

老年人膝关节保健的日常注意事项

□ 黄敏燕

随着年龄的增长,老年人身体的各项功能逐渐衰退,特别是膝关节这一承重关节,更容易出现退化性病变。膝关节的健康会影响老年人的日常生活质量,因此必须要掌握膝关节的保健知识,并采取适当的保护措施。本文将介绍老年人膝关节保健的日常注意事项,帮助老年人有效预防和减缓膝关节的退化问题。

一、合理的运动锻炼

1. 选择适合的运动类型:对于老年人来说,低冲击力的运动如散步、游泳、骑自行车等较为适合。这些运动既能锻炼膝关节周围的肌肉,又不会对膝关节产生过大的压力,避免进一步损伤。

2. 控制运动的强度和频率老年人在运动时应量力而行,避免过度锻炼。每次运动的时间应控制在30分钟左右,每周运动3-5次为宜。同时,注意运动时要循序渐进,避免突然增加运动量。

3. 加强膝关节周围肌肉的锻炼:膝关节的稳定性在很大程度上依赖于周围的肌肉力量。通过适当的力量训练,如直腿抬高、静蹲等,可以增强大腿前侧的股四头肌,进而保护膝关节。

二、保持适当的体重

1. 控制饮食摄入:老年人在保持合理膳食的同时,应适当减少高热量食物的摄入,如糖类、脂肪类食物,多摄入富含纤维的蔬菜、水果等食物,以帮助控制体重。

2. 建立良好的饮食习惯:每天三餐应合理分配,不暴饮暴食,避免深夜进食。少吃多餐可以帮助保持稳定的血糖水平,防止体重增加过快。此外,适当摄入富含钙和维生素D的食物,如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等,有助于保持骨骼健康。

三、正确的生活习惯

1. 注意站立和行走姿势:正确的站立和行走姿势有利于膝关节的保护。长时间站立时,应保持身体重心的平衡,避免单腿承重或将身体重量集中在一侧,这样可以减轻膝关节的压力,防止关节过度磨损。行走时,尽量保持膝盖与脚尖方向一致,避免膝盖内翻或外翻,以减少关节的侧向磨损。此外,步伐不宜过大或过快,应保持适中的步幅和节奏,从而保证膝关节的稳定性。如果感到膝盖不适,应及时调整姿势,从而避免长时间处于不良姿势中。

2. 选择合适的鞋子:鞋子的选择对膝关

节的健康有直接影响。老年人在日常生活中应尽量选择那些具有良好缓冲性能的鞋子,这类鞋子能够有效吸收行走时的冲击力,减轻对膝关节的冲击,避免膝关节受到伤害。鞋底过硬的鞋子会增加膝关节的负担,而鞋跟过高的鞋子则容易导致身体重心不稳,增加膝盖受伤的风险。因此,鞋子的舒适度和安全性应放在首位。此外,定期更换鞋子也是必要的,因为鞋底的磨损会降低鞋子的缓冲能力,从而对膝关节造成不利影响。

3. 避免长时间蹲坐:长时间蹲坐会给膝关节带来巨大的压力,尤其是对于膝关节已有退化的老年人来说更为不利。蹲坐时,膝盖处于高度屈曲状态,这会增加关节内的压力,容易导致膝关节疼痛或加重已有的关节问题。因此,老年人应尽量避免长时间的蹲坐姿势。如果必须蹲下,应缓慢进行,并尽量减少在此姿势下停留的时间。此外,在日常生活中,可以通过使用辅助工具,如低凳或扶手,来减轻膝关节的压力,避免因不良姿势而引发的膝关节问题。

四、定期进行健康检查

1. 定期检查膝关节状况:膝关节的退化是一个逐渐积累的过程,早期往往没有明显

症状,但这并不意味着膝关节是健康的。建议每年进行一次膝关节检查,特别是对于那些体重过重或家族中有膝关节问题史的老年人群体,通过影像学检查如X光片、核磁共振等,可以早期发现膝关节的退化迹象。早期发现的膝关节问题更容易通过非手术方式进行处理,如调整生活方式、加强锻炼等,从而避免问题的进一步恶化。

2. 及时就医处理:如果老年人在日常生活中感到膝关节疼痛、肿胀或活动受限,应该及时就医,避免拖延导致问题加重。医生可能会根据具体情况建议进行药物治疗、物理治疗或其他干预措施,以缓解症状和改善关节功能。

