

门诊老年患者跌倒的风险因素有哪些

□ 黄晓敏

据最新数据统计:2023年末全国人口中60岁及以上人口29697万人,占全国人口的21.1%,其中65岁及以上人口21676万人,占全国人口的15.4%。在我国,65岁以上老年人,每年约有1/3发生跌倒;80岁以上老年人,每年约有1/2发生跌倒。跌倒号称65岁以上老年人伤害死亡的“头号杀手”!

门诊是医院的重要组成部分,老年患者是门诊中一个特殊的群体。由于年龄的增长,老年人的身体机能逐渐下降,跌倒风险也随之增加。因此,了解门诊老年患者跌倒的风险因素,并采取有效的预防措施,对于提高老年患者的就医安全具有重要意义。本文将就门诊老年患者跌倒的风险因素进行探讨,并提出相应的防患未然措施。

一、风险因素

1. 生理:老年人的骨骼、肌肉、关节等组织逐渐退化,导致平衡能力下降。
2. 疾病:许多疾病如高血压、糖尿病、骨质疏松、老年痴呆、视听觉功能减退等,影响老年人的身体机能,增加跌倒风险。
3. 药物:一些药物可能影响老年人的平衡能力,如降压药、降糖药、镇静剂、解热镇痛药等。另使用多种药物会增加药物相互作用,进一步增加跌倒风险。
4. 环境:如地面湿滑、台阶、灯光不足、障碍物等。
5. 心理:心理状态的变化,如焦虑、抑郁或“不服老”等,对自身能力估计过高,对危险认识不足或由于不愿意麻烦别人,对辅助工具有多

排斥心理,增加了跌倒的风险。

6.其他:如穿着过长的衣裤、不合适的鞋子或鞋底不防滑。

二、防患未然措施

1. 健康宣教:指导患者合理饮食、适当锻炼,控制好血压、血糖等生理指标。建议不穿过长的衣裤,穿合适的鞋子或防滑鞋等。
2. 评估病情:医生在接诊老年患者时,应全面评估其身体状况,关注可能影响平衡能力的疾病和药物。对于高危患者,应特别关注,并提供相应的防护措施。
3. 合理用药:尽量减少用药种类,密切关注药物不良反应。对于必须使用的药物,应与患者沟通,使其了解副作用及应对方法。
4. 改善门诊环境:

①门诊设置明显指示标志,如“小心路滑”的警示标识,同时确保通道畅通无阻。

②通道口及厕所所有防滑地垫或防滑胶带。随时保持地面干燥。

③光线不足区域,增加照明设施。

④楼梯、台阶等高差部位,设置适当高度的扶手和栏杆,以便老年患者移动和行走时提供支撑。

5. 心理干预:帮助患者调整心态,降低跌倒风险。

6. 培养家属参与:向家属宣传预防跌倒的知识,鼓励他们参与到预防工作中。

通过以上措施的综合运用,使跌倒事故发生率最小化,提高老年患者就医体验和生活质量。

(作者单位:广东省深圳市宝安区综合门诊部)

妇科炎症的常见原因及预防措施

□ 孟丹

妇科炎症是女性生殖系统炎症的统称,包括了阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等。这些炎症可能由细菌、真菌、病毒等病原体引起,导致身体防御系统受损,出现红肿、疼痛、瘙痒、分泌物异常等症状。妇科炎症可以是急性的,也可以是慢性的,对女性的健康和生活质量都有影响。

一、妇科炎症的常见原因

1. 卫生习惯:不正确的卫生习惯,如使用不适合的卫生巾或洗涤用品,都可能引起妇科炎症。
2. 雌激素水平:在女性体内激素变化的过程中,如月经周期和更年期,妇科炎症的发生率会有所变化。
3. 免疫力:身体免疫力低下时,更容易受到病原体侵袭,引发妇科炎症。
4. 感染:性传播疾病(如淋病、衣原体感染、疱疹等)是妇科炎症的常见病因。

二、妇科炎症的症状

妇科炎症的症状多种多样,常见的包括:

