

# 这种被忽视的痛,可能导致因痛失能

◎张欣

骨质疏松性疼痛在老年人群中普遍存在,并给他们的健康生活造成巨大危害,这已成为老龄化社会的一个严峻问题,却常常被人忽视。骨质疏松性疼痛给老年人带来最主要的问题在于:因痛失能,就是因为持续疼痛,造成基本生活能力的丧失。

## 长期疼痛刺激加重认知功能障碍

刘老伯今年80多岁,患有高血压、糖尿病、心脏病等多种慢性基础疾病。最近几年情况越来越糟,开始出现记忆力下降,有时认识人,有时不认识人。最近几个月,刘老伯出现了腰背痛,天天躺在床上哇哇叫。因为疼痛的刺激,刘老伯的情绪波动很大,他变得更加糊涂了,甚至经常乱说胡话。

刘老伯的情况是一类普遍存在的老年问题,“全身到处都痛”是经典的主诉。可从头到脚一圈检查全部做完,通常并没有严重的急性损伤,但全身上下骨质疏松、脊柱与关节退变等问题四处遍布,很难做到采用常规的治疗方式逐一解决。

这类高龄老年人另一个突出的特点是存在不同程度的神经系统退变、认知功能减退,和我们通常所说的老年痴呆是关系密切的一类问题。

长期疼痛刺激会加重这种认知功能障碍的严重程度,诱发胡言乱语、被害妄想、听力障碍、时间空间感障碍、幻觉等类似于精神错乱一样的表现。其实,这在医学上并不少见,这种情况被称作谵妄。持续谵妄会给老年人的生活造成很大危害,不仅严重影响患者基本自理能力,存在继发损伤的风险,还会加重老年痴呆的严重程度。这一切就是老年人因痛失能的经典演绎。

因痛失能是骨质疏松性疼痛的核心危害。持续疼痛作用于原本存在退变的中枢神经系统,导致患者出现认知功能障碍、依从性下降,而这种情形又会进一步加重失能的生活状态。

## 老年骨质疏松性疼痛治疗目标有别于其他人群

老年人的身体机能、社会能力与儿童、青少年、青壮年都不一样,因此,疾病治疗的目标也不同。老年骨质疏松性疼痛治疗的首要目标是有效缓解疼痛、保护机体功能、提高生活质量、减轻家庭负担。医生需要给老年患者提供安全、有效、微创、便利而且经济的治疗方式。

面对老年骨质疏松性疼痛,很多学科的主流治疗手段常常有些力所不能及。尽管,目前在全世界范围内已达成普遍共识:对于因下肢骨折而丧失行动能力、被迫卧床的高龄患者,越是高龄越要积极争取手术机会。然而,骨质疏松性疼痛却并不单纯是一个骨骼结构损伤、错位造成的问题,脆性骨折引起的问题只是其中一部分。很难有常规的外科手术方

法能够逐一解决高龄老年人全身各个部位的退变。

对于骨质疏松性疼痛,现在有一系列特色治疗技术能够发挥作用。比如,对骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折引起的疼痛和失能,骨强化技术能够通过极微创的经皮穿刺治疗实现对骨折椎体的骨水泥注射,迅速解除疼痛和失能的状态。

对慢性腰背部退变性小关节疼痛,通过超声引导下的脊神经精确注射,能够立竿见影地缓解腰痛和活动受限。此外,因骨质疏松、脊柱退变引起的各类神经痛,通过CT引导下的精确治疗,也能够取得不错的治疗效果。

对已经引起失能的痛性骨质疏松症,疼痛精准治疗技术为实现三级预防提供了更多方法。通过这一系列损伤极小(如同打针一般),而且精确性很高的“精准治痛”技术,很快即能实现对患者基本生活能力的功能保护。



## 老年人冬天洗热水澡注意七不要

◎林乐雨 叶娇慧

寒冷天气,洗上一个热水澡,又暖和又舒适。但是担心一脱一穿之间容易受凉感冒,老年朋友冬季洗澡有哪些注意事项呢?医生提醒,老年朋友冬天洗澡,注意七不要。

### 时间不宜过长

冬天洗澡,建议淋浴时间控制在10~15分钟,泡澡时间不宜超过20分钟,特别是本身有心血管疾病的人群,更不建议长时间泡澡。洗澡时间太长还会对皮肤表面起保护作用的皮脂膜造成影响,引起皮肤干痒。

