

避开这些“坑” 老人跌倒能防

不少人觉得,人老了腿脚不利落,容易跌倒是很自然的事。其实,避开老人跌倒的危险因素,跌倒是可以预防的。近日,北京市疾控中心慢病所的专家为大家介绍了一些生活中预防跌倒的小妙招。

跌倒是老人伤害死亡罪魁祸首

跌倒是指突发、不自主的、非故意的体位改变,倒在地上或更低的平面上,包括摔倒、滑倒、绊倒和从高水平台面上的跌落。

跌倒尤其对老年人危害极大,可导致残疾,严重威胁着老年人的身心健康、日常活动及独立生活能力。来自中国疾病监测系统的数据显示,跌倒是我国65岁以上老年人伤害死亡的首要原因,并且老年人跌倒死亡率随年龄的增加而急剧上升,给家庭和社会带来了沉重负担。

这些危险因素最易绊倒老人

北京疾控中心慢病所的专家介绍,老年人跌倒的发生并不是一种意外,而是存在潜在的危险因素,是可以预防 and 控制的。老年人跌倒的常见原因有自身原因和外在原因。且老年人跌倒的危险因素是动态变化的,年龄、健康状况、环境等改变都可能对跌倒风险产生较大影响。

自身原因 一些自身原因容易诱发跌倒的发生,比如随着年龄的增长,步态的稳定性下降和平衡功能受损,中枢控制能力下降,反应时间延长,平衡能力、协同运动能力下降,视力下降等等。

外在原因 外在原因也是潜在的危险因素,如果环境设计有缺陷,楼道或路缘坡道休息区没有扶手,房间内照明较差或光线对比过于强烈,地面不平、湿滑有障碍物,跌倒就会更

容易发生。或者老年人独自居住,缺乏支持网络和社会互动,导致跌倒发生或跌倒时没有人及时送医,引发更大的伤害发生。

这些小细节可预防跌倒

家庭环境危险因素改善可以有效减少老年人跌倒的发生。疾控专家就来教大家几个减少跌倒的小妙招。

例如可以在床边容易摸到的地方放置小夜灯,以保证起夜时活动范围内保持明亮的光线;浴室安装扶手,放置防滑垫;家具包边或者选择圆角的桌椅,防止跌倒时二次损伤等等。

此外,穿合身的衣裤也很重要。太长或太宽的衣裤、磨损严重的鞋子都可能增加跌倒的风险。

同时,坚持参加规律的体育锻炼。通过有意识的练习,增强肌肉力量,提高柔韧性、协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性。

最后还是要提醒大家,一旦跌倒发生,不要慌张,不要贸然起身,要缓慢移动身体,感受身体是否疼痛,判断有足够力量时缓慢起身。必要时原地打电话求助家人或120,以降低跌倒的危害。

■据人民网



淋巴瘤“千变万化”,更需精准施治

淋巴系统是人体重要的免疫系统,其中的淋巴细胞,帮助人体抵抗细菌和病毒等侵入,保护身体健康。淋巴瘤就是一种起源于淋巴细胞的恶性肿瘤,由于淋巴细胞遍布全身,淋巴瘤在不同组织、器官的发病症状也不同,可谓“千变万化”,非常“狡猾”,与其他肿瘤相比,诊断和治疗更为困难。9月15日是世界淋巴瘤宣传日,新华网专访北大肿瘤医院副院长、淋巴瘤科副主任宋玉琴,分享淋巴瘤防治的新变化和进展。

淋巴瘤善“伪装”,精确的病理诊断尤为重要

数据显示,目前,我国淋巴瘤发病率年增长率为3%-5%,每年新发病例约10万。

“虽说每年新发病例约10万,并不非常见恶性肿瘤,但淋巴瘤的类型太复杂了,根据不同的病理学特点可分为霍奇金淋巴瘤(HL)和非霍奇金淋巴瘤(NHL)两大类,但具体还可以分出上百种亚型,根据恶性程度还可以分高、中、低等。它发病人群的年龄跨度也非常大,从新生儿到上百岁的老人都有,所以说人的一生都有可能患淋巴瘤。”宋玉琴说,淋巴细胞既可以在它的大本营(如胸腺、骨髓)发生恶变,也可以在它战斗的岗位上(如淋巴结、脾、扁桃体及全身其他组织和器官的淋巴组织)出现变化。淋巴瘤最典型的表现是身体浅表部位的淋巴结无痛性、进行性肿大,比如颈部和锁骨上出现不断增大的肿块;纵隔、腹腔、盆腔出现淋巴结肿大,也可能是淋巴