1. 阴道分泌物异常:颜色改变、有异味、稀薄或黏稠的分泌物。
2. 瘙痒和疼痛:外阴、阴道或宫颈的瘙痒和疼痛。
3. 灼热感和肿胀:生殖器官区域的灼热感和肿胀。
4. 尿频、尿急和疼痛:这可能表示存在尿路感染。

然而,很多女性在初期可能并没有明显症状,这也是为什么妇科炎症常常被称为“沉默的敌人”。如果你怀疑自己可能有妇科炎症,最好咨询医生进行检查。

三、如何预防妇科炎症

1. 保持清洁:经常更换和清洗内衣,使用温和的洗涤剂 and 清水。避免过度清洗,以

免破坏皮肤的自然防护功能。

2. 健康的生活方式:保持均衡饮食,增强身体免疫力。避免吸烟和过度饮酒。

3. 避免性传播感染:正确使用避孕套,防止性传播疾病。如果你有性伴侣,双方都应接受性传播疾病检查。

4. 使用正确的卫生巾:选择吸收力强的卫生巾,并定期更换。避免长时间使用潮湿的卫生巾。

5. 定期检查:定期进行妇科检查,以及及时发现并处理潜在的炎症问题。

6. 注意月经周期的变化:如果你发现自己的月经周期或经血有异常,应尽早寻求医疗帮助。

7. 增强免疫力:通过适当的锻炼和健康饮食来增强身体免疫力,有助于预防妇科炎症。

8. 积极治疗其他疾病:如有糖尿病,应

积极控制血糖,因为糖尿病患者的免疫力较弱,更容易感染病原体。

四、妇科炎症的治疗

一旦怀疑有妇科炎症,应尽早寻求医疗帮助。医生会进行必要的检查以确定病因,并开具适当的治疗方案。治疗的目标是消除症状,恢复身体的正常防御功能。治疗方法可能包括药物治疗、物理治疗和改变生活方式等综合措施。在治疗过程中,医生会根据病情和你选择的方案,提供必要的指导和建议。

妇科炎症是女性常见的健康问题,但通过保持良好的卫生习惯、健康的生活方式、避免性传播感染和定期检查,我们可以预防和及早发现妇科炎症。如果您怀疑自己可能有妇科炎症,请尽早咨询医生进行检查和治疗。了解这些知识,你就可以更好地应对这个沉默的敌人。

(作者单位:河北省廊坊万福妇产医院)

疝气患者的饮食调理与营养补充方法

□ 韩静

疝气是一种常见的外科疾病,通常涉及体内器官或组织从正常位置通过一个潜在的弱点或裂隙突出到身体表面。在疝气的治疗过程中,饮食调理与营养补充扮演着重要的角色。本文将详细介绍疝气患者的饮食调理与营养补充方法,以帮助患者更好地恢复健康。

一、饮食调理

1. 均衡饮食:疝气患者应保持均衡的饮食,摄入足够的营养物质。建议食用高蛋白、高纤维、高维生素的食物,如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆类、蔬菜和水果等。
2. 控制水分摄入:疝气患者应控制水分摄入,避免过量饮水或摄入含有大量水分食品,如西瓜、冬瓜等。过量水分摄入可能导致腹内压升高,从而加重病情。

3. 避免刺激性食物:

疝气患者应避免食用刺激性食物,如辛辣、刺激性的调味品、咖啡、浓茶等。这些食物可能刺激胃肠道,引起不适症状。

4. 饮食规律:

疝气患者应保持规律的饮食习惯,按时吃饭,避免暴饮暴食。过度的饮食可能导致腹内压升高,影响病情。

二、营养补充

1. 优质蛋白质:蛋白质是身体组织的重要组成部分,疝气患者应摄入足够的优质蛋白质,如鱼肉、鸡肉、牛肉、豆腐等。这些食物富含必需氨基酸,有助于身体修复和康复。
2. 钙和维生素D:疝气患者可能面临钙流失的风险,因此