### 温度不宜过高

洗澡水温建议控制在37℃至38℃,一般不超过40℃。过高温水会使末梢神经兴奋,加快身体水分流失,加重洗澡后的皮肤干痒,甚至会诱发荨麻疹。另外,水温太高易导致全身皮肤扩张、血管扩张,使心脏、脑

部血液供应减少,有基础疾病的人甚至还可能诱发心律失常、猝死。

### 不要搓得太用力

健康肌肤2~4周搓一次就可以了,力度轻,以皮肤不发红、不疼痛为准。搓澡用力过猛会破坏皮肤屏障功能,加速水分流失,造成敏感、干痒,也更容易被细菌感染。

### 不要过度清洁

冬季皮肤干燥脆弱,如果使用清洁能力较强的沐浴露或是使用量过多,也可能损害皮肤保护层,使皮肤耐受降低,造成干、痒。尽可能选择温和、不损伤皮肤的清洁用品,尽量做到用后皮肤不干燥,光泽润滑。

### 高热状态下一般不建议洗澡

这会加重寒战的症状,对病情不利。其次,洗澡还会导致血管扩张、

心率加快,加重高烧引起的乏力、心悸、头晕等症状。

### 饭后不要马上洗澡

如果饱餐以后立即洗澡,消化道血流量就相对减少,消化液分泌减少会导致消化不良,也有可能加重心脏负担。而且饭后马上洗澡有可能引起低血糖,甚至出现虚脱、晕倒等症状。在饱餐和空腹情况下都不建议洗澡,最好是在吃完饭1小时后再洗澡。

### 过度疲劳或体力透支的情况下不建议洗澡

此时,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管负担,体质差的人还可能有致命危险。长时间脑力活动时,大脑对血液需求量非常大,如立刻去洗澡,血液会向体表皮肤进行转移,很可能造成大脑供血迅速降低,从而导致晕厥。

## 居家老人如何防护呼吸道传染病

北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明表示,随着年龄的增长,呼吸道局部的防御功能和整个免疫功能是下降的,再加上合并多种基础疾病,因此,老年人容易罹患呼吸道感染,而且容易发展成重症。他提醒老年朋友在冬季加强基础疾病的管理,维持健康的生活方式,包括保持健康的饮食,保持合理的睡眠,少吸烟、少饮酒等。

**第一,接种疫苗。**现在是流感流行季,对老年人来说,特别是合并基础疾病的老年人,接种疫苗是最主要的预防措施。

**第二,注意气温变化。**现在气温变化比较大,大家外出前一定要注意天气变化,根据温度增减衣服。在居家环境里,也要注意适合的温度。如果居家温度比较低,可以使用一些小的电器,让居家环境保持适合的温度。此外,湿度也是非常重要的。如果家庭环境里过于干燥,也不利于呼吸道健康。

**第三,如果外出,尽可能减少去环境密闭、人群聚集的场所。**如果必须前往,要戴上口罩,注意双手清洁,尽可能减少逗留时间。

**第四,加强居室通风。**每天居室都要进行通风,可以选择中午相对温度比较高的时候进行通风。如果有多个房间,可以把老年人转移到另外一个房间,房间通风后恢复到适合的温度,再把老年人转移回来。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍,老年人呼吸道疾病的疫苗主要有三种:流感病毒疫苗、肺炎球菌多糖疫苗和新冠病毒疫苗。老年人是一个非常特殊的群体,有基础性疾病的占比比较大,自身免疫力在下降。在这种情况下,老年人接种疫苗应主要从安全性角度出发做好三件事。

一要严格把握禁忌证。如果对疫苗或者疫苗当中的成分有既往过敏史,就不能接种。之前打同类疫苗出现过严重的不良反应者,尤其是有过敏反应者,也不能接种。二要科学把握适应证。老年人有基础性疾病,如果处在急性发作期或者疾病进展期,这时候疫苗需要缓种。一些老年人突发急性病而且症状比较严重时,也建议缓种。三要严格按照预防接种工作规范执行。在每次接种过程中,不管是老年人还是家属都要仔细阅读知情告知书,了解接种前注意事项,接种后按要求留观。

据健康中国