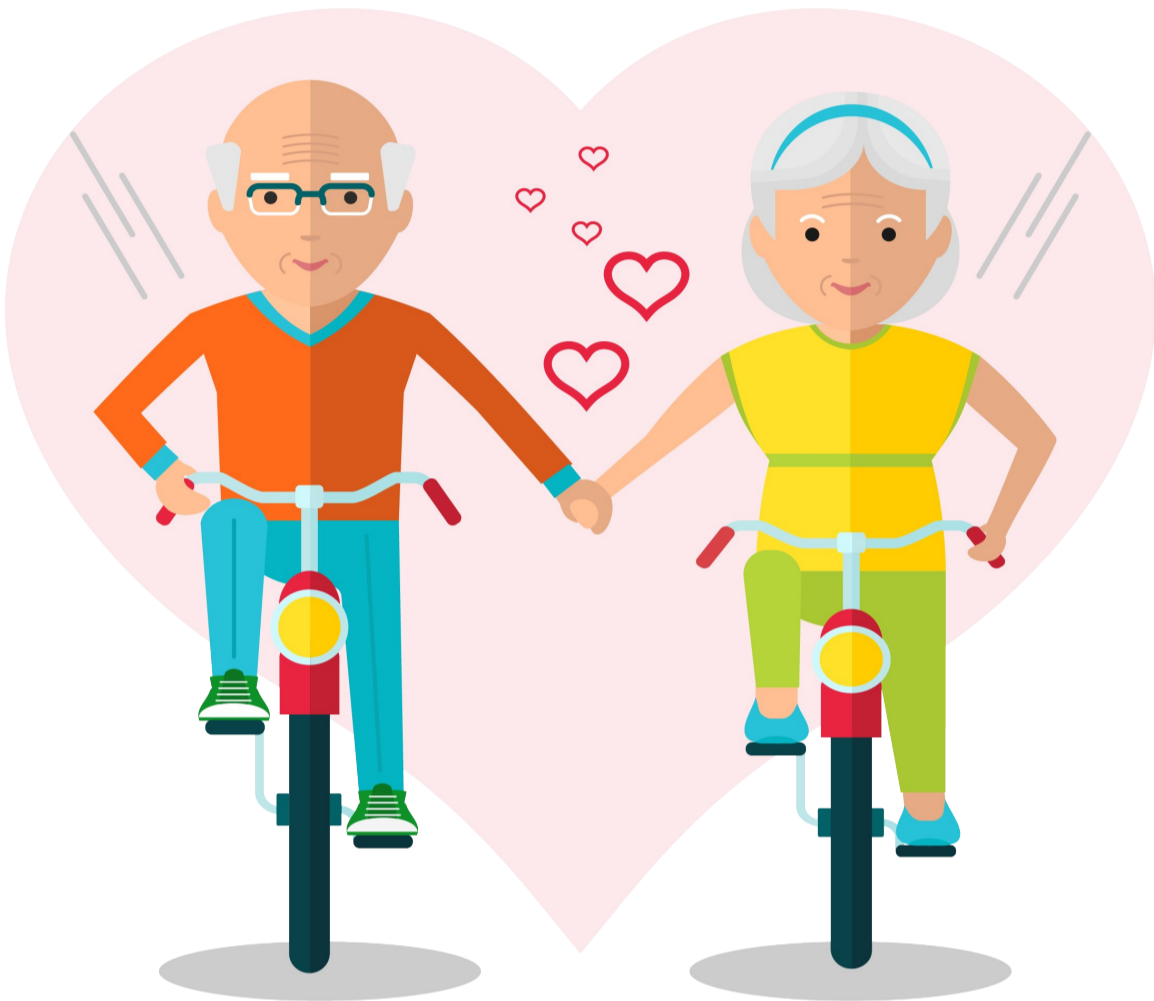
#### 便秘一使劲送了命

高血压患者老胡最近老是便秘,他非常担心。市二院心内科主任徐欣介绍,不乏急性心梗患者生命终止在马桶上的案例,这是因为排便过程中需要屏气用力,全身肌肉紧张,血管收缩导致血压骤升,还会因腹胀增高、精神紧张使机体出现应激反应,诱发斑块破裂导致心律失常或心梗。