瘤。淋巴瘤侵及了淋巴系统以外的器官,比如淋巴瘤侵及鼻咽部,可出现类似于鼻咽癌的表现,如鼻塞、流涕、鼻出血等;侵及皮肤,常会出现湿疹、皮炎等症;侵及胃肠道,可出现腹痛、胃肠道溃疡、出血、梗阻如同胃癌和肠癌的症状……作为一种全身性疾病,除了上述局部症状,淋巴瘤患者还可能出现发热、盗汗、乏力、消瘦、贫血等全身症状。所以,淋巴瘤的临床表现复杂多变,很容易与其他疾病混淆造成误诊误治。

由于淋巴瘤兼具血液病和实体肿瘤两个特性,无论在国内外,患者求诊去肿瘤科或血液科都有可能。

宋玉琴表示,淋巴瘤一般没有特别明确的驱动基因,因此目前的治疗不是针对某个基因突变而施治,主要靠具体的病理类型进行治疗。不同类型的方案、靶向药物、免疫治疗药物也可能有所不同。它的分型这么复杂,精确的要分上百种,粗分也得70多种,加上复杂多变的临床表现,所以淋巴瘤精确的病理诊断尤为重要。很多临床医生和病理医生都不喜欢做淋巴瘤研究,就是因为它实在太复杂了。早些年,由于淋巴瘤复杂的病理诊断,各国没有统一的标准,难以开展全球的大规模临床研究。直到2001年以后,世界卫生组织发布了一个淋巴瘤的病理诊断标准,对全球的病理医生进行培训,淋巴瘤的病理诊断得以统一,治疗水平得以不断提升。

日常防范难,改善免疫力是个好办法

为淋巴瘤攻坚克难几十年,宋玉

琴非常感慨,淋巴瘤这个疾病就是复杂,大家都觉得这个领域越做越难,越做变化越多,从病理到临床都很复杂,发病人群也很复杂,从新生儿到老年人,治疗起来也是有各种各样的不良情况,治疗手段也特别多,出手重了也不行,轻了也不行,把握时机也很重要,哪一步都很难。但是看到淋巴瘤的治疗水平不断提升,治疗手段越来越多,患者生存期不断延长,宋玉琴的信心也越来越足。

“就像套细胞淋巴瘤,2006年的时候,病人问生存期,我说基本上3-5年,全球都是这个水平。而现在,病人坐在我的面前,我会说我们朝着15年以上去努力。你看,也就十六七年的时间,我们患者的平均生存期延长了十几年,而且每年都有进步。做淋巴瘤治疗,让我们医生越来越自信,希望越来越大,医生也会更加愉快地投入。”宋玉琴说。

对于公众来说,由于淋巴瘤的致病原因尚不明确,比较难以防范。一般认为可能与病毒(如EB病毒等)及其他病原体感染、放射线、化学药物、合并自身免疫病等有关。

“改善免疫力是个好办法。”宋玉琴建议,健康的生活方式很重要,比如好好休息,不要熬夜,不要过于劳累,心情保持愉快等。特别是劳累、熬夜的人,自然免疫状态也会降低,就容易受到攻击,不仅仅是淋巴瘤,其他的肿瘤风险或者疾病也会产生。

■据新华网

“夜猫子”比“早起鸟”更易患糖尿病

美国布列根和妇女医院研究人员的一项新发现显示:与那些拥有早起习惯的人相比,晚睡晚起的人患糖尿病风险增加了19%。相关研究发表在新一期《内科医学年鉴》上。

睡眠类型或昼夜节律偏好,指的是一个人偏好的睡觉和醒来时间。有的人是“早起鸟”,喜欢早睡早起,而有的人是“夜猫子”,喜欢晚睡晚起。研究人员称,这在一定程度上是由基因决定的,因此可能很难改变。但那些认为自己是“夜猫子”的人要更多地注意自己的生活方式,因为这种睡眠类型可能会增加患2型糖尿病的风险。

