

老年人黄疸三多一重

黄疸是一种临床症状,其根本原因是血液中的胆红素增高超过正常值。胆红素有两种:直接胆红素与间接胆红素,二者之和称为总胆红素。不同疾病升高的胆红素种类不同,不论何种胆红素升高,都可出现黄疸。

最容易发现黄疸的部位是巩膜,瓷样的白眼珠深浅不一被染黄了,或出现皮肤发黄,甚至内衣、内裤也可染黄,有的人发现尿变成浓茶色,大便颜色变深、变浅。这些改变是因为组织被胆红素浸染和胆红素通过大小便排泄的缘故。

黄疸的出现是一个重要信

号,常常提示有肝胆、血液疾病,尤其是前者。黄疸虽然见于各个年龄段的人,但老年人的黄疸有许多不同于其他年龄者的地方,医生常把年龄当成诊断黄疸病因的重要界限,可见年龄的重要性。

老年人黄疸有三多一重的特点。一是肿瘤病变多。老人黄疸半数以上为肿瘤性疾病,如胰腺癌、胆系肿瘤、原发性肝癌(与乙肝、肝硬化有关)、肝转移癌等。不少肿瘤患者最先出现的症状就是黄疸,其次是结石性病变。二是药物引起的多。由于老年人体弱多病,服药机会和种类相对要多,引起黄疸的



常用药有红霉素类、抗癆药、某些解热镇痛药、治疗痛风药、安眠药等。三是延误发现的多。因为黄疸多是被旁人发现的,而老年人活动范围小,接触的人较少,黄疸被发现的机会相对也少些。重是指急性肝炎病情重。老年人患急性病毒性肝炎不如中青年人多,但一旦染病,出现黄疸,提示病

情严重,不可掉以轻心。

以下这些做法可以帮助老年朋友及早发现黄疸和预防黄疸性疾病:要细心,注意自己或家人的巩膜有无黄染。每次如厕时,莫忘回头望,看看大小便颜色有无变化。健康查体或化验时,做一个胆红素定量项目。不论有无黄疸,都可定期做上腹部B超检查。如果有不明原因的皮肤瘙痒,可能是黄疸的一种症状,要留意。彻底治疗乙肝、胆囊炎、胆石症,老年人若有无症状胆石症、胆囊萎缩钙化等,要力争进行手术治疗。

陕西省人民医院消化科主任医师 李增烈

糖友视力下降 或是黄斑水肿

对于糖尿病患者来说,有时糖尿病的并发症要比糖尿病本身更可怕,如眼底病变。一些糖尿病患者往往在出现了明显的视力下降后,才想到来眼科检查,结果发现了糖尿病视网膜病变(以下简称糖网),甚至病变已经累及眼底黄斑区,出现了黄斑水肿。

糖网患者出现视力下降有两个重要原因,一是糖网进入增殖期出现新生血管,导致玻璃体或视网膜大量出血;另外一个非常重要的原因就是发生了黄斑水肿,黄斑是视网膜上对光线最敏感的部位,也是视力的中心地带,一旦发生水肿,就会引起视力明显下降。

一般来说,由于糖尿病患者长期处于高血糖状态,导致网膜、脉络膜的血管通透性增加,血液中的水分子以及一些蛋白成分就容易穿过已经受损的血管壁渗透出来,在黄斑区聚集形成水肿。之所以黄斑区容易出现水肿,是因为黄斑区是视觉形成的中心地带,感光细胞密集,新陈代谢一旦发生异常,黄斑区比视网膜上其他部位反应更敏感,更容易出现水肿。

但并不是说得了糖网就一定会发生黄斑水肿,一般非增殖期的患者约30%会出现黄斑水肿,而增殖期的糖网患者由于视网膜血管损害严重,发生黄斑水肿的概率明显要比非增殖期高。

黄斑水肿导致的视力下降,并不是突然性的,而是逐渐下降,一般来说,患者会明显感觉到视力减退的过程。如果不治疗,视力会越来越差。

值得注意的是,糖网患者以老年人人居多,经常合并高血压、高血脂等疾病,容易形成血栓,造成视网膜中央静脉阻塞等其他的视网膜血管疾病,如果存在这些因素,更容易出现黄斑水肿,而且严重程度较重。

因此,建议糖尿病患者,特别是已经确诊为糖网的患者,一定要遵从医嘱定期到眼科检查,做到早发现、早治疗。李骏/文

老年人要防止 出现肌少症

肌少症是与年龄相关的一种老年综合症,随着年龄增长,肌肉量进行性减少,并伴有肌肉力量和功能的减退。表现为容易疲劳,体能下降,进而影响平衡、步态和日常生活能力,最终导致跌倒、骨折、失能、衰弱等严重后果。

