秋冬季老年人重点警惕五类核心信号

发现“和平时不一样”要及时就医

气温渐凉、昼夜温差加大,老年慢病管理需要格外关注。不少老年人常常自感“没什么不舒服”,但容易出现一发病就住院的情况,专家提示这是老年病——沉默起病、隐匿进展,典型症状滞后的特点。换季期间,家人要关注老人自身状态,若出现反常改变,及时就医。

天津医科大学总医院老年病科(保健医疗部)主任、主任医师张伟三介绍,在老年健康临床工作中,经常会遇到这样的现象:部分老年人日常外观状态平稳,自述无明显不适,家属也认为一切正常,可一旦发病,往往已经发展为重症甚至急症。这正是老年疾病十分突出的特点——沉默起病、隐匿进展,典型症状滞后,等老人出现明显不适时,病情多已偏重,黄金救治窗口明显收窄。这是因为随着年龄增长,人体神经感知、体温调节、炎症应激等生理功能逐步衰退,相当于身体自带的“健康报警器”灵敏度下降。与此同时,多数老年人合并高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性基础病,长期服药,也会在一定程度上掩盖原发疾病的典型表现。加之不少老年人生理耐受度较高,对轻微不适习惯隐忍,担心给子女增添负担,不愿主动诉说身体异常,多重因素叠加,导致老年疾病极易被漏察。

进入秋冬季节,气温起伏变化大,呼吸道感染、心脑血管急症在老年群体中进入高发期,老年人和家属要转变认识鉴别思路,不能只关注发热、疼痛这类经典症状,老人自身状态出现反常改变,本身就是重要预警信号,尤其重点警惕五类核心信号:一是精神状态突变,表现为嗜睡、表情淡漠、莫名烦躁、反应迟钝;二是食欲显著下降,进食意愿减退、饮水量明显减少;三是体能持续减退,轻微活动即气喘,长期乏力难以缓解;四是无诱因出冷汗、头晕、站立不稳;五是意识状态波动,时而清楚时而迷糊,尿量明显减少。除此之外,睡眠节律颠倒、夜间言语紊乱、活动后气短进行性加重、下肢水肿、反复跌倒等表现,同样属于容易被忽视的隐匿征象。

张伟三建议家属为老人建立个人“基线状态档案”,记录日常精神、饮食、活动、血压、血糖、体重等基础情况,坚持慢性病规范复诊与定期健康筛查。老年人健康评估的核心原则就是“和平时不一样”,这类变化往往比单一疼痛、发热更具有警示价值,一旦出现上述任何反常表现,即便没有发热、胸痛、咳喘等典型症状,也应当尽快就医排查。老年病最怕发现晚,如果建立了“基线状态档案”,家属可以经常性对照老人既往常态观察变化,一旦察觉异常,摒弃“再等等看”的侥幸心理,及时就诊评估,做到早识别、早干预,阻断病情向危重方向发展,守护老人生命健康。

记者 李梅旭

今日体感阴冷 注意添衣保暖

昨日白天天气晴好,气温继续攀升,15时全市大部分地区气温在19℃左右。今日白天本市大部分地区多云转阴有小雨(蓟州、宝坻、武清多云转阴),有西南风3—4级,夜间阴转多云,风力微弱,市区最高气温降至17℃,最低气温8℃,体感温度最高16℃,最低7℃。今日体感阴冷,市民要注意添衣保暖。

明日晴间多云,受冷空气影响,白天有西北风4—5级阵风6—7级,夜间有东北风3—4级,最高气温18℃,最低气温6℃。市民外出需注意防风,远离大树、户外广告牌、临时搭建物等。

周五晴间多云,微风,但气温大幅下降,最高气温降至12℃,最低气温4℃。

周六到周日有一次阴天过程,气温持续低迷,最高气温9℃—11℃,最低气温4℃—5℃。

下周一到下周二都是晴间多云的天气,白天气温有所回升,最高气温升至14℃—15℃,但最低气温仍只有3℃—5℃。

记者 王婷

解决白天没时间看病难题

三条石街社区卫生服务中心延时门诊开诊

近日,红桥区三条石街社区卫生服务中心延时门诊正式开诊,着力解决上班族、学生、老年群体白天没时间看病的难题,将优质基层医疗服务延伸至晚间时段,让辖区居民在家门口就能享受便捷就医服务。