应适当补充钙和维生素D。富含钙和维生素D的食物包括牛奶、鱼肝油、蛋黄等。

3. 膳食纤维:膳食纤维有助于维持肠道健康,预防便秘等并发症。患者可食用富含膳食纤维的食物,如燕麦、豆类、水果、蔬菜等。

4. 矿物质和维生素:疝气患者应摄入足够的矿物质和维生素,如铁、锌、钾、镁等。这些矿物质和维生素对身体的正常功能至关重要。患者可食用富含这些营养素的食物,如瘦肉、鸡蛋、豆类、蔬菜和水果等。

三、特殊注意事项

1. 避免暴饮暴食:疝气患者应避免暴饮暴食,尤其是摄入易产气的食物。过多的气体可能导致腹内压

升高,加重病情。

2. 避免高盐食品:高盐食品可能导致水肿和腹内压升高,因此患者应避免食用如咸菜、腌制品等高盐食品。

3. 戒烟限酒:

吸烟和饮酒可能对身体健康产生不良影响,尤其是对于疝气患者。戒烟限酒有助于维护身体健康,促进康复。

疝气患者的饮食调理与营养补充对于康复至关重要。通过均衡饮食、控制水分摄入、避免刺激性食物、保持规律饮食习惯,患者可以获得足够的营养物质,促进身体康复。同时,适当补充优质蛋白质、钙和维生素D、膳食纤维、矿物质和维生素等营养素,有助于改善身体状况。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

出现发热情况应如何检查确诊

□ 金梅

在我们的日常生活中,发热是一种非常常见的症状。无论是因为感染了病毒还是细菌,或者仅仅是季节性的流感,我们都可能会遇到发热的情况。对于大多数人来说,面对发热的第一反应通常是寻找药品或者直接在家休息。然而,当我们出现持续发热、疼痛或其他不适症状时,最好寻求医疗专业的帮助,以排除更严重的疾病。

一、出现发热情况时,如何自我检查?

首先,我们需要观察自己的症状。持续的体温升高,特别是在休息和睡眠后仍然不减,可能是身体出现问题的信号。此外,如果出现头痛、肌肉疼痛、喉咙痛、咳嗽、流鼻涕等其他症状,也可能提示身体有感染。同时,观察是

否有过敏反应或其它非感染性原因导致的发热也是非常重要的。

其次,我们需要评估自己的精神状态。如果精神状态良好,即使体温较高,也不必过于担心。但如果精神状态不佳,甚至出现意识模糊或昏迷的情况,应立即就医。

二、如何寻求医疗专业帮助并确诊?

1. 寻求医疗专业帮助:当你怀疑自己可能患上了严重的疾病或无法通过自我诊断解决的疾病时,应寻求医疗专业人员的帮助。你可以拨打急救电话或前往最近的医院急诊室。

2. 填写病历:当你到达医院或诊所时,你需要填写病历。这包括你的姓名、年龄、

联系方式、过敏史等信息,以及描述你的症状和病史。

3. 进行初步检查:医生或护士会对你进行初步检查,包括检查你的体温、心率、呼吸等基本生命体征,以及评估你的精神状态。

4. 实验室检查:医生可能会要求你进行一些实验室检查,如血液检查、尿液检查等,以帮助诊断你的疾病。这些检查可以帮助医生确定你是否感染了病毒或细菌,以及评估你的整体健康状况。

5. 影像学检查:在一些情况下,医生可能会要求你接受影像学检查,如X光或CT扫描。这些检查可以帮助医生了解你的身体内

部情况,如肺部感染或腹部疾病等。

6. 确诊:一旦医生收集了所有必要的信息和检查结果,他们将根据你的症状、体征和检查结果进行综合判断,以确定你患病的类型和程度。

总的来说,如果你出现发热等不适症状,应首先观察自己的症状和精神状态,并尽可能自我诊断。当你怀疑自己可能患上了严重的疾病或无法通过自我诊断解决的疾病时,应尽快寻求医疗专业人员的帮助。他们将根据你的症状和检查结果进行综合判断,以确诊你的疾病类型和程度。在此过程中,保持冷静、积极配合医生是非常重要的。

(作者单位:河北省保定市第七医院)