

疾病防治

老年人“阳康”后更易摔倒

要增强老年人的保护措施

晚报讯 当前,一些老年人还处于新冠病毒感染的康复期,身体相对虚弱,再加上老年人本身肢体协调下降,行走时步态不稳,非常容易摔倒。最近,南通市第六人民医院关节外科就接诊了数例“阳康”后摔倒的老人。

一周前,“阳过”不久的86岁张奶奶在家中不慎摔倒,右侧髌部着地,当即感到剧烈疼痛,不能站立、行走,老人在家属的陪伴下来到市六院就诊。X线片检查显示,老人右侧股骨颈骨折,需要实施右侧人工股骨头置换术。

张奶奶回忆:“有时走着走着,忽然间就感到体力不支,腿脚发软站不住了。”南通六院副院长、关节外科主任邓建华介绍,新冠病毒感染不是普通“大号感冒”,恢复期较长,不少老年人“阳康”后2~3个月内觉得精神萎靡、身体虚弱,体力大不如前,有时还会头晕目眩。而且随着年龄的增长,老年人神经肌肉系统退化、本体感觉下降,导致四肢协调能力越来越差,再者骨骼钙质流失、骨头脆性增加,这些都增加了他们摔倒及摔倒后发生“脆性骨折”的风险。

“骨折本身不可怕,但发生在高龄老人身上,就会变得棘手,因为他们往往身体机能虚弱,合并多种基础疾病。骨折后若采取卧床保守治疗,一旦护理不到位,极易发生多种可怕的卧床并发症,如肺部感染、褥疮、尿路感染、深静脉血栓等,严重时危及生命安全。”邓建华表示,老年人摔倒后应及时送医,判断损伤程度,制订科学合理的治疗方案。如果发生髌骨骨折,应尽可能创造条件进行手术治疗。

他提醒,一旦发现老年人跌倒,不要急于扶起,也不要轻易搬动他们,避免二次损伤,等专业医护人员到达后再做进一步处理。如果老人跌倒后意识不清或有呼吸道梗阻等,在做完紧急处理后,应立即拨打120急救电话,等待专业救援。

预防摔倒,最重要的是要增强老年人的保护措施。邓建华建议,家中地面要平整,不要摆放过多杂物,保持过道通畅。雨雪结冰的天气尽量不外出,着合脚的防滑鞋,避免摔倒发生。合理膳食,补充钙质、监测防治骨质疏松。进行适度科学合理的体格锻炼,提升机体协调、平衡能力,增强心肺储备功能。老年人活动时最好有家属陪伴左右,动作轻柔、循序渐进,逐步增加频率和强度。

通讯员 严炜 吴俊
记者 冯启榕

健康讲堂

感染新冠后月经不正常咋办

多数1~2个月可恢复

晚报讯 “我平时月经都很准的,怎么一得新冠,就月经不来了呢?”最近,南通市第一人民医院妇科门诊上,不少女性患者前来咨询在感染新冠后“大姨妈”出现的种种问题。对此,该院妇产科副主任、妇科主任郑艳莉表示:在新冠前后偶尔1~2次月经的不正常,可能是新冠引起的情绪改变暂时影响到了月经,多数可以自行恢复正常。

月经,也就是我们常说的“大姨妈”,是指伴随卵巢周期性变化而出现的子宫内膜脱落及出血。正常情况下,两次月经第1日的间隔时间(月经周期)是21~35天,而经期一般持续2~8天,整个经期的经量是20~60ml。如果月经周期、经期天数、经量有任何一项不正常,就会被判定为月经不规律,医学上称“异常子宫出血”。

一般来说,月经不规律有器质性病变和功能性因素两大方面。郑艳莉介绍,比如宫颈息肉、宫颈癌变、子宫内膜息肉、子宫肌瘤、子宫腺肌症、子宫内膜癌、血液系统疾病等引起的宫颈、子宫内膜的出血,属于器质性病变。而功能性因素主要是激素水平的异常,引起内分泌器官功能的紊乱:如多囊卵巢综合征、卵巢早衰、黄体功能不全、甲状腺功能减退症、高泌乳素血症等。因此,只有在排除妊娠相关的出血和器质性病变引起的前提下,才能考虑功能性因素引起的异常子宫出血。

“目前,虽有研究表明新冠病毒可能通过ACE2受体影响卵巢储备和子宫内膜功能,但并无直接证据表明新冠病毒影响生殖系统。”郑艳莉表示,月经的产生,是下丘脑-垂体-卵巢轴周期性调控的结果,并受到大脑皮层的影响。感染新冠之后,随着精神压力的增加、饮食结构、睡眠质量的变化,再加上遗传、环境、免疫等因素的影响,月经就会随之呈现出不同的状态。这种月经的改变一般会在1~2个月内恢复正常。

郑艳莉特别提醒,如果女性朋友出现以下任何情况,建议及时纠正,以防延误病情:月经量多、经期延长等,甚至引起头晕乏力等明显不适;有性生活史的女性朋友,月经久盼不至,不怕怀孕,就怕宫外孕;绝经多年的女性朋友突然来“月经”,可不是“返老还童”了,是身体出问题了;同房后出血,宫颈TCT和HPV该查的就要查。

通讯员 刘蔚
记者 冯启榕

孩子开学后头晕失眠咋办?

