

老年人的综合评估门诊服务

□黄利宾

在全球老龄化的背景下,怎样更好地照顾老年人,让他们享受到健康、高质量的生活,成为社会关注的焦点。老年综合评估门诊作为一种有效的老年医疗服务模式,正逐渐得到认同。它通过早期识别和早期干预,帮助老年人预防和控制各类疾病,提高生活质量。老年综合评估门诊致力提供综合性、系统性、专业性的老年诊疗与护理,促进患者自我健康管理,减轻疼痛,挖掘潜在机能,增强功能康复,提高患者生活质量;提供个性化家庭教育,指导家人照护技巧,减轻家庭照护压力,促进老人科学变老、健康变老!

1.什么是老年综合征?

老年综合征是指老年人由多种疾病或多种原因造成的同一种临床表现或问题的征候群,常见的综合征有跌倒、痴呆、尿失禁、谵妄、晕厥、抑郁症、疼痛、失眠、药物乱用和老年帕金森综合征等,严重影响老年人的身心健康。

2.什么是老年综合评估?

老年综合评估(CGA)是从躯体功能、疾病、精神心理、社会、认知、环境等多维度对老年人进行全方位的评估过

程,明确现存和潜在的健康问题,经多学科团队合作确立干预方案和随访计划,能够有效地识别老年综合征及老年健康问题,以便尽早采取措施改善老年人功能状态和健康结局。老年综合评估门诊有别于传统医学门诊,其不以诊治专科疾病为主要内容,更关注老年综合征及老年健康问题的识别与管理。相关病例:刘奶奶,79岁,既往有高血压病、冠心病、糖尿病、骨质疏松症等病史。近一年来,生活自理能力、记忆力、计算能力逐渐下降,常感到乏力、浑身疼痛,情绪不稳定,夜间失眠吵闹。近期因血压、血糖控制不佳,头痛头晕,家人带刘奶奶来到了医院。经过老年综合评估团队对老人进行详细的综合评估和检验检查,诊断刘奶奶为高血压、糖尿病合并多种并发症,以及骨质疏松、认知功能减退、躯体症状。通过全面的治疗和精心的护理,刘奶奶的精神状态及交流能力改善,自理能力提高,可于室内外短暂活动,夜间睡眠良好,改善了生活质量,也减轻了照护者的负担。CAG适用人群:年龄≥60岁,合并下列问题之一者:①具有2种或2

种以上慢性疾病;②出现部分日常生活活动能力不全(尤其是近期恶化者);③每日使用药物超过5种;④存在衰弱、肌少症、营养不良、跌倒风险、失禁、视听力下降、认知功能受损、吞咽功能障碍、谵妄、睡眠障碍、抑郁、压力性损伤风险等老年综合征或老年健康问题;⑤存在社会支持问题(独居、缺乏社会支持、疏于照顾等);⑥其他需要根据实际情况进行老年综合评估者。

3.CAG的评估内容

3.1 老年综合评估:包括一般情况评估、躯体功能状态评估、营养状态评估、精神和心理状态评估,老年综合征(谵妄的评估、衰弱评估、肌少症评估、疼痛评估、共病评估、多重用药评估、睡眠障碍评估、视力障碍评估、听力障碍评估、口腔问题评估、尿失禁评估、压疮)评估、社会支持评估、居家环境评估等。

3.2 老年慢性疾病的健康管理:高血压病、高血糖糖尿病、高血脂、高尿酸、冠心病、慢阻肺、脑卒中等慢性疾病的自我保护、监管及护理技巧。

3.3 吞咽障碍评估与安全进食及居家指导:吞咽障碍的评定、康复训练,吞咽障

碍引起误吸、肺炎等并发症的预防,促进患者健康进食。

3.4 日常生活、活动康复护理:日常生活能力评估与康复护理及居家照护技巧。

3.5 认知障碍的居家照护与康复指导:认知功能的评估、训练、行为异常护理及居家照护技巧。

3.6 失禁与便秘的照护与康复训练:尿失禁的评估及居家照护和预防;便秘的评估与预防。

3.7 老年皮肤照护:皮肤评估及皮损的预防护理,失禁性皮炎的护理与预防技术;

3.8 慢性疼痛照护:慢性疼痛评估及舒缓护理。老人跌倒评估与预防。适老化居家环境改造,指导老年人合理膳食的指导。

4.结语

老年综合评估门诊是以老年人的需求为中心,以提高老年人的生活质量为目标,以多学科合作、全面评估、个性化干预为手段的医疗服务模式。它强调早识别、早干预,对于预防和控制神经内科疾病,对于提高老年人的生活质量,是非常具有重要的价值的。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)

肾结石的预防和治疗知识

□陆峰

在多种因素的影响下,在我们的日常生活中,肾结石的发病率越来越高,但是却有很多人对此种疾病认识是少之又少,以至于在患上肾结石之后并不知道到底是何种原因引起。为了能够使更多人知晓该疾病,能够做到有效预防,并知晓在发病以后该采取何种措施对此病进行治疗。本篇文章则向广大读者朋友科普关于“肾结石”的哪些知识,希望能够为大家提供有效建议。

1.什么是肾结石?

