

特别关注

得了甲减受不得凉 老年患者更要注意

天冷时,除了穿上厚衣服保暖外,我们的甲状腺也在默默“发功”,分泌出更多甲状腺激素为机体产热,这是气温较低时维系生命的关键因素。但甲减老人的甲状腺激素使不上力,所以常感觉怕冷,保暖便显得尤为重要。

甲状腺功能减退,简称甲减,是甲状腺激素合成、分泌减少或生理效应不足,导致机体代谢降低的一种疾病。黏液性水肿昏迷是其最严重的并发症,也称“甲减危象”,死亡率曾高达85%。近年来,由于患者能早期发现和积极处理,死亡率有所下降,但仍高达25%。甲减危象以低体温、昏迷为特征,发生的根本原因是患者不治疗或治疗

不当,感染、大手术、精神刺激、过度劳累等也是重要诱发因素,尤其是寒冷,所以甲减危象多发生在冬季。

冬天气温低,机体需要更多热量,对甲状腺激素的需求量也相应增加,甲状腺的负担更重。老年甲减患者的甲状腺激素合成能力下降,自身产热不足,且体温调节能力较差,更易出现低体温,引发甲减危象。通常在发病数月内,患者已感觉异常的疲乏嗜睡、心动过缓、心律不齐、血压降低、体温降低、四肢肌肉松弛等,如果未能及时发现、及时用药,便可能出现甲减危象,表现为意识不清、昏迷,甚至休克。

临床中,5类老年患者较易出现甲

减危象,日常要注意保暖:1.甲减病情严重的;2.没有治疗或治疗不充分,比如随意减量或停药的;3.出现感染或受到强烈精神刺激的;4.发生心脑血管意外或接受大手术的;5.使用镇定剂、麻醉药的。

由于甲减患者的末梢血液循环较差,尤其是手脚,除了及时添加厚衣服、把头颈等暴露部位保护好外,手套、棉袜也不可缺少,平时可多揉搓手脚,睡前用热水泡泡脚。保持适当运动,在阳光充足的中午外出锻炼,更有利气血通畅,增加防寒保暖的效果。此外,甲减老人冬季要定期复查甲状腺功能,动态把握病情发展。 □王玉

疾病提醒

观察脚、腿 看出“心”健康



美国“最好的生活网站”近日总结了多位心内科专家的研究,提醒大家如果脚部和腿部出现以下表现,就要注意“心”健康了。

脚和小腿肿胀 心脏患者由于心脏排血量减少,易导致水分和钠滞留在体内,出现下肢水肿,按压时皮肤会出现凹陷,严重者会全身水肿。

脚凉 天冷时脚凉属于正常现象,如果环境温度较高,脚部仍冰凉就要警惕动脉栓塞,当下肢动脉出现粥样硬化性血管狭窄或闭塞时,会出现下肢发凉、麻木、疼痛、溃疡等现象。

脚趾甲颜色变深 若没有遭遇外伤,脚趾甲却呈现蓝色或紫色,医学上称为发绀,是慢阻肺、肺动脉高压和充血性心衰的重要信号。

腿痒、发炎 心功能不全会导致下肢水肿、小腿皮肤发炎等表现,严重者腿部皮肤还会发红、瘙痒、感染等。

据《生命时报》

疾病提醒

股骨头坏死,三类人群是高危

我们常常类比,心脏缺血了叫心梗,脑子缺血了叫脑梗。和心梗、脑梗类似,骨头坏死多数由骨头缺血所致,因此过去也被称为骨梗死。随着医学发展,我们逐渐认识到:除了缺血,还有许多其他因素会导致骨坏死,“骨梗死”的说法逐渐被“骨坏死”代替。

骨坏死最常见的发生部位是股骨头,就是通常讲的“股骨头坏死”,也是导致髋关节疼痛、行走困难和肢体残疾的主要原因之一,以下三类人群是股骨头坏死的高危人群,需要引起足够重视:

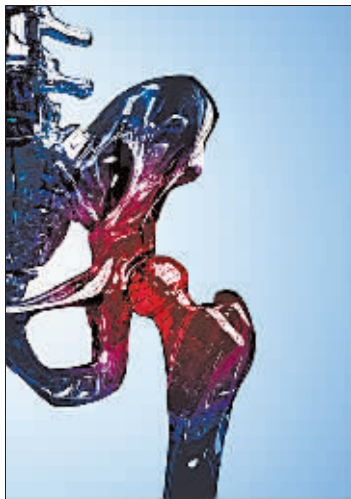
使用糖皮质激素类药物的患者 特别是接受大剂量静脉激素冲击治疗或长期口服糖皮质激素类药物(主要包括可的松、泼尼松和甲强龙等)的患者,通常医生在使用这类药物前也会告知患者用药的必要性和相关药物风险。使用此类药物的人群,需更加密切关注髋部症状,并定期进行髋关节的影像学检查。