中国慢性病前瞻性研究项目公布的数据显示,我国冬季心血管病患者死亡人数比夏天高41%,寒冷空气会刺激人体交感神经,增加心肌细胞耗氧,使心脏供血需求较适宜温度时明显升高,如果患者的冠状动脉血管存在狭窄或痉挛,冠脉血流在此时会显著减少,不足以代偿心脏的高代谢需求,就会出现心绞痛症状,严重者会发生急性心梗。

#### 【专家支招】

徐欣说,老人在冬季不能因为穿着多了疏于监测血压,血压监测是评判降压效果和调整药物的依据。同时要注意保暖,控制食盐和脂肪摄入,多吃富含纤维素的水果和蔬菜,避免久坐不动,保持大便通畅。当出现胸痛或不明原因的牙痛、上腹痛等,要考虑到是急性心梗前兆,予以重视。



### 2

#### 晨练太早引发脑卒中

年过七旬的老唐一贯保持户外早锻炼的习惯,尽管最近气温骤降,他还是早晨6点刚出头就出门锻炼了。日前,老伴发现他有点口齿不清,敏锐地意识到,这不就是她在社区听保健讲座时记下的脑卒中先兆吗?于是及时将他送医,经过溶栓药物治疗,老唐逃过一劫。

江大附院(原无锡四院)神经内科主任刘勇说,无论是缺血性脑卒中(脑血栓形成或脑栓塞)还是出血性脑卒中(脑溢血或蛛网膜下腔出血),在冬季的发病率都较其他季节均显著增加。缺血性脑卒中超过4.5小时,脑细胞缺血坏死范围就会进一步扩大,未来致残致死率显著增高。

#### 【专家支招】

刘勇介绍,“FAST”原则能对早期发现脑卒中患者有帮助,即F—Face,观察面部两侧是否对称、嘴角有无歪斜;A—Arm,双臂平举,观察双臂是否能举到平举在同一高度,观察是否出现一侧无力、垂落的情况;S—Speech,试着说一句完整话,观察能否按逻辑正确表达、有无口齿不清;T—Time&Telephone,如出现上述情况之一,尽快拨打急救电话,尽快到医院就诊。冬季锻炼建议在太阳出来后气温有所回升、空气质量良好的前提下。

### 3

#### 天寒地冻跌倒后患无穷

虽然目前锡城还未出现严重的天寒地冻天气,但是老黄外出穿戴厚实,一定程度上阻碍了视线,不慎被脚边障碍物绊倒,确诊为髌关节骨折。

市中医院骨科主任医师张亚峰说,老人是骨质疏松的高发人群,受到碰撞或跌倒易骨折,而天寒地冻的日子加上臃肿的穿着,更使老人跌倒骨折的风险增加。老人跌倒后最常见的是髌关节骨折。

#### 【专家支招】

张亚峰介绍,50岁以上的人群要检查骨密度,老人平时要注意适当补钙,多晒太阳。平时饮食均衡,锻炼肌肉平衡能力,增强面对障碍物或突发情况时的应变能力,减少摔倒。对于

行动不便的老人,尽量在有人搀扶时活动,并借助拐杖、助行器等辅助工具。老年人一旦发生髌部骨折,应立即送医,只要身体情况允许,均应及时手术,提高生存质量;对于不愿意或不能耐受手术的老人,也要加强护理,避免出现褥疮、肺部感染等相关并发症。家中卫生间、厨房等不能有积水,夜间要有照明灯,鞋子一定要合脚并防滑。

### 4

#### 一次感冒拖进重症室

88岁的吴老太患感冒,起初想在家里多喝水自愈,没料到几天后发烧,再拖了几天,病情加重,送到医院时病情已经发展为重症肺炎;再加上心功能不好,就如同多米诺骨牌一样,导致全身多脏器衰竭,生命垂危。

市二院老年病科副主任杨磊说,类似这样由小病短时间发展成重症的老人,他们经常能接诊到。原因就是很多老年人有高血压、糖尿

病、心脑血管病、慢阻肺、骨关节炎等基础疾病,主要脏器老化且储备功能减退,机体代谢功能和免疫力低下。遇上冬季温度低、空气干燥,抗寒和抗病能力下降,一有诱因,很可能就会使病情快速进展。

#### 【专家支招】

杨磊介绍,平时身体健康的高龄老人也需要每年体检,及时发现并积极干预慢性疾病。像患有糖尿病

的老人,冬季由于运动减少,血糖常有一定程度的升高,如同时受凉合并呼吸道感染,则感染不易控制,严重可危及生命。冬季严寒,老年人容易诱发呼吸道及心脑血管疾病,这部分人群更应注意细节保养,出门到公共场所应佩戴口罩;在家里可以打太极拳等适量运动,合理饮食,避免情绪大起大落,才能最大限度减少各种意外发生。