一听肾结石这个名字就知道,肾结石就是肾脏中含有许多小石头。在夏季,由于气温较高,人们出汗较多,继而上厕所的频率也会减少,因此,夏季是肾结石的高发季节,相比于秋冬春三季,夏季的高温会让人体内的水分快速蒸发,而且蒸发量还不少,加上有的人习惯在傍晚跑步锻炼,此时体能消耗非常大,加上水分摄入不足,就会导致尿液在咱们的体内形成浓缩现象,当尿液中的草酸盐、钙质以及尿酸等浓度升高时,这类物质就会在人体内形成堆积,继而变硬,导致结石发生。

2.结石发病的原因是什么?

2.1 食用过多的草酸类食物:在我们的日常饮食中,有许多食物都含有较高量的草酸,如茶叶、桔子、番茄、土豆、菠菜等。专家研究指出,仅100克的圆叶菠菜就富含600多毫克的草酸。若一个人一次性摄入了200克的菠菜,在进食后8小时内进行尿液检测,会发现其尿液中的草酸排泄量为20~25毫克,这一排泄量相当于健康人群24个小时内的平均排泄总数量。

2.2 人体嘌呤代谢功能异常:不仅不能长时间大量摄入含草酸的食物,也应限制摄入一些嘌呤含量较高的食物,如动物内脏、海鲜等。长期摄入这类食物,人体则会大量吸收这些嘌呤。在人体代谢后,这些嘌呤就会转化为尿酸,而尿酸则会促使尿液中的草酸盐发生沉淀。因此,一旦代谢功能出现失调或异常,将增加草酸盐在尿液中沉积形成尿结石的风险。

2.3 摄入过多的脂肪及糖分食物:脂肪虽是人体必需的营养物质,但它也有相应的负面效应。科学研究表明,脂肪会减少肠道中可结合钙的含量,从而增加人体对草酸盐的吸收。若再加上多汗、饮水不足、尿量减

少等排泄功能障碍情况,咱们将会更容易患上肾结石。糖分是维持正常生理活动所需的重要养分,适量补充糖分是必要的,但如果在短时间内大量摄入糖分,也会为肾结石的形成创造条件。

3.得了肾结石,该如何治疗呢?

对于小于6毫米的结石,多喝水和适度运动可以帮助你自行排出结石。但如果无法自行排出,就可以考虑使用一些药物,促进结石的排除。对于直径在6~20毫米之间的较大结石,它们可能无法自行排出。在这种情况下,可以选择体外冲击波碎石或者使用输尿管镜(硬)镜来取出结石。而对于直径大于20毫米的结石,则应考虑使用经皮肾镜碎石方法来进行治疗。需注意,结石的大小并不能决定是否需要进行碎石手术,还需要考虑其他因素。此外,即使结石没有导致疼痛发生,但如果其持续导致身体相应部位反复感染或者已经导致了尿路梗阻,我们仍然需要及时的采取治疗措施。

4.肾结石该如何预防?

4.1 增加饮水量:多喝水有助于稀释尿液,降低结晶物质的浓度,从而减少结石形成的机会。建议每天饮水量至少为2000毫升,并在白天将饮水量均匀分配,

避免在夜晚或清晨一口气喝下过多的水。

4.2 合理饮食:饮食中要限制高钙、高草酸、高嘌呤等物质的摄入。过多地摄入这些物质会增加结石形成的风险。包括菠菜、豆制品、动物内脏、牛奶等食物中富含草酸钙,所以应适当控制摄入量。同时,减少高嘌呤食物如动物内脏、海鲜等摄入,以降低尿酸结石的风险。

4.3 适量运动:适量的运动有助于促进身体的新陈代谢,增加尿量,从而降低结石形成的风险。所以可以每周进行至少150分钟的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

4.4 合理补钙:肾结石的形成与钙的代谢有关,但并不意味着完全不摄入钙质就能预防肾结石。患者应该合理补钙,可以在饮食中适当摄入富含钙质的食物,如牛奶、豆腐等。

4.5 控制体重和血糖:肥胖和糖尿病是肾结石形成的高危因素之一。控制体重和血糖可以降低肾结石形成的风险。

4.6 定期体检:定期体检能够有助于及时发现肾结石,对尽早采取相应的治疗措施干预有辅助作用。因此,咱们提倡广大读者朋友每年进行一次尿常规检查和肾脏B超检查。

(作者单位:广西来宾市兴宾区人民医院)

脑梗死的成因和应对方法

□毛献泉

脑梗死是一种严重的健康问题,它常常悄无声息地出现,却可能导致严重的后果。脑梗死,又称缺血性脑卒中,是由于供应脑部血管堵塞导致的局部脑组织缺血、缺氧和神经细胞死亡的现象。那么,脑梗死究竟是如何发生的?又该如何应对呢?