总的来说,膝关节的健康对老年人的生活质量有着重要影响,掌握科学的膝关节保健知识,采取积极的预防措施,可以有效减缓膝关节的退化过程。通过合理的运动、保持适当的体重、养成良好的生活习惯,以及定期进行健康检查,老年人可以更好地维护膝关节的健康,享受更加舒适、无忧的晚年生活。希望老年朋友们能够更好地保护膝关节,预防相关疾病的发生。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)

教学管理科在住培医师考核中的主要职责

□ 唐文华

教学管理科在住培医生考核中不仅负责监督和协调整个考核过程,还需要确保考核标准的公平性和科学性,以保证培养出合格的医生。然而,随着医学教育的不断发展和改革,教学管理科的职责也在不断扩大,如何优化考核机制、提升管理效率成为了当前的重点课题。本文将从教学管理科的职责入手,介绍如何通过优化措施来提高住培医生考核的质量和效果。

一、教学管理科在住培医生考核中的主要职责

1. 制定考核标准和流程:教学管理科的首要职责是制定合理的考核标准和流程。这些标准应充分反映住培医生应具备的专业知识、临床技能和综合素质。标准的制定过程需要广泛征求临床专家和教学指导老师的意见,并结合国家和地方的相关规定,确保其科学性和可操作性。

2. 组织和协调考核实施:在考核实施过程中,教学管理科负责统筹安排各项考核任务,包括理论考试、实践操作、案例分析等环节。教学管理科需要协调各科室和导师的时间,确保考核的顺利进行。同时,还需及时处

理考核过程中出现的各种问题,确保考核的公平性和严谨性。

3. 反馈考核结果并制定改进措施:教学管理科不仅负责记录和统计考核结果,还需将结果及时反馈给住培医生及其指导老师。这些反馈应包括医生的优点与不足,提出具体的改进建议。根据考核结果,教学管理科还需组织专题研讨会,讨论和制定改进措施,帮助医生在下一阶段的培养中取得更好成绩。

二、教学管理科在考核中的挑战

1. 考核标准的不断更新:随着医学技术的飞速发展,考核标准也需要不断更新,以适应新知识和新技能的要求。然而,频繁更新标准可能会导致医生和导师不适应,影响考核的公正性。因此,教学管理科需要在更新标准时,确保其合理性和适应性,避免因标准变化带来的负面影响。

2. 考核实施过程中的资源协调:考核实施过程中,涉及多个科室和导师的协调工作,这对教学管理科提出了较高的要求。在资源有限的情况下,如何合理安排考核时间和场地,避免考核冲突,是教学管理科需要面对的一个重要挑战。

3. 反馈与改进环节的有效性:在反馈与改进环节,教学管理科起到了关键的桥梁作用,连接了考核的结果与医生的进一步成长。然而,在实际操作中,反馈不到位或改进措施不落实的问题时有发生。这不仅影响了医生的职业发展,也削弱了考核的整体效果。为了提高反馈的有效性,教学管理科应建立完善的反馈机制,确保每一位住培医生都能收到详细而有针对性的反馈意见。同时,教学管理科应通过定期跟踪医生的进步情况,确保改进措施能够落到实处,为医生提供持续的指导和支持。通过强化反馈机制,教学管理科可以更好地帮助医生提高自身能力,提升考核的整体质量。

三、优化考核的具体措施

1. 建立标准化考核体系:为应对考核标准频繁更新的挑战,教学管理科应建立标准化的考核体系。通过制定统一的考核大纲和评分标准,可以减少考核标准变化带来的不确定性,确保考核的连续性和公平性。同时,标准化体系还可以作为新标准引入的基础,确保标准的平稳过渡。

2. 引入信息化管理手段:在考核实施过

程中,教学管理科可以引入信息化管理手段,如使用在线考核系统、考核进度跟踪系统等。这些工具可以大幅提高考核组织和协调的效率,减少人为因素对考核结果的影响。信息化手段还可以实现考核数据的实时更新和共享,方便管理者及时掌握考核进展。

3. 强化反馈和改进的跟踪机制:为了提高反馈和改进措施的有效性,教学管理科应建立完善的跟踪机制。通过定期回访住培医生和导师,了解他们在考核后对反馈意见的执行情况,并根据反馈调整改进措施。这不仅可以帮助医生更好地应对考核中的挑战,还可以为未来的考核优化提供依据。

综上所述,教学管理科在住培医生考核中承担着制定标准、组织实施、反馈改进等多重职责。然而,随着医学教育的不断发展,教学管理科面临的挑战也在增加。通过建立标准化考核体系、引入信息化管理手段和强化反馈跟踪机制,可以有效优化教学管理科的工作职责,提高住培医生考核的质量和效果。教学管理科只有不断适应变化,才能为住培医生的成长和发展提供更坚实的保障。

