78岁的他吃饭越来越慢 喝口水也会被呛住

人们常说“好好吃饭,细嚼慢咽”,可如果发现家里的老人吃饭越来越慢,就要提高警惕了。这不,家住老城区的毛女士发现独居的父亲日渐消瘦,带他到医院检查后,才知道原因是吞咽障碍……

病例
78岁的他吃饭越来越慢,连喝水也会被呛住

“其实,去年我就发现父亲吃饭慢了,当时我觉得细嚼慢咽有助于消化,就没在意。”毛女士说,她父亲78岁,身体还算硬朗,习惯了一个人住,她不定期会去看望一下。

上周看望父亲时,毛女士发现他明显瘦了。吃饭的时候,她留意到,父亲咀嚼饭菜的时间更长了,喝水还容易被呛住。她觉得不对劲儿,便带父亲到洛阳市第一人民医院消化内科就诊。

经过详细检查和问诊,洛阳市第一人民医院消化内科主任刘红凌确诊毛女士的父亲存在吞咽障碍,好在身体没有其他大问题。“都怪我粗心,真该早点儿带父亲来检查。”毛女士自责地说。

解析
造成吞咽障碍的原因较多,严重者会危及生命

刘红凌告诉记者:“吞咽是一个复杂的反射过程。食物在口腔内经过咀嚼,等气管关闭、食管打开后,才能进入食管,并通过食管进入胃里。”

吞咽障碍在老年人群中很常见。普通人吃饭太急,或吞咽大块食物时,会出现“发噎”的现象。吞咽障碍患者由于咽喉、食管括约肌或食道等受损,不能安全有效地把食物从口中送到胃里,让身体获取足够营养和水分。

刘红凌说,造成吞咽障碍的原因比较多,有的是生理性因素,就像毛女士父亲这样,生理性功能退化、情绪等因素导致吞咽障碍;有的则是病理性因素,如贲门失弛缓症、食管肿瘤等消化系统疾病,脑卒中、帕金森病等中枢神经系统疾病及缺牙等口咽部疾病。

如果是病理性因素引起的,要先治疗原发病,再通过吞咽康复训练缓解症状。如果病情进一步加重,患者很容易因误吸食物、食物压迫气道等而呼吸道梗阻,引发窒息,危及生命。

提醒
老人吃饭、喝水时这样做,可防止呛咳

那么,老人吃饭、喝水的时候,该怎样预防呛咳呢?洛阳市第一人民医院神经内一科副主任医师马明娟介绍,老人喝水时最好不要用吸管,直接用杯子或勺子喝。喝到一半时,不要仰头将剩下的半杯水一饮而尽,这样容易增加呛咳风险,最好把水加满再喝。

老人吃饭时上半身要挺直,最好选择软质或糊状的易消化食物,小口吃,慢慢嚼,不说话,等彻底咽下口中食物再吃下一口。

平时,老人可有意识地进行锻炼,增强吞咽功能,预防吞咽障碍。比如,进行发声训练,即张口发“啊”“依”“呜”音,也可缩唇发“父”音。每次每个音发3回,连续做5次至10次,每天练习3遍。也可以多练习深吸气后使劲咳,或通过多次饮水来增强吞咽功能。

小贴士
这样自测是否存在吞咽障碍

如果老人偶尔吞咽困难,可以在家做洼田饮水试验来判断是否存在吞咽障碍。

具体做法是:先单次喝下2茶匙至3茶匙水,如果没有呛咳,再一次性喝下30毫升水,观察和记录饮水时间、有无呛咳及饮水状况等。如果出现呛咳,就可能存在吞咽障碍的风险,要及时就诊,接受进一步检查。

76岁的她腿肿得出现裂纹 81岁的他脚肿得穿不上鞋

“最近,在心内科住院的患者中,有一半病因是心衰。”洛阳市第一人民医院心内二科主治医师闫苹屏告诉记者,在她负责的十几名患者中,有六七名是心衰患者,且多数都有腿脚肿胀的症状,其中两位老人让她印象最深。

她双腿肿胀一年多,还以为是降压药惹的祸

76岁的吴老太太,患高血压20多年,患慢阻肺10多年,一直服药治疗。一年多前,她发现自己的双腿肿胀,用手指按下去就有一个小坑。她听说吃降压药会引起腿脚肿胀,就没太在意。

