

春暖花开,别让病毒挡住老年人的出门路 辨清“隐形威胁” 做好六点防护

春季大地回暖,万物复苏,但乍暖还寒的气候让呼吸道传染病进入高发期。沈阳医学院附属第二医院皇姑院区呼吸与危重症科肖桂贤主任提醒,老年群体因生理机能衰退、免疫功能减弱,呼吸道黏膜防御能力较弱,成为传染病侵袭的高危人群。科学防护、提升免疫力,才能为老年朋友筑牢健康防线。



原体浓度;定期擦拭门把手、手机、遥控器高频接触物品,勤换洗、晾晒衣物被褥,借助阳光紫外线杀灭病菌。此外,老年群体应尽量减少聚集性活动,避免与有呼吸道症状的人员近距离接触,从源头减少感染可能。

免疫要升级,饮食运动睡眠来助力

想要抵御传染病,核心在于提升自身免疫力,肖桂贤主任从饮食、作息、运动三方面给出具体建议。饮食上遵循“三多三少”原则:多摄入鸡蛋、牛奶、鱼肉、豆类等富含蛋白质的食物,为免疫细胞合成提供原料;多吃新鲜蔬菜水果,补充维生素与矿物质;适量饮用温开水,促进新陈代谢。同时,少吃高盐、高糖、高脂食物,减轻身体代谢负担。

作息方面,老年朋友要保证规律作息,每天睡眠时长维持在7~8小时,中午可进行30分钟左右午休,让身体得到充分休养。运动时,根据自身状况选择散步、太极拳、八段锦等温和方式,既能增强心肺功能,又能提升免疫力,切记量力而行,避免过度劳累。

最后,肖主任提醒老年群体及家属,要密切关注身体状况,若出现发热、咳嗽、腹泻等症状,切勿自行用药,应及时就医,并向医生详细说明症状及接触史。

姜晓菲

辨清春季“隐形威胁” 警惕多重风险

肖桂贤主任指出,春季呼吸道及肠道传染病种类繁多,每一种都可能对老年健康造成威胁。除流感、新冠病毒感染外,水痘、麻疹等呼吸道传染病,以及手足口病、诺如病毒、轮状病毒引发的肠道传染病,都在老年群体的感染风险范围内。

其中,流感与普通感冒有着本质区别,其症状更重,常伴随高热、头痛、乏力、肌肉酸痛等表现,还可能诱发肺炎、心肌炎等严重并发症,对老年群体的心肺功能损害极大。新冠病毒感染虽进入常态化防控阶段,但仍存在散发风险,新型变异毒株可能带来新的传播挑战。诺如病毒感染引发的急性肠胃炎,会导致老年患者剧烈呕吐、腹泻,极易引发脱水,而老年人脱水后恢复速度慢,还可能加重基础疾病。这些疾病主要通过呼吸道飞沫、接触传播,老年群体一旦感染,不仅康复周期长,还可能导致血压、血糖等基础指标波动,甚至危及生命。

日常防护做好六点 守护老年健康

“接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的手段。”肖桂贤主任强调,建议60岁以上老年群体每年秋季按时接种流感疫苗,符合接种条件的人群及时接种流感疫苗加强针,能有效降低重症感染风险。

日常防护中,口罩佩戴、手部卫生必不可少。在医院、商场、公交车等人员密集场所,老年朋友需科学佩戴口罩;坚持勤洗手,用肥皂或洗手液在流动水下清洗至少20秒,暂无洗手条件时,可使用含酒精免洗洗手液消毒。居家环境需保持清洁通风,每天开窗通风2~3次,每次30分钟左右,降低室内病

春季胃肠易“闹脾气” “五大原则”助你远离健康隐患

连日来,因腹痛、腹泻、反酸烧心等胃肠不适前往沈阳市肛肠医院就诊的患者明显增多,其中不少是中青年职场人群。医院临床数据显示,春季胃肠疾病进入高发阶段,作息紊乱、饮食不当、病菌感染是主要致病因素,专家就此发布专业健康提醒,助力市民科学养护肠胃。

32岁的沈阳市民小李是一名互联网行业从业者,近期就因胃肠急症住进了医院急诊。据了解,小李为赶项目进度,连续一周熬夜加班,夜间常以烧烤搭配冰啤酒缓解疲惫,白天为节省时间,靠生冷沙拉、咖啡充饥。不良的生活饮食习惯持续一周后,小李身体亮起红灯,先是晨起突发剧烈胃痛,反酸烧心症状严重影响工作,下午更是出现上吐下泻、水样便,伴随浑身发冷、高烧38.7℃,最终被同事紧急送往医院急诊救治。

经医生诊断,小李确诊为春季胃肠功能紊乱叠加轻度诺如病毒感染。致病诱因十分明确:长期熬夜打乱胃肠黏膜正常修复节律,生冷饮食持续刺激胃肠黏膜,烧烤等油腻食物加重消化负担,再加上工作压力引发的情绪紧张,多重因素叠加,最终导致胃肠功能彻底失衡。经过三天对症治疗与一周饮食生活调理,小李的身体才逐渐恢复正常。