辖区居民下班就近到院问诊检查

此前,中心家庭医生团队深入辖区各社区开展走访调研,精准摸排居民就医诉求。走访中了解到,常规门诊营业时间与上班族工作、学生上课时间高度重合,群众若需开具慢病药物、诊治轻微病症,往往需要专门请假就医;辖区多数老年人日间承担照看孙辈的任务,待傍晚安顿好家庭事务后,门诊已结束接诊,日常基础检查、慢病续药等基础医疗需求难以得到及时满足,就医不便问题突出。

聚焦群众急难愁盼,贴合居民日常作息规律,社区卫生服务中心精准优化医疗服务模式,全新开设晚间延时门诊。本次延时门诊服务时间为每周一至周五17:00—20:00,周六、周日及节假日暂停延时门诊接诊。服务期间,中心全面开放全科门诊、护理部、检验科、西药房,可常态化开展常见病、多发病诊疗,慢性病续药配取、基础护理、常规医学检验、药品调剂等多项基础医疗服务,全方位覆盖居民日常就医需求。

延时门诊的开设,彻底打破了日间就医的时间限制。辖区居民下班途中、晚饭后均可就近到院问诊检查、化验取药,无需特意请假往返大医院。尤其为慢病患者及时续药、居民突发轻微不适就近诊疗提供了极大便利,有效避免病情拖延,大幅减少居民就医奔波成本。

“以前慢性病取药总要调班请假,现在下班顺路就能看病拿药,这项服务真的很贴心、很方便。”对于新增的延时就医服务,辖区居民纷纷点赞,充满期待。此次延时服务精准对接居民实际需求,让基层医疗服务贴合百姓生活节奏,真正实现了便民、利民、惠民。

该中心负责人表示,将持续跟踪延时门诊运行情况,广泛收集居民就诊反馈与意见建议,结合居民的实际需求动态调整、优化服务内容与服务细节,持续提质增效,用心做实、做细辖区居民“家门口”的健康守护屏障。 文/摄 记者 董欣妍

荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 隐锋(18—19)

青田得知李亨和叛徒张辉的过往恩怨,夜里带人去张辉住处设伏,准备除掉张辉,不料张辉十分警觉,破窗逃走。李亨秘密约见安谧,打算和吕文禄见面,想借吕文禄之手除掉王良成。会面时,吕文禄提醒李亨:王良成手里握着对他不利的证据。李亨先找人搜查王良成,一无所获,便亲自潜入王良成住处搜寻证据,被贾云武当场抓获。

专题

■ 天津卫视

21:20 爱情保卫战

李先生和唐女士是校园情侣,如今毕业在即。因为马上面临毕业后的工作问题,李先生一直在规划两人的未来,他希望两人以后可以去南方发展,他四处托人、找经纪人吃饭,想帮唐女士争取实习和活动的机会。可女友唐女士不但不领情,还觉得自己被控制、被改造,甚至被李先生限制了人身自由。

电视节目表

■ 天津卫视
19:30 剧场:隐锋
21:20 爱情保卫战
■ 新闻频道
18:30 天津新闻
18:57 都市报道60分
■ 文艺频道
19:00 多彩剧场:再见艳阳天
21:10 模唱大师秀
■ 影视频道
17:30 傍晚剧场:你是我的生命
19:00 强档剧场:铁血战狼
■ 都市频道
18:20 津津有味
21:00 都市生活剧场:为了一句话
■ 体育频道
18:00 旗开得胜
18:55 体坛新视野
■ 教育频道
19:20 法眼大律师
20:10 百医百顺

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演艺

★剧目:舞蹈诗剧《西施》
明日19:30 中华剧院
★剧目:相声专场
明日19:30 名流茶馆
★剧目:相声专场
明日19:30 谦祥益文苑
★剧目:相声专场
明日19:30 天津市西岸相声剧场
★剧目:相声专场
明日19:30 民园相声茶馆
★剧目:相声专场
明日19:30 哏都青年相声剧场

(么家佳)