1.脑梗死是如何发生的?脑梗死的发生主要是脑血管内形成沉积物。脑血管内的沉积物可以是血小板聚集、胆固醇和脂肪斑块等。这些沉积物会逐渐形成斑块,称为动脉粥样硬化。动脉粥样硬化会导致动脉壁变得更加坚硬和不规则,并逐渐缩小血管内径。当斑块破裂或脱落时,会引发血小板聚集和血浆凝固,形成血栓。血栓可以部分或完全堵塞脑血管,导致脑部血液供应中断,从而引发脑梗死。除了动脉粥样硬化,其他因素也可能增加脑梗死

2. 脑梗死的发生对身体健康有什么影响? 脑梗死引起的脑部缺血会导致脑细胞死亡,从而影响到许多重要的身体功能,进而会对身体健康产生了不可逆转的影响。2.1 脑梗死会导致脑功能受损。脑部是人体控制各种运动和感觉的中枢,在脑梗死发生后,受损的部位将影响到身体的正常运动和感觉。患者可能会出现肢体无力、行走困难、失去平衡和协调能力,甚至完全丧失行动能力。此外,脑梗死还会影响到语言能力和思维能力,患者可能会出现言语不清、理解以及表达困难、记忆力下降等问题。2.2 脑梗死可能引发精神和情绪问题。由于脑部受损,患者常常会出现情绪波动、抑郁和焦虑等问题。脑梗死还可能导致认知功能下降,患者可能遭受记忆力减退、注意力不集中等问题,这也会给日常生活和工作带来很大影响。2.3 脑梗死还可能引发其他并发症。患者可能会出现痉挛、抽搐、失明等神经系统相关的问题。脑梗死还可能导致头痛、眩晕、恶心、呕吐等症状。2.4 脑梗死还对患者的生活质量带来了很大的影响。由于

身体功能下降、行动受限以及与语言和思维有关的问题,患者在日常生活、社交交往、工作和家庭生活方面都面临很大的挑战。

3.脑梗死发生前有什么前兆吗?虽然脑梗死可以突然发生,但有时也会有一些前兆和预警信号。这些前兆应该引起我们的重视,因为及早发现和

处理脑梗死的症状,可以降低其造成的严重后果。①头晕是脑梗死前兆中最常见的症状之一。患者可能会突然感到头晕、眩晕或站立不稳。这种头晕可能与脑部供血不足有关,当血液供应不足时,脑细胞会出现缺血的情况,导致头晕。②短暂的脑部神经功能缺失。视力衰退也可能是脑梗死发生前的一个重要预兆。患者可能会出现临时或逐渐发展的视力模糊、视野缺失、双重视觉等问题。这是由于脑梗死引发了视觉传导通路的异常。还有如突发偏侧肢体瘫痪、口角歪斜、面部麻木、言语困难等。上述症状可快速缓解,提示供应脑部的血管狭窄了。

4. 脑梗死发生该如何应对呢?当脑梗死发生时,及时应对和积极配合医

生的治疗对于恢复和预防进一步损害非常重要。以下是几个在脑梗死发生后应该采取的措施:一旦出现脑梗死的症状,例如头晕、行走不稳、视力模糊、言语困难、肢体无力等,请立即拨打急救电话或前往就近医疗机构。无论症状轻微还是严重,都不应该忽视,因为早期诊断和治疗可以降低脑损伤的风险。遵循医生的建议和治疗计划:医生可能会进行一系列的检查和评估,包括脑部CT或MRI扫描、血液检查、脑部血管的影像学检查(CTA/MRA/DSA)等,以确定脑梗死发生的原因和程度。根据诊断结果,医生将制定个性化的治疗计划,可能包括药物治疗、物理康复、语言治疗等。遵守医嘱,按时服药,积极参与康复活动对于恢复和预防复发非常关键。注意日常生活和饮食的调整:保持健康的生活方式对于脑梗死的康复和预防很重要。保持规律的作息时间,摒弃不健康的生活习惯,戒烟限酒,控制体重等。饮食方面,选择低盐、低脂、高纤维的飲食,摄入足够的水分,多摄入新鲜蔬菜、水果和全谷类食物。避免高胆固醇和高糖的食物,减少加工和油炸食品的摄入。这些调整将有助于降低心血管病的风险,促进康复。

脑梗死是由于脑部血液供应中断导致的一种缺血性脑血管疾病。一旦出现脑梗死的症状,如视力问题、口角歪斜、偏身瘫痪等,要立即就医。

(作者单位:广西贺州市人民医院)