

义诊团队 商丘市中医院

王煜坤：内五科主任，主任医师，研究生毕业，硕士学位，从事中医临床工作20余年，积累了丰富的临床经验。尤其对多种老年病、各种肿瘤病，采用中西医结合的方法有自己的医疗特色，有比较好的临床疗效。

张韦韦：骨科主治医师，能熟练运用手术或手法治疗常见的骨折、脱位，对椎间盘突出及颈椎病治疗有独到见解，对老年性骨质疏松症有系统治疗方案。

李晶晶：皮肤科主治医师，擅长痤疮、黄褐斑、银屑病、各种疣病毒性等常见皮肤科疾病诊疗及色素痣的激光切除。另擅长医美性治疗瘦脸、瘦小腿、瘦肩、提笑唇、除皱、文绣及双眼皮等。



阅 读提示

老年人是大家最关注的群体之一，也是晚报义诊团队最为关注的对象，自义诊活动组织以来，曾经多次走进敬老院、老年公寓等，为老年人奉上他们需要的健康医疗服务。8月6日下午，京九晚报联合商丘市中医院，来到位于睢阳大道的商丘市星光老年之家，为老人看病，陪老人聊天，得到了大家的交口称赞。



文/图 京九晚报全媒体记者 宋云层 戚丹青

■本版图片均为义诊现场

老年公寓送健康

1 根据老人需要，抽调精干力量

记者与星光老年之家办公室主任石岩商量活动事宜时，石岩说：“星光老年之家老人年龄偏大，平均年龄80岁，很多老人耳背，并且不少老人有高血压、糖尿病、颈肩腰腿疼等中老年人常见病，不适宜做讲座，还是做老年人常见病的咨询活动比较好。”

记者将这一情况与市中医院外联部工作人员吕翔沟通，医院抽调内科、骨科、皮肤科等科室精干医生参与此次活动。按照约定时间，6日下午3点，市中医院内科主任王煜坤、骨科医生张韦韦、皮肤科医生李晶晶在外联部主任郭燕的带领下，来到星光老年之家。

得知市中医院的医生来为大家答疑解惑，睡饱午觉的老人们早早地就来到大厅里，边拉着家常，边等候医生们的到来。有的坐着轮椅，有的被人搀扶着，看到医生们做好准备，他们赶紧前来咨询病情。一时间，几位医生面前就围满了人，忙得不可开交。

“我总是头晕，肚子里也感觉不舒服，不想吃饭。”“我的心脏总是跳得扑通扑通的，连二楼也上不去，晚上还出汗。”面对老人们的询问，王煜坤医生告诉大家排好队，一个一个来。由于老人们年纪大了，很多人耳背，对她的问话答非所问，医生们不但耐烦，反而更耐心，良好的态度赢得了老人们的一致赞赏。

这边医生为老人精心诊治，那边外联部郭燕主任和吕翔给老人发放专门印制的健康小册子，陪老人们拉家常。

2 科学服药 保持血压稳定

随着人们健康意识的提高，每次义诊活动测量血压都最受大家欢迎，此次活动仍然如此。李晶晶医生面前摆放着血压计，她刚刚坐下，就围上来不少市民。“我好几天没量过血压了，给我量一下吧！”“我今天早上刚吃过药，帮我看看血压稳定吗？”看着大家迫不及待的心情，李晶晶让大家排好队。

义诊的两个多小时里，记者发现大部分老人测量了血压，不少老人血压控制得不错，血压特别高的老人不多。现在的老人都特别注意自己的血压，今天很多人都说自己每天按时吃降压药，这是非常科学的。

有位老人问，她血压有点高，但没敢吃药，她怕吃药会有不良反应。李晶晶笑着说：“如果血压过高，需要吃药控制的话，还是吃药控制得比较好，吃降压药发生的不良反应危害，远小于不吃降压药引发的心梗、脑梗等危害。”

李晶晶说，有的患者仅在出现头痛、头晕等症状时才服用降压药，一旦症状消失就停药；还有些患者能够坚持长期服药，但吃上一种药后几乎从不监测，一年半载也不量一次血压，认为只要吃着药，头不痛不晕就没事了。李晶晶说，这些做法都是不对的。并提醒老人，要经常测量自己的血压，一旦出现控制不理想时，要及时找医师调整药物。

3 警惕脆性骨折

“这个是我们的老病号啦，这几年因为骨质疏松腰椎骨折，多次到我们医院住院治疗。”给87岁的韩莲荣老人诊断过以后，张韦韦对记者说。记者注意到，韩莲荣老人的腰弯得很厉害。老人说，她走路走不远，并且有时候稍微不注意就骨折了，因为骨折，经常和医院打交道，这令她非常苦恼。

“很多老人都因为骨质疏松，有过脆性骨折的现象，你们一定要关注一下，让其他老年人也引以为戒，在日常生活中注意这个问题。”骨科医生张韦韦对记者说。

她说，很多来咨询的老人都弯腰驼背，有的已经直不起腰，还有的说自己比年轻时矮了几厘米；反映自己腰腿疼的特别多，有的要把手垫在腰部下面才感觉好受一点。经过检查后发现，他们都曾经有过脆性骨折，这个词引起了老人们的兴趣。

张韦韦说，脆性骨折与骨质疏松的关系密切，人上了年纪后，骨质变得越来越疏松，并且脆弱。特别是女性，因为其独特的生理特征，比男性更容易发生骨质疏松，因此骨折的风险越来越大，有时在没有受到严重外力下也可发生骨折，如打一个喷嚏，不小心坐在了地上，甚至坐车时一次颠簸就能导致骨折，这就是所谓的脆性骨折。脆性骨折发生后，许多人并没有在意，结果导致了慢性腿疼、腰疼的后果，特别是发生在脊椎上的压缩性骨折，还会导致人越长越“缩”。听了张韦韦的讲解，老人们恍然大悟。

如何预防老年人脆性骨折呢？张韦韦说，老人一般饮食比较清淡，平时要适量增加奶制品、豆制品、海带等含钙量高的食品，在饮食补充不足的情况下，适当补充钙剂。平时穿的鞋一定要防滑，路面湿滑或者冬季上冻时，最好不要外出，行动迟缓的要有其他人扶行。如果不慎发生摔倒，其他人尽量不要搬动患者疼痛的肢体，也不要自行回家观察，最好呼叫120，或到附近医院的找医生就诊。

“脆性骨折发生的源头是骨质疏松，其实不仅是老年人需要注意预防，年轻人也必须注意，老了才能有好身体。”张韦韦告诉读者，预防骨质疏松非常重要。大家应该从儿童、青少年时期就多食用富含钙的食品，如牛奶、豆制品等；坚持锻炼，多晒太阳，不吸烟酗酒，少喝咖啡、浓茶和碳酸饮料；尽可能在年轻时就将骨峰值提高到最大值，为一生储备最充足的骨量。中年以后，尤其是妇女绝经后，人体骨量丢失速度加快，建议每1-2年进行一次骨密度检查。进行长期预防性补充钙和维生素D，坚持良好的生活习惯，如规律的体力活动，合理的膳食营养，不吸烟、少饮酒，可有效预防骨质疏松症。步入老年后，坚持适当运动，加强防摔措施，预防骨折。老年人仍应积极补充钙和维生素D。如已发现骨密度低下或已患有骨质疏松症的患者，可适当配合药物治疗，阻止骨丢失并降低骨折风险。对已发生骨折患者，积极治疗不容迟疑，除对骨折的及时处理外，合理的康复治疗 and 骨折后预防再次骨折的治疗尤其不可忽视，因为已骨折的患者发生再次骨折的风险明显增加。