以下方法,可以帮助老年人防止出现肌少症:

1.增加抗阻力运动。抗阻力运动可增加肌肉质量,增加肌力,建议每周3次以上,每次20分钟至30分钟为宜,如举哑铃、拉弹力带、高位俯卧撑等,要减少静坐或卧床,运动时动作舒缓,防止跌倒、扭伤等。

2.增加蛋白质摄入。蛋白质是合成肌肉的重要原料。老年人每天需摄入优质蛋白质1.0g-1.5g/每公斤体重(有肾脏病的患者需咨询医生),如牛奶、鸡蛋、鱼肉、瘦肉、豆制品等。

3.增加维生素D摄入。有研究显示,增加维生素D可有效增强髋部屈肌的力量。老年人可通过日晒、食物摄取或遵医嘱服用维生素等方式补充维生素D。

石家庄市第三医院老年病科主任 马丽霞

健康专家 有话说

本期专家:石家庄市妇产医院临床药学部主管药师文迪、主任冯梅梅

秋冬季节感冒高发,医院里的小患者也越来越多了,咳嗽、气喘、痰多是小宝贝们的主要临床症状,有时医生会给孩子开具雾化吸入药物。今天就和大家聊聊儿童常用的雾化吸入药物及其注意事项。

儿童常用的雾化吸入药物主要有糖皮质激素、支气管舒张剂和化痰药。

一、糖皮质激素

雾化吸入糖皮质激素可以有效减轻气道炎症,降低气道高反应。最常用的吸入用糖皮质激素为吸入用布地奈德混悬液。提起“激素”二字,有些人担心激素会不会对孩子的生长发育造成影响,其实您多虑了,吸入用布地奈德混悬液中的激素用量仅为全身用药量的几分之一,对孩子生长发育的影响是微乎其微的。

二、支气管舒张剂

支气管舒张剂具有舒张气道平滑肌、缓解支气管痉挛的作用。常用的吸入用支气管舒张剂为吸入用异丙托溴铵溶液、吸入用沙丁胺醇溶液、吸入用复方异丙托溴铵溶液。值得注意的是吸入用复方异丙托溴铵溶液为异丙托溴铵

儿童雾化治疗注意啥

和沙丁胺醇的复方制剂,其说明书中明确提到不能将其和其他药物在同一雾化容器中混合使用。

三、化痰药

化痰药具有降低痰液粘滞性,使痰液易于咳出等作用。常用的吸入用化痰药物为吸入用乙酰半胱氨酸溶液和吸入用氨溴索溶液,需要注意的有两点:1.使用乙酰半胱氨酸溶液雾化吸入后需要给孩子拍痰,常用的拍痰手法为右手空心握拳,对孩子背部由外而内、由下至上进行有力拍打,帮助孩子将痰液排出。2.不能将注射用的氨溴索作雾化吸入使用。

常用雾化治疗方案有多种,有单药治疗方案,也有多药联用的治疗方案。对于不同症状、不同年龄的孩子,需要采用的雾化治疗方案也是不同的。一定要在医生或药师的指导下进行。

下面了解一下雾化吸入的注意事项:

第一,雾化吸入治疗前1小时不应进食,清洁口腔分泌物和食物残渣,以防雾化吸入过程中气流刺激引起呕吐。

第二,要使用儿童专用面罩,在雾化时面罩要充分贴合孩子面部,避免药物刺激眼睛。

第三,在雾化吸入前要将孩子脸上的面霜擦洗干净,避免雾化时药物吸附在皮肤上,也避免面霜中的成分随雾化药液进入气管和肺部。

第四,要采用舒适的坐位或平卧位进行雾化,用鼻深吸气和用口呼气的方法呼吸,使药液能够充分到达有效部位。

第五,婴幼儿应避免在哭闹时雾化,因为孩子哭闹时多为浅促式呼吸,药物不能有效到达支气管和肺部。

第六,雾化时应密切监护孩子的情况,如果孩子出现剧烈的咳嗽或出现喘息加重的情况,应及时通知医生处理。

第七,婴幼儿皮肤较薄,血管丰富,残留药液更易被皮肤吸收,所以雾化后要及时洗脸、漱口,以免药物残留在孩子的面部和口腔。

第八,雾化吸入装置应专人专用,避免交叉感染。

河北省药学会 微信公众号
网站: <http://www.hebpa.org>
地址:石家庄市长安区裕华东路179号
电子邮箱: hbsyxh001@163.com
邮编: 050011

栏目主持 王艳伟

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制
中国网络电视台