

逾四成老年人存在“一身多病”

专家提醒:警惕慢性病和感染性疾病双重威胁

据文汇报 当前,我国有近2亿老年人患有慢性病,其中75%的60岁及以上老年人至少患有一种慢性病,43%有多病共存(同时患有2种及以上疾病)。正值全国老年健康宣传周,在近日举行的相关上海专场活动上,多位医学专家发出提醒,老年人群“一身多病”现象已成为全球公共卫生领域的普遍问题。

上海交通大学医学院附属第九人民医院老年病科主任、主任医师汪海娅介绍,在上海地区,无论男女,预期寿命已经很长,但健康预期寿命尚不理想。老年人常同时存在心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病等慢性疾病,也就是常说的“一身多病”。而随着年龄增长,人体机体免疫功能会下降,有些器官的功能都处在临界状态。在这种情况下,慢病人群就更容易

发生感染性疾病,如流感、带状疱疹,肺炎球菌感染引起的肺炎等。对老年人群来说,这就是慢性病和感染性疾病带来的双重威胁,令治疗也变得更为复杂、棘手。比如,对糖尿病患者来说,患带状疱疹后血糖可能会更高,需要额外加用降糖药,甚至加用胰岛素的量,这样显然会增加医疗负担、也增加患病的额外风险。

专家指出,经过多年持续推进健康科普,我国民众对慢性病具有一定认知,但对感染性疾病认知有待提升。有调研显示,中老年人(50岁及以上)低估了自己患常见感染性疾病(流感、肺炎球菌肺炎、带状疱疹)的风险和危害。以带状疱疹为例,仅19.6%的中老年人认为带状疱疹相关性疼痛的严重程度较高。其实,这些常见感染性疾

病可通过预防干预规避未来风险。《我国老年人健康防护倡议》提出,老年人要增强疫苗接种预防疾病意识,主动接种流感疫苗、肺炎链球菌疫苗和带状疱疹疫苗。

黄浦区打浦桥街道社区卫生服务中心全科主任医师程天一介绍,带状疱疹的预防要“内外兼修”:一方面要注意作息规律、营养均衡;另一方面,接种带状疱疹疫苗,是预防带状疱疹发病的有效措施之一。中老年人在接种疫苗前要牢记3个关键词,即年龄、保护效力、禁忌证。不同年龄可以接种的疫苗种类不同,不同技术路线的疫苗保护效力也有差异。中老年人在接种疫苗前要咨询专业医生。比如,免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者,需要注意接种禁忌证。

■唐闻佳

爱护肝脏 从日常做起

新华社发 王威 作

规范行为

剃须刀、牙刷等私人物品避免与他人混用

饭前便后洗手,预防病从口入

勤洗澡、勤换衣、勤晒被褥

不吃生食、不喝生水

注意外购的肉类熟食,充分加热后才可以食用

及时接种疫苗

严格戒酒

合理膳食

避免应用肝损害药物

冬病夏治带来就诊小高峰

身体调理需循序渐进,部分冬季易发病全疗程要3至5年

据解放日报 今年长达40天的伏天带来一波就诊小高峰。在长宁区光华中西医结合医院,中午12时许,关节康复科副主任梁永瑛的门诊室外仍有人排队,也不乏一家四口组团问诊。“父母年纪大了,想来调理一下膝关节;我和太太上班久坐,感觉肩颈不太舒服。”拿着单据,蒋先生来到隔壁诊疗室,由帘帐分隔的病床不时飘出几缕轻烟。“除了敷贴,火罐、针灸、艾灸、耳穴等传统的中医综合诊疗方式在冬病夏治上都大有可为。”梁永瑛说。

冬病夏治,首先需弄清什么是“冬病”。“老百姓大多认为哮喘、久咳不愈、肺炎等呼吸道疾病就是冬病,其实这只是冬病的一部分。”梁永瑛说,在冬季易发病的一类疾病均可称为冬病,如类风湿关节炎、强直性脊柱炎、退行性骨关节炎等骨科疾病,亦如喝冰水胃痛、痛经、疲劳综合征等查不出实质性疾病,却又造成不适的症状,究其原因,在中医上都属于阳气虚弱。

梁永瑛提到,“有些市民觉得冬病夏治就能痊愈,其实不然。”一般来说,整个疗程需要3至5年,且治疗期间原本的药物不能停用,如抗过敏药物、类风湿关节炎药物等。此外,体质太弱,病情较重的患者也不适宜敷贴,“严重的糖尿病患者、皮肤过敏者也不宜此类治疗,因为药粉辛辣,恐引起发泡感染。”