### 5

#### 慢阻肺患者要避寒

最近,老陈最大的心事就是怕慢阻肺复发,因为就在去年冬天,大量的黏液阻塞呼吸道,导致管腔分泌不畅,引起了慢阻肺急性加重。

江大附院(原无锡四院)呼吸内科主任蔡礼鸣说,对于老人而言,冬季是难熬的季节,由于温度和湿度相互作用,呼吸道感染高发等因素,平时肺功能本身就差的老人,呼吸道感染比以往更常见。而呼吸道感染后,由于老年人免疫力低下,器官功能减退,呼吸道排痰不畅,所以感染不易控制,更易发展为重症感染、呼吸衰竭,甚至是感染性休克而导致死亡。

#### 【专家支招】

蔡礼鸣说,老年人避免冬季呼吸道感染,首要任务就是日常起居避寒就暖,衣着要暖和、宽松、柔软,使血液流通,四肢温暖;要有适当的户外活动,如散步、慢跑、打太极拳、做呼吸操等;定时开启门窗,让空气对流,保持室内空气的清新。慢阻肺患者冬季更要坚持每日用药、每月到专科门诊复诊,一旦呼吸道症状加重或出现发热,应及时就医。另外也建议老年人注射流感疫苗、肺炎疫苗预防相关呼吸道感染。

## ■ 医技前沿

### 腰椎间盘突出症 “戳戳”这里能止痛

对于腰椎间盘突出症的治疗,无锡市中医医院疼痛科有一个神奇的技术,用针通过X线的引导,将药物注射在一个叫侧隐窝的地方,因此这个“侧隐窝阻滞治疗”,缓解了多位患者由于腰椎间盘突出带来的腰痛或下肢疼痛。

该院疼痛科专家解释,椎间盘是在人体脊柱的每两个相邻的椎体骨头中间,当椎间盘突出,髓核从纤维环里跑了出来,这就是腰椎间盘突出。而椎间盘旁边不远的地方,就是重要的神经根和脊髓,当跑出来的髓核较多时,就有可能刺激甚至压迫到周围神经根或脊髓,引起腰痛并伴随下肢放射痛,有了症状,就是我们通常所说的腰椎间盘突出症。

当神经根遭受到压迫的时候,就会出现水肿,体积增大,一不小心就会卡压在一个叫侧隐窝的地方。侧隐窝是椎管两侧移行狭窄的部分,相当于椎管向外侧走行的门户,领地不大,但是作用却很重要,因为它是向外下方行走的脊神经根的通道。神经根卡压在这里,就是腰痛的重要原因之一;卡压以后神经根发生水肿,局部炎症介质聚集就会造成粘连,这样就会引起腰痛反复发作。

通过相关的检查,如果明确了侧隐窝阻滞的病因,就可以通过X线引导骨性标志清楚,定点明确、进针角度和方向固定,穿刺成功率高。这一针下去,可以将治疗的药物全部集中在病变部位(侧隐窝),能够在较短的时间内消除卡压在侧隐窝出神经根的水肿,以缓解疼痛。一般一周1次,3次为一疗程。X线引导下侧隐窝阻滞治疗,治疗精准,用药少,快速减痛效果好。(周红梅、李莎)

### 青少年近视治疗试试针灸

锡城小学三年级学生小陈,一年多前出现视力下降,坐在教室靠前位置,还需要眯着眼睛才能看清黑板。江大附院(原无锡四院)眼科确诊为混合性近视,尝试为其针灸治疗,数个疗程后,视力有所恢复,目前继续接受巩固治疗。

眼科主任医师王继红介绍,中医针灸对近视的治疗属于绿色疗法。该科已对数百名近视患者开展了针灸治疗,对于假性近视的好转有不错的效果,对于真性近视,针灸也可以延缓近视度数进一步加深。