直到前些天,她发现自己腿上的皮肤出现裂纹,走路也喘得更厉害了,这才到洛阳市第一人民医院就诊。医生检查后,诊断为右心功能不全引起的心衰,且病情已经很严重了。

闫苹屏介绍,一些降压药的确会引起腿脚肿胀,如硝苯地平缓释片、氨氯地平等,但吴老太太服用的是氢氯噻嗪,一般不会出现相关症状。

他脚肿得穿不上鞋,竟和心衰有关

无独有偶。81岁的赵老先生家住老城区,他最近双脚肿得厉害,连鞋都穿不进去了。他到洛阳市第一人民医院做了进一步检查,被确诊为冠心病、心房颤动、右心衰。

“如果不及时治疗,心衰会进一步加重。”闫苹屏说,经过吸氧、利尿、改善循环、抗凝等对症治疗,赵老先生的脚肿症状已逐渐减轻,彻底消肿后就可以出院了。

闫苹屏告诉记者,右心脏有泵血的作用,一旦其出现衰竭,泵血能力就会减弱,血液容易在下肢淤积。经过对症治疗,调整心功能之后,腿脚肿胀就会消失了。

老年人腿肿并伴有心慌等症状,要当心患上心衰

洛阳市第一人民医院心内二科主任安炎霞介绍,腿脚肿胀是中老年人多发的病症之一,其原因较多,如心衰、久坐、服药等。一些疾病也会随着病情的进展引发心衰,如高血压、风湿性心脏病、冠心病等。

心衰分为左心衰和右心衰。左心衰的患者常会出现劳累性呼吸困难,夜间平躺会觉得憋闷气短,必须垫高枕头才能睡下;右心衰的患者则往往表现为下肢水肿、肝脏肿大、腹胀、吃不下东西等。

一般来说,右心衰引发的肿胀会先出现在脚踝内侧,其肿胀程度是由心衰的严重程度决定的,轻度肿胀在活动后较为明显,且伴随爬楼梯时很累、呼吸困难等,休息后症状减轻或者消失,严重的则会发展为全身性水肿。

“一旦出现腿脚肿胀的症状,要先到医院检查明确病因,再对症治疗。”安炎霞提醒,老年人、心脏病患者等高危人群,如果出现下肢肿胀,并伴有心慌、气喘、憋气等症状,要高度怀疑心衰,并及时到医院心内科就诊。

做胃镜有些难受 但很值得做

近日,中国临床肿瘤学会(CSCO)等主办了《2020版CSCO胃癌诊疗指南》线上发布会暨首场巡讲,在新版诊疗指南中,免疫治疗的更新推荐成为最大亮点。

刘红凌说,虽然胃癌是常见的消化道肿瘤,但因为很多患者没有明显症状,不会主动要求做胃镜,所以被确诊时已到了中晚期。

“患者抗拒做侵入性的检查是可以理解的,但医生建议做胃镜的目的,主要想看胃里到底是炎症、溃疡还是已经癌变,从而进行更准确的诊断、精准的治疗。”刘红凌说。

现在胃部检查有X线钡餐、胃镜、腹部超声、螺旋CT、病理活检等,但胃镜是针对上消化道(食道、胃和十二指肠)最直接、最有效的方式。结合病理活检,即可发现早期癌变。如果患者耐受力比较弱,也可以选择无痛胃镜。

刘红凌提醒,幽门螺旋杆菌感染、胃息肉等癌前病变是胃癌的高发因素。一些被幽门螺旋杆菌感染的患者治疗后会再次被感染,因此在就餐时,最好使用公筷或实行分餐制。

刘红凌说,想要预防胃癌,平时要养成规律的进食习惯,且合理膳食,多吃富含维生素C的新鲜果蔬,少吃熏烤、腌制的食物。还要保持愉快的心情,坚持锻炼,增强身体免疫力。一旦出现上腹部不适、隐痛、嗳气、食欲减退、轻度贫血等症状,千万不能大意,一定要及时就医检查。

嘴里也会长结石 没错 他一吃饭就腮帮子疼

“大夫,您快帮我看看,我一吃饭腮帮子就疼得不行。”上周,52岁的市民卢先生在洛阳市第一人民医院口腔科张剑峰医师的诊室焦急地说。

原来,近一个月前,他的右下颌开始胀痛,他以为是淋巴结发炎,就到药店买了点儿消炎药吃。几天后,疼痛有所缓解,卢先生停了药。谁知,疼痛症状再次出现,他吃了消炎药后又没那么痛了。可等他一停药,疼痛症状又再次加重。经过详细检查,他被确诊为唾液腺结石。