酗酒 酒精会显著增加骨坏死的风险,诸多证据表明,长期饮酒者骨坏死风险是不饮酒者的数倍到十倍不等。酒精还会造成肝硬化、血管粥样硬化等慢性疾病。因此为了健康,戒酒是最好的选择。

有股骨颈骨折外伤史 因为骨折影响了股骨头的血液供应,缺血的股骨头极易发生坏死。受伤后,无论采取静养还是手术复位固定的患者,均建议在伤后最早第3—6个月即开始接受髋部磁共振检查以筛查潜在的早期股骨头坏死。

患镰刀型细胞贫血、白血病的病人,以及潜水员等特殊人群,也存在较高的股骨头坏死风险,应密切关注髋关节症状,进行规律随访。

据《生命时报》



不妨一试

勤洗澡,尿路少感染

上了年纪的人有时会排斥洗澡。长久不洗澡,身体排泄的废物停留在皮肤表面会发痒、产生体味、诱发皮肤病。美国“每日照护”网站刊文表示,中老年人是尿路感染高发人群,清洗不够是诱发因素之一。

大部分老人不爱洗澡,可能是每天的活动量较少,对于洗澡的需求不高;独居老人担心洗澡时摔倒产生严重后果;洗澡前中后的事项太多,对于行动不便的老人来说很艰难;老人抵抗力差,洗完澡会受凉;不想麻烦亲人等原因。为此,笔者建议,对于能自理的老人,家属应给予关注,做一些必要的防护措施,如对卫生间或淋浴房进行适老改造,减少老人不便,进而降低抗拒;对于行动不便的,可以遵循以下三个提示,在保持清洁和健康的同时,最大程度地减轻心理压力。



每周洗一两次 老年人不需要每天洗澡,每周洗一两次便可帮大多数老人避免皮肤破裂、感染,使用温热的毛巾擦拭身体的各个部位有助于减少体味。

不一定要用流水 使用浴缸或淋浴清洁身体是最简单、最彻底的办法。

但如果老人行动不便或者十分抗拒,可以采取擦浴。选择舒适的房间、姿势,调节好室温以防止受凉。准备两桶45摄氏度左右的温水,一桶水用于清洁,一桶水用于冲洗。选择较易清洗的肥皂或沐浴露,避免使用含有去角质颗粒或其他可能留在患者皮肤上引起刺激的沐浴产品。为了使洗澡更加舒适,可以尝试播放柔和的音乐、将灯光调暗一些,有家人辅助的可以尝试给老人进行背部、手臂或腿部按摩。

平时注意清洁 平时仔细的个人清洁可以预防尿路感染,上完厕所要彻底清洁会阴部,从前往后擦拭,让老人养成使用湿巾的习惯。如果老人穿着纸尿裤,要请护理人员在两个小时左右检查一次并定期更换,以免穿着脏内裤太久。 □唐敏

家庭保健

血压降5毫米汞柱 糖尿病风险少11%



国际糖尿病联合会发布的《2021全球糖尿病地图》显示,糖尿病影响着全球约10%的成年人,且患病率在许多地区仍不断攀升。糖尿病患者常合并高血压,心血管病风险更是较一般人群高。近日,国际著名学术期刊《柳叶刀》发表研究显示,降血压除了可预防Ⅱ型糖尿病带来的血管并发症外,还能预防糖尿病的发生。

研究共纳入1973年—2008年间22项试验数据,包括14.5万余人,男性占60.6%。结果发现,受试者收缩压每降低5毫米汞柱,Ⅱ型糖尿病风险可降低11%;收缩压每增加20毫米汞柱,Ⅱ型糖尿病风险会增加77%。

研究第一作者纳扎扎德博士认为:“糖尿病风险降低是由血压降低本身还是抗高血压药物的其他作用引起,并不能完全确定。不过,我们的研究一定程度上填补了这一证据缺口。并且,随机对照试验和基因分析结果一致,在非糖尿病人群中,血压升高确实是新发Ⅱ型糖尿病的一个可改变风险因素,未来期待其他研究能都予以佐证。” □肖晴

每周锻炼两次 哮喘少发作

英国东英吉利大学医学院的科研人员发现,促进哮喘患者参与体育活动的干预措施,可以显著改善他们的症状以及生活质量。

研究团队选取来自世界各地的25项独立研究,涉及1849名哮喘患者,分析他们的症状和生活质量是否因干预措施而改变。分析结果显示,促进患者参加体育活动的干预措施,在增加他们的体育活动时间、减少久坐时间、提高生活质量和减少哮喘症状方面都有显著好处。也就是说,帮助患者做出行为改变可以真正改善他们的长期结局。这项研究还强调了数字干预,如视频课、智能手表和移动应用程序的潜在用途。新冠病毒流行期间,数字干预可消除距离障碍,使患者能够在家自行锻炼。

发表在《健康心理学杂志》上的这项研究成果建议,哮喘患者每周进行2—3次有氧锻炼和/或抗阻训练,每次持续30—60分钟,以改善症状和提高生活质量。 □刘彦弟



与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500—1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。