“春季之所以成为胃肠疾病高发季,主要受气候、病菌、生活习惯三大因素影响。”沈阳市肛肠医院专家介绍,春季昼夜温差大、冷暖交替频繁,胃肠黏膜对温度变化极为敏感,易

出现功能紊乱;同时气温回升、空气湿度增加,诺如病毒、沙门氏菌等肠道致病菌快速繁殖,肠道感染风险大幅上升;再加上市民春季作息不规律、熬夜频次增多,饮食偏爱辛辣油腻、生冷刺激食物,工作学习压力引发情绪波动,多重因素共同作用,腹胀、腹痛、腹泻、反酸、消化不良等胃肠不适便频频发作。

针对春季高发的胃肠不适,专家逐一解析病因:胃痛、反酸、烧心,多因春季肝气偏旺影响脾胃运化,加之熬夜、精神紧张导致胃酸分泌失衡,刺激胃黏膜所致;腹胀、消化不良,源于气温波动致使胃肠蠕动减慢,油腻、生冷食物进一步加重消化负担;腹泻、腹痛则主要由诺如病毒等致病菌感染引发,不洁饮食、生食冷饮是主要诱发因素。

养护胃肠,科学调理是关键。专家建议,春季饮食要遵循“温、软、淡、鲜、烂”五大原则,多吃小米粥、山药、软烂面条、蒸蛋羹等易消化食物,严格控制冷饮、生食、凉拌菜摄入,远离烧烤、油炸等辛辣油腻食物,做到三餐规律、定时定量。生活中要做好腹部保暖,避免受凉;保证充足睡眠、拒绝熬夜,适度进行散步、瑜伽等温和运动。

此外,专家特别提醒,若出现剧烈腹痛持续超24小时、严重上吐下泻伴脱水症状、大便带血或黑便、发烧超38.5℃等情况,切勿自行用药拖延病情,需及时到正规医院消化内科就诊检查,做到早发现、早治疗,守护春季胃肠健康。

单强

梳头穿衣都费劲? 肩膀痛未必就是肩周炎

说起肩周炎,很多中老年人都耳熟能详,甚至只要肩膀出现疼痛、活动不便的情况,就下意识认定是肩周炎发作,随即盲目按照肩周炎的方式进行锻炼、治疗。殊不知,肩关节疼痛、活动受限,未必就是肩周炎,很可能是其他肩关节疾病在作祟。沈阳医学院附属中心医院运动(创伤)病区主治医师肖正俊对此专门作出提醒,切勿把所有肩痛都归为肩周炎,错误处置只会让病情愈发严重。

肩周炎医学全称为肩关节周围炎,是肩关节周围软组织引发的一种自限性无菌性炎症,因其多发于五六十岁左右的中老年人群,也被大家俗称为“五十肩”。患病之后,患者的肩关节会出现疼痛、僵硬、粘连等表现,关节活动如同被冻住一样,因此医学上也将其称作“冻结肩”。而年轻人即便出现肩关节酸痛的情况,一般也不会是肩周炎,大多是长期伏案工作引发颈椎病、肩关节周围肌肉和软组织无菌性炎症,或是运动造成肩袖肌腱损伤所导致的。

肖正俊介绍,肩袖损伤与肩周炎的症状极为相似,都会引发肩痛、胳膊抬举困难,连梳头发、穿脱上衣、打理内衣这些日常活动都会受到影响,也正因如此,不少患者会把肩袖损伤错当成肩周炎,盲目进行“手爬墙”锻炼,或是人为强行手法松解肩关节,这样的做法不仅没有任何治疗效果,还会让病情持续加重。

想要区分这两种病症其实并不难,两者的疼痛特点和关节活动表现有着明显差异。肩周炎引发的是整个肩膀的弥漫性疼痛,没有固定的压痛点,核心问题是肩关节与周围组织因发炎发生粘连,所以患者不仅自己无法抬起胳膊,即便他人辅助也难以抬举;而肩袖损伤相当于拉动肩膀的“筋”,因外伤或反复劳作出现部分、全部断裂,患者大多有明确外伤史或反复劳动史,肩部有明显固定压痛点,夜间或活动后疼痛会加剧,虽然自己无法主动抬起胳膊,但他人可以顺利辅助抬举。如果错把肩袖损伤当肩周炎治疗,会让肩袖裂口不断扩大,甚至发展为巨大肩袖撕裂,最终造成肩关节活动障碍,只能通过手术进行治疗。

治疗上两种病症其实着本质区别。肩周炎属于自限性疾病,多数患者即便不接受特殊治疗,经过一年半到两年的时间,症状也能自行缓解,不过有部分患者可能会遗留肩关节疼痛或活动受限的问题。而肩袖损伤无法自愈,通常需要通过手术干预,才能得到有效修复,恢复肩关节的正常功能。医生在此提醒,中老年人出现肩膀疼痛后,切勿自行判断病情、盲目锻炼,一定要及时到专业科室检查,明确病因后再对症治疗,避免因错误处理给肩关节带来不可逆的损伤。

姜晓菲