“我知道肾结石、胆结石,唾液腺结石还是第一次听说,这是咋回事儿?”卢先生不解地问。张剑峰解释道,唾液腺结石又叫涎腺结石,是常见的口腔疾病之一,中老年男性是高发群体。

唾液腺是负责分泌口水的器官,人体一共有三对,即耳垂下的腮腺、舌下的舌下腺、颌下的颌下腺。“我们的唾液含有钙质的沉淀物,如果不注意口腔卫生等,沉淀物会积聚起来成为结石,堵塞唾液腺,唾液分泌不出来就会出现胀痛。”张剑峰说。

当结石较小时,可通过多喝水、按摩结石最“青睐”的颌下腺,或用柠檬汁刺激唾液分泌,把结石排出来。但如果像卢先生这样有较大结石,并形成慢性炎症,则要通过内窥镜治疗。

张剑峰提醒,一旦出现吃饭时腮帮子胀痛,或是洗脸时摸到下颌处有小疙瘩,要及时到医院口腔科检查确诊。若此时结石尚小,可在医生指导下,用保守治疗的方式排出结石。

开门办院 民主理院 人才强院 实干兴院

第一医院

DI YI YI YUAN

1910-2020

2020年9月10日
农历庚子年七月廿三
星期四
总第49期4版
内部资料

■洛阳市第一人民医院主办 ■总编辑:张晓 苗润宏 ■主编:艾金宝 ■电子邮箱:dyyyb2009@126.com

弘扬抗疫精神 护佑人民健康

——我院举行第三个“中国医师节”庆祝表彰大会

8月18日下午,我院召开了“弘扬抗疫精神,护佑人民健康”为主题的第三个“中国医师节”庆祝表彰大会。

会上,副院长邢付强首先发表了热情洋溢的讲话。

“作为一名医疗工作者,我正式宣誓:把我的一生奉献给人类……”8名新入职的医师与全院医师一起进行庄严宣誓,重温了《希波克拉底誓言》。

接下来,3名优秀医师代表分别用饱含深情的语言,与大家分享了“一院人”在救死扶伤路上全心全意为患者服务,一次又一次创造生命奇迹的大医担当精神。

我院优秀医师代表进行了《不忘初心,砥砺前行》个人风采展示、单人心肺复苏技能展示,以及情景剧展示《2020,抗疫——我们在一起》。

会上,副院长罗斌宣读了表彰决定,对近期我院开展的单人心肺复苏比赛、腔镜技能竞赛、医师风采演讲比赛、影像读片竞赛等系列活动中获奖的29名优秀医师进行了表彰、颁奖。

张晓书记与苗润宏院长为泌尿外科主任医师张本鲁和呼吸科主任医师马中和颁发了医师终身荣誉奖。

院长苗润宏在致辞中,首先向坚守在一线和出席本次会议的医师们,致以崇高的敬礼和衷心的感谢,祝医师们节日快乐!他引用孟子《仁者爱人》中“君子以仁存心,以礼存心。仁者爱人,有礼者敬人。爱人者人恒爱之,敬人者人恒敬之”这段话勉励大家。希望大家秉承医者仁心、强化使命担当,做医患关系社会文明进步的先锋,做守护人民健康的忠诚卫士。

党委书记张晓在讲话时说,医疗事业是一项神圣的事业,而医师是这项事业的推动者、主力军,希望全院医师牢记使命宗旨,走医者之路;练就过硬本领,提升服务能力。让我们在新的征程上紧紧团结在一起,携手同行,在市委市政府的坚强领导下,深入贯彻学习习近平总书记关于健康中国建设的重要论述,用我们的实干与苦干,用我们的勤劳与智慧,用我们的真诚与奉献延续全社会长久持续尊医重卫的浓厚氛围,谱写无愧于医院发展的三甲医院创建新篇章。

(宣传科)

我院卒中中心建设接受河南省脑卒中质量控制中心专家组指导和兄弟医院观摩

8月16日,郑州大学第一附属医院脑血管病医院院长许予明教授、李玉生教授、杨宗豫教授等八位专家莅临我院现场指导我院卒中中心建设工作;洛阳市第三人民医院、洛阳市诸葛思亲医院、栾川县中医院、偃师市人民医院、偃师市中医院、宜阳县人民医院、孟津县人民医院等单位到我院观摩学习。我院院长苗润宏、副院长邢付强,急诊科、神经内一科、神经内二科、神经外科、检验科、介入科、影像科、超声科科主任、护士长,医教科、护理部、门诊部、院办、社区工作部、信息科、保卫科、器械科、总务科、宣传科等科室负责人及业务骨干陪同检查。