记者进行了首次敷贴尝试,当裹着药粉的药膏贴在足三里后,短短几分钟,穴位就有了灼热感。“单次贴不要超过4小时,一般以两三个小时为宜,如果穴位感到辣,忍受不了,可以提早揭下。敷贴后4小时内不要洗澡,以免影响散寒通络的效果。”梁永瑛叮嘱道。

一天之中什么时候治疗最好?“尽量在上午贴,按照头伏、中伏、末伏以10天为一个单位的计算方式,大多数患者前后需贴满10次,每周大约两次。如果来院路途较远需要奔波、容易体虚出汗的老年患者,我们建议在院内休息,待治疗完成后再

回家。”梁永瑛说,一些讲究的患者会特意选择每年的头伏首日来治疗,保证整个周期循序渐进、完整治疗。

梁永瑛说,三伏天虽然是“冬病夏治”的好时机,但也有市民反而把“冬病”变成了“夏病”。前些日子,她接诊的徐先生就是典型病例,“贪图一时凉快,把空调温度调得很低,还对着空调风口躺着、坐着。”几天后,膝盖、腰椎都发出警报,徐先生不得不请假来看病。“高温、高湿环境中,毛孔张开,机体免疫力也会随之下降,‘风、寒、湿’三邪容易乘虚而入,累及关节,引发骨关节炎症状或旧疾复发。”为此,她提醒市民,进入温度较低的空调间,应适当增加衣物;不要贪凉、过多进食冷饮。

“除了关节病和颈肩腰腿疾病,呼吸系统、消化系统疾病,耳鼻喉科、儿科、阳虚型体质、免疫力低下易感冒者、长新冠人群等都可利用三伏天,通过中医药手段进行调理。”她说。

■黄杨子

夏季玩水消暑谨防红眼病

据新华社 暑期,游泳池、水上乐园等地成为不少人纳凉嬉戏的去处。“最近,来看诊的‘红眼病’患者明显增多。通过询问病史得知,很多患者患病前有游泳、去水上乐园游玩或野外漂流经历。”辽宁省沈阳市第四人民医院白内障一科副主任医师刘洪安表示。

所谓“红眼病”,一般指的是流行性出血性结膜炎,病因主要分为病毒性、细菌性、过敏性,现阶段以细菌性

和病毒性居多。主要表现为眼睛干涩、分泌物增多、发红、疼痛、发痒。急性情况下病程一般在7至10天左右,亚急性情况下可能会持续一个月左右。“红眼病”一般不会引起眼睛永久性伤害,但如果治疗不当,可能会引发角膜病变,从而导致永久性视力下降。

“‘红眼病’主要通过药物治疗。如果怀疑感染了‘红眼病’,建议患者一定要及时到医院就医,防止因用药

不当对眼睛造成伤害。此外,‘红眼病’与虹膜炎等疾病在症状上有相似之处,患者如自行用药有可能延误病情。”刘洪安说。

专家建议,为了防止感染“红眼病”,市民在进行水上娱乐前应做好防护和隔离,如佩戴护目镜,避免眼睛接触不洁水源。此外,“红眼病”有传染的可能,如果家中有人已经患病,其他人一定要注意手部清洁,不揉眼,避免与患者共用毛巾等生活用品。

■高爽

两部门印发猴痘防控方案

据新华社 记者近日从国家疾控局获悉,国家疾控局、国家卫生健康委近日联合制定印发了《猴痘防控方案》,旨在及时有效应对猴痘疫情,提升猴痘防控工作的科学性、精准性和有效性。

猴痘是由猴痘病毒感染所致的一种人兽共患病。2022年9月,我国报告首例猴痘输入病例。2023年6

月以来,我国多个省份先后报告多例猴痘病例,引发新增本土续发疫情和隐匿传播的风险较高。

《猴痘防控方案》明确,防控的总体要求为坚持“预防为主、防治结合、精准防控、快速处置”原则,落实“早发现、早报告、早隔离、早治疗”措施。方案从疾病特征、宣传教育与干预、疫情监测和报告、疫情处置、实验

室检测等方面为指导各地科学精准做好猴痘防控工作作出指引。

方案同时指出,各地卫生健康、疾控部门将加强与海关等有关部门的密切协作和信息共享,及时发现与处置猴痘疫情,落实猴痘病例发现、疫情报告、诊疗隔离、密切接触者追踪管理等工作,防止疫情扩散和蔓延。

■顾天成