(作者单位:桂林市人民医院)

儿童用药安全小常识

□ 许峰

随着儿童健康意识的提高,越来越多的家长开始关注儿童用药的安全性。儿童用药不同于成年人用药,因其生理特点和身体承受能力较弱,用药不当可能引发一系列健康问题。本文将为大家介绍儿童用药的注意事项、用药误区以及如何正确储存和管理药物,帮助家长更好地为孩子提供安全有效的药物治疗。

一、儿童用药的基本注意事项

1. 严格遵循医嘱:儿童的用药剂量和频次应严格按照医生的指示执行。儿童的身体发育尚未完全,用药量稍有不慎,可能导致药物过量或疗效不足,从而影响治疗效果。家长在给孩子用药时,切忌根据成人用药经验自行调整剂量,应以专业医生的建议为准。

2. 谨慎选择药物:市场上的药物种类繁多,但并非所有药物都适合儿童服用。家长在给孩子选择药物时,应仔细阅读药品说明书,特别是注意适用人群一项,确保药物适用于儿童。此外,最好选用儿童专用的药物,因为这些药物的配方和剂量经过特殊设计,更加符合儿童的生理需求。

3. 避免药物滥用:儿童的免疫系统尚在

发育中,对某些药物的反应可能与成人不同。家长应避免频繁使用抗生素、感冒药等药物,除非是医生明确要求。滥用药物可能会导致儿童对某些药物产生耐药性,甚至影响他们的免疫功能。因此,非紧急情况下,建议多采取物理疗法,如退烧时的温水擦拭等,以减少药物的使用频率。

二、常见用药误区

1. 以成人剂量减半给儿童用药:许多家长认为,给孩子用药时只需将成人剂量减半即可。这种做法是错误的。儿童的体重、体表面积、肝肾功能等与成人存在显著差异,简单地将成人剂量减半可能导致剂量过多或过少,从而影响药效或引发不良反应。因此,儿童用药应根据儿童具体情况,在医生和药师指导下合理调整剂量,而不是简单套用成人剂量。

2. 认为“天然”药物更安全:天然药物和草药并不一定对儿童更安全。虽然天然药物的来源可能是植物或其他天然物质,但它们仍然可能含有活性成分,对儿童产生不良反应。例如,某些草药可能会引发过敏反应或与其他药物相互作用,影响治疗效果。因此,在

使用任何天然药物前,务必咨询医生或药剂师的意见,确保其安全性和适用性。

3. 药品混合使用:一些家长可能会认为同时使用多种药物可以增强药效,但实际上,不同药物之间可能会发生相互作用,影响药效甚至导致不良反应。特别是抗生素、镇痛药和感冒药等,混合使用时更容易出现问题。因此,家长在给孩子用药时,应避免自行增加或混合药物,必须在医生指导下使用。

三、如何正确储存和管理药物

1. 储存条件:不同的药物对储存条件的要求各不相同。一般来说,药物应放置在干燥、阴凉的环境中,特别是一些液体药物和生物制剂,对温度要求较高,可能需要冷藏存放。家长应严格按照药品说明书的要求储存药物,避免因储存不当导致药效下降或药物变质。此外,还应定期检查药物的有效期,避免过期药物的误用,这对儿童的健康尤为关键。

2. 远离儿童:药物应存放在儿童无法接触到的地方,最好将药物放置在上锁的柜子里,以防止儿童因好奇而误服药物。儿童天性好奇,可能会把药物误认为糖果或其他可以

吃的东西,从而发生误食。这样的误服行为可能会带来严重的后果。家长不仅要加强对药物的管理,更应教育孩子不要随意触碰或服用任何药物,告知他们药物并非食物,不能随便拿来吃。

3. 定期清理:家中的药物应定期进行清理,特别是已经过期或损坏的药物,必须及时处理掉。对于一些已经开封的药物,尤其是液体药物,应特别注意其使用期限,避免长期存放导致药物失效或变质。此外,家长在清理药物时,还应关注药品的外观、气味、颜色等是否发生变化,如果发现异常情况,应立即停止使用该药物,并咨询医生或药剂师的建议,以确保孩子用药的安全性。

总的来说,儿童用药安全关系到孩子的健康与未来,家长在给孩子用药时必须格外谨慎。通过掌握儿童用药的基本常识,避免用药误区,并正确储存和管理药物,可以有效降低用药风险,保障儿童的用药安全。家长应该更好地理解和管理儿童用药的关键要点,为孩子的健康成长保驾护航。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)