专家们分为8组,对我院卒中诊治及卒中绿色通道建设进行了全方位、深层次的检查指导,并就组织管理、神经内科规范化诊治、二级预防、健康管理、信息化、神经介入、康复、神经外科及神经重症、绿色通道、功能科室、护理等方面进行了实地检查。专家们现场查看了文件记录、随机查阅病例资料并对相关人员进行提问,同时交流了脑卒中诊疗指南、分级诊疗制度及健康宣教等内容。

现场检查结束后,随即召开了质控反馈会。许予明教授在肯定我院卒中中心建设取得成效的基础上,强调了卒中中心建设的重要性、紧迫性。随行的各位专家对督导检查情况依次进行了点评,并对我院卒中中心建设各个项目的改进和完善提出了宝贵建议。

院长苗润宏在讲话中,首先对河南省脑卒中质量控制中心专家一行莅临我院检查指导帮助卒中中心建设表示感谢,对兄弟医院同仁的到来表示欢迎。他说:下一步我院将积极规范卒中组织管理,以查促改,优化多学科协作机制,加强与医联体单位的合作,开展健康宣教,提高区域群众的脑卒中防治意识,进一步提升医院的脑卒中救治能力和防治水平,造福人民群众。

(医教科)

传承优良家风 坚定理想信念 廉洁修身立德 助推党风建设

为继承和发扬党的优良传统,推进党风廉政建设,促进党员干部始终保持清正廉洁,以良好的家风促进党风政风,带动社风民风。8月3日—13日,洛阳市第一人民医院党委组织全院党员干部分四批到位于市民之家的洛阳市家风家训馆、廉洁文化馆、洛阳党建纪念馆参观学习。

在“洛阳市家风家训馆”,大家在解说员的带领下,聆听了“核心指引、根植践行、家范传世、风范长存、和合新风”五部分陈列展览内容,大家通过文字、图片、电子多媒体等多种方式的展示,深入了解了古今优秀的家风家训,学习习近平总书记“国事大过天”的习氏家风以及老一辈党和国家领导人的家风故事,感受古今先贤以及洛阳本地的文明家庭、最美家庭、孝道人物等传承家风家训的文化魅力。在“洛阳党建纪念馆”,医院广大党员干部详细了解党的历史及我市党组织建设情况,并从中感受我们党不屈不挠,艰苦奋斗的伟大历程,大家面对党旗重温入党誓词,坚定初心使命。

(下转3版)

我院党委认真组织党员干部学习《习近平谈治国理政》第三卷

近期,《习近平谈治国理政》第三卷出版发行。我院党委高度重视,精心组织,积极行动,为全院行政中层党员干部、党务工作者统一配发书籍,认真组织学习,引导广大党员、干部读原著、学原文、悟原理。同时,把《习近平谈治国理政》第三卷列入党委理论学习中心组学习计划,班子成员带头学、全面系统学、深入思考学、联系实际学,不断提高政治站位,切实把学习成效转化为推动医院发展的治理能力和工作水平。

8月6日,党委理论学习中心组集中学习《一以贯之全面从严治党,强化对权力运行的制约和监督》篇目。党委书记张晓指出,在当前正在开展以案促改专项工作之际,我们学习习近平总书记在中共十九届中央纪委四次全会上的讲话要点更具有指导性和针对性。

张晓强调,习近平总书记站在全面从严治党的高度,对新时期纪检监察工作提出了新要求。一是强化政治监督保障制度执行,增强“两个维护”的政治自觉。二是坚持以人民为中心的工作导向,以优良作风决胜全面建成小康社会、决战脱贫攻坚。三是继续坚持“老虎”、“苍蝇”一起打,重点查处不收敛不收手的违法违纪行为。四是深刻把握党风廉政建设规律,一体推进不敢腐、不能腐、不想腐。

张晓要求,结合以案促改工作,纪检部门要聚焦主责主业,围绕党的中心工作,加大监督。一要敢于监督,在大是大非面前要敢于发声、敢于亮剑,做忠诚担当的表率。二要自觉接受监督,主动接受监督,习惯在监督下开展工作,做自我约束的表率。三要善于监督,把准监督对象、围绕监督重点、善于运用制度谋事干事,做善于斗争的战士。 (党办)