“中医认为,近视除了遗传因素外,多数为后天因素所致,如劳心伤神,久视伤肝等。”王继红说,治疗近视不仅要重视局部因素,同时要考虑全身调理。通过针灸可以调整脏腑气血功能,气血充足了,视功能就可以得到改善和恢复。在针灸的选穴上多采用眼周穴、体穴和耳穴,同时选取临床特效穴进行治疗,如眼周穴直接作用于眼周局部调节经络的气血,缓解睫状肌痉挛,体穴能加强经络之气的传导,促进视力恢复,耳穴多因耳廓处神经分布密集,刺激此处可调节眼的屈光系统。此外,针灸还可导致视觉诱发电位的改善,提高视力。在针灸治疗的同时,平时最好还配合眼部按摩,改善眼部血液循环,增加眼区营养。(卫文)

### 人工智能助力超声影像精准化

近日,由华中科技大学同济医学院附属同济医院牵头的超声人工智能(S-Detect)及弹性成像多中心研究合作在宜兴市中医医院举行。

超声检查具有无辐射、无损伤、准确率高、操作便捷、费用低廉等优势,是临床上筛查乳腺结节和甲状腺结节最常用的手段之一。但由于超声检查主要依赖于医生的技术、经验,其结果受检查医生主观性的影响较大,很多“模棱两可”的病灶难以判断其良恶性,只能通过手术、穿刺来确定结节的性质,这给患者带来很大的困扰和痛苦。

超声人工智能(S-Detect)是一种新兴的计算机辅助诊断方法,以韩国和Russ TI-RADS分级、ATA指南分级为诊断基础,利用深度学习模型CNN自动检测和分析乳腺、甲状腺结节内部结构、回声高低、边界、方向、形态等信息,实现病灶的良恶性诊断。超声弹性成像可有效鉴别实质性肿物的良恶性,对于恶性肿瘤诊断具有较高的特异性和敏感性。目前其主要应用于乳腺、甲状腺、前列腺等小器官,尤其在乳腺疾病方面的研究更为深入。

宜兴市中医医院与同济医院开展超声人工智能(S-Detect)及弹性成像多中心合作后,将依托同济医院先进的人才、技术和科研资源优势,通过配套引进高端的超声检查设备和人工智能诊断系统,为本地患者提供更加精准化、系统化的影像学检查及专家远程会诊等服务。(潘静、扬帆)

# 7万余流感疫苗到货供应量较充足

## 居民意愿提高,但接种率仍不足2%

本报讯 一到寒冬,流感就成为热门词。往年流感疫苗常常“一针难求”,今年情况如何?昨从市疾控中心了解到,今年我市流感疫苗供应量较为充足,目前已到货成人流感疫苗71116剂次,3岁以下儿童流感疫苗6857剂次。12月份进入流感高发期,疾控专家建议居民尤其是高危重点人群接种疫苗预防流感。

据目前疾控部门监测情况来看,我市流感病毒活动水平

与往年同期基本持平,但进入11月份以后,学校陆续出现流感暴发疫情,流行的流感病毒以BV型为主。“目前已处于流感高发前期,婴幼儿、60岁以上老人、慢病患者、医务人员等高危人群,建议优先接种疫苗。”市疾控中心疾控部主任沈元说。

疫苗接种预防流感,已成为人们的共识。我市卫生健康部门早已做好准备,备足疫苗,流感疫苗接种工作正有序

进行,像去年“一针难求”的情况不会再重演。数据显示,目前已累计接种了4.2万余剂次成人疫苗、3300余剂次3岁以下儿童疫苗。“但疫苗是分批生产上市的,居民存在扎堆接种的状况,可能会出现暂时短缺的现象。”疾控中心人士表示,现在越来越多人意识到流感疫苗的重要性,需求量在增加,但总体而言,流感疫苗的接种率还是不高,不足2%,远低于欧美发达国家60%~70%

的接种率。除了“生物疫苗”,还有“社会疫苗”。疾控专家建议,采取日常防护措施也可以有效减少流感的感染和传播,包括:平日要养成良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;流感高发季应避免到人群密集场所,患病外出时佩戴口罩,轻症居家休息、自我隔离等。

(杨明洁)

## 链接

### Q:流感三价疫苗和四价疫苗有何区别?

A:我市目前接种的流感疫苗有三价疫苗和四价疫苗。三价疫苗组份含有A(H3N2)亚型、A(H1N1)亚型和B型毒株的一个系,四价疫苗组份含A(H3N2)亚型、A(H1N1)亚型和B型Victoria系、Yamagata系。对比而言,四价疫苗比三价的多了一型,防护的范围较三价更广一点。从安全性上来说,三价疫苗和四价疫苗没有差别,均可对流感起到预防作用,没有优先推荐。



头条信息  
关注无锡观察  
健康频道