此前研究发现,睡眠时间不规律的人患糖尿病和心血管疾病的风险更高,而晚睡晚起的人更可能有不规律的睡眠模式。

此次,团队分析了2009—2017年间从护士健康研究II中

收集的63676名女护士的数据,其中包括自我报告的睡眠类型、饮食质量、体重和体重指数(BMI)、睡眠时间、吸烟行为、饮酒、体力活动和糖尿病家族史。研究小组根据参与者的自我报告和医疗记录确定了她们的健康状况。

在考虑了种种生活方式因素后,研究发现,晚睡晚起与糖尿病风险增加19%相关。此外,生活方式最健康的人中,只有6%的人属于晚睡晚起型。在那些生活方式最不健康的人中,25%是晚睡晚起型。

研究还发现,晚睡晚起的人更有可能存在饮酒量较高、饮食质量较低、每晚睡眠时间较少、每天至少吸一支烟等情况,并且体重、BMI和体力活动率处于不健康范围。

■据人民网

七种生活方式让抑郁症风险减半

英国剑桥大学科学家开展的一项针对28万人的分析发现,保持健康的生活方式可将人们患抑郁症的风险降低约57%。相关论文发表于最新一期《自然·心理健康》杂志。

研究团队分析了英国28万多名成年人酒精和尼古丁使用、体育活动、饮食、睡眠和人际关系数据。参与者在2006—2010年间完成了一份生活方式问卷,研究人员也查阅了他们的健康记录。

在之后13年的随访期间,12916名参与者被诊断患上抑郁症。研究人员对年龄、性别、体

重指数、社会经济地位和教育程度进行调整后发现,7种生活方式与患抑郁症的风险较低有关。这些措施包括适度饮酒、从不吸烟、充足睡眠、定期锻炼、健康饮食、经常社交和尽量减少久坐。

随后,研究人员根据参与者的生活方式对他们进行分类。结果表明,养成其中5—7种健康生活习惯的人患抑郁症的风险比只有其中两种以下习惯的人平均低57%。而充足的睡眠、锻炼和社交活动的影响最大,其中每一种都与抑郁症风险降低约20%有关。

■据新华网

外出游玩勿采勿食野生菌

近期,全国多地出现降雨天气,降雨过后,野生蘑菇生长进入旺盛期,公园、山区、树林、绿地常常“冒出”各种各样的野生蘑菇,一些有毒蘑菇也混迹其中。

专家表示,9月份仍是蘑菇中毒的高发期,提醒外出游玩的市民群众勿采勿食勿买野生菌,谨防蘑菇中毒。

北京市疾控中心营养与食品卫生所副所长马晓晨介绍,野生蘑菇的种类很多,其中有有毒的有500余种,剧毒的有40余种。毒蘑菇的毒素成分各异,中毒后出现的症状也不相同。常见的可分为胃肠炎型、急性肝损害型、急性肾衰竭型、神经精神型、溶血型、横纹肌溶解型、光敏皮炎型7种类型。中毒后轻者出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状及视力模糊、精神亢奋、错乱、幻觉等精神症状,严重的可出现溶血、肝脏和肾脏损害,甚至导致死亡。“在中毒事件中最常见的是胃肠炎型和神经精神型,而主要引起死亡的是急性肝损害型和横纹肌溶解型。”马晓

晨说。

目前对蘑菇中毒尚无特效治疗方法,一旦发生中毒,发病急、症状重、病死率高。预防蘑菇中毒最有效的方法就是不采摘、不购买、不食用野生蘑菇。

专家表示,蘑菇中毒的潜伏期较短,一旦食用野生蘑菇出现不适,无论症状轻重,都应尽快就医。如意识清醒可立即催吐,若中毒者出现昏迷则不宜进行人为催吐,以免引起窒息。一起食用过毒蘑菇的人,无论是否出现中毒症状,都应该及时就医,避免错过最佳治疗时机。

马晓晨说,需要特别注意的是,肝损害型蘑菇中毒在临床上存在“假愈期”。患者在呕吐、腹泻等急性胃肠炎期过后,自我感觉已经“康复”,特别容易忽视而不愿意就诊,而此时体内已经出现严重的肝肾功能异常,救治不及时可能导致多器官功能衰竭。因此,对于超过6小时以上潜伏期的中毒患者要及时转诊到有诊疗能力的综合医院进行救治。

■据新华网