家长要多关注孩子的身心健康

新学期开始,“神兽”终于归笼,且新冠感染高峰已过。最近,在南通市第一人民医院,来儿科门诊治疗发热咳嗽的孩子明显减少了,但却多了一些头痛、头晕、睡眠障碍的孩子。而家长带着孩子来院检查后,并没有发现什么器质性问题。在此,儿科专家提醒家长:开学后,要关注孩子的身体和心理健康。

身体健康要当心

开学后,很多家长依然有这样的担忧:小“杨过”们会不会再阳?被一群小“杨过”包围的小“阴人”能不能跟其他同学正常接触?还要像以前一样防护吗?

对此,市一院儿科专家指出,早春二月正是冬春交替的时节,往年这个时候也是儿童呼吸道疾病的高发期,因此,还是建议家长们不要放松警惕:要提醒孩子在人群密集的场所佩戴一次性外科口罩,规范遮住口鼻,并勤更换;提醒孩子在咳嗽或打喷嚏时避开他人,记得用纸巾或弯曲的手肘掩住口鼻;提醒孩子勤洗手,餐前、便后以及手部有明显污垢的时候,要用洗手液或肥皂认真清洁双手。

在公共场所,特别是乘坐公共交通工具上下学的孩子要及时洗手,在没有流动水冲洗的条件下,可以使用75%的酒精棉片、消毒湿巾、免洗消毒液清洁双手,或者到校、回家后用流动水洗手。尽量不要用手去直接触摸眼、口、鼻。此外,还要提醒孩子在教室或家里经常开窗通风。

在此基础上,家长要注意保障孩子的作息合理、营养均衡,让孩子通过锻炼增强抵抗力,维持身体的良好状态。

心理健康要重视

经过一个超长寒假,孩子们的生活秩序被打乱。心理方面,部分孩子确实出现了一些负面情绪,比如容易哭泣、莫名烦躁、注意力不集中、害怕上学、反复洗手、入睡困难、做噩梦、黏人等。

专家表示,孩子容易受周围人的情绪影响,所以家长需要调整好自身的状态,保持情绪稳定,不过分担心和焦虑,并适当转移注意力;学习了解新冠病毒的相关常识,正确而不过度地进行防护;如实告诉孩子们日常生活、学习的注意事项,及时安抚孩子的焦虑情绪。

同时,合理安排孩子的学习、休息、娱乐时间。专家分析,较多孩子的入睡困难与假期生活节奏紊乱有关,孩子平日居家不外出锻炼,打游戏、看电视、刷视频的时间过长,夜间开始多梦、睡眠浅、易醒,甚至有些孩子要到凌晨才能进入深度睡眠,从而起床、入睡困难,形成恶性循环。对此,家长可以通过增加孩子的户外活动来缓解他们的压力。

除此以外,家长也需要坐下来耐心倾听孩子的困扰,根据每个孩子的特点引导改善,找到让他们释放负能量的出口,当然也不能强迫孩子去改变。

本报通讯员 季菊花
本报记者 冯启榕

孩子不长高可能是骨龄问题

专家提醒:8类孩子需要测骨龄

晚报讯 春天是孩子长高旺季。看着别人家的孩子都在“窜个子”,自己家孩子却“低人一等”,这让不少家长忧心不已。近日,南通市第一人民医院发布健康提醒:广大家长如果怀疑自己的孩子身高异常,不妨带他(她)去测一测骨龄。

骨龄,就是骨骼的年龄,代表儿童生长发育的潜力。骨龄需要借助于骨骼在X光摄像中的特定图像来确定。骨龄越小,生长潜力越大;骨龄越大,生长潜力越小。但并不是说骨龄越小越好。一般而言,骨龄与实际年龄相符或略有差别,正常差别不应超过1岁,如果超过2岁要考虑是否存在病理性因素。

儿科专家建议,以下8类孩子需要测一测骨龄:1.身高太矮的孩子,达到或接近矮小症标准,即指在相似生活环境下,同种族、同性别和同年龄的个体身高低于正常人群平均身高两个标准差者(-2SD),或低于第3百分位数(-1.88SD);2.身高太高,比同龄人高,即大于同种族、同性别和同年龄的正常人群平均身高的2个标准差者(+2SD);3.虽然身高正常,但是远远偏离父母给的遗传靶身高所在曲线,比如遗传靶身高在+1SD,孩子在-1SD,这种情况也

需要检查骨龄,反之亦然;4.虽然身高正常,但是年身高增长速度太慢,即3岁以前身高增长小于7cm/年,3岁到青春期前身高增长小于5cm/年,青春期身高增长小于6cm/年;5.过早出现第二性征,即女孩在8岁前、男孩在9岁前出现第二性征(女孩发育起点表现为乳房增大或胀痛,男孩比较隐匿,表现为睾丸体积增大);6.太晚出现第二性征,即女孩满13岁、男孩满14岁,仍没有任何发育征象,或发育进度很缓慢;7.疾病状态下,如先天性肾上腺皮质增生症、先天性甲状腺功能减退症和性腺发育畸形等;8.身材比例、面容特殊和骨骼畸形等其他医生认为需要做检测的。

通讯员 季菊花 记者 冯启榕

