



### 60-70岁是“长寿关键期”

# 做好6件事 为长寿加分

□ 记者 刘洁 特约记者 项其军 通讯员 李辛迎 赵丹妮

60-70岁这十年对于想要长寿的人来说,是较为关键的时期,这个年龄段的人开始进入老年期,身体机能下降,有些人还疾病缠身。很多人在60岁左右退休,生活重心出现变化,心态也会有一些变化。这个阶段了解6件事,做好它们,非常重要。



#### 多练肌肉,生病才能扛得过去

“年纪大了以后,最重要的是保持身体的肌肉含量不下降。”荆州二医老年医学一科主任涂军建议适当多吃蛋、奶和豆制品。适当增加抗阻运动,如使用杠铃、哑铃等器械进行针对胸、肩、背、腿等大肌肉群的各种训练。也要做提高柔韧性和平衡性的各种训练,如各类垫上运动,以及有氧运动,如慢跑或快走等。

#### 坚持运动,脏器不衰老的秘籍

适当动起来,让心肺功能不减退,血管畅通,肺脏能够吸入充分的氧,心脏有充分的力量把氧气通过血管,送到全身,满足身体需要,这是脏器不衰老的秘籍。

#### 少吃剩菜,饮食有营养才健康

肉类是老年人膳食中不可缺少的食物,可以炖软烂后吃。还需保证每日食

用蔬菜、水果、坚果、全谷物等,每天最好吃够12种、每周吃够25种食物。

#### 晒太阳,身体和心情都更好

适当晒太阳的好处非常多,不仅让人感到幸福愉悦,还能帮助人体获得维生素D,保证骨骼健康。建议老年人遵循日照节律,白天多晒太阳,除了中午紫外线强的时候,都可以经常外出散步。

#### 减少思虑,时常关注身体变化

老年人要追求的是健康。即使检查指标不符合正常值,但合理用药控制后可维持在正常水平、通过治疗能像正常人一样生活,这就是健康老人,不必对身体健康太过担忧。

#### 调节情绪,适当参加业余活动

退休后可以多参加社区活动,老年人的社会活动越频繁,心情越好,越可能长寿。

### 吴诗琦信箱



专家支持:荆州三医  
吴诗琦  
主任医师

### 老年性阴道炎的病因及治疗

老年性阴道炎常见于绝经后的老年妇女。患者常羞于启齿,不好意思就医。本文将该病的病因、症状及治疗简述如下。

**病因:**因卵巢功能衰退,雌激素水平降低,阴道壁萎缩,粘膜变薄,上皮细胞糖原含量减少,阴道内PH值上升,局部抵抗力下降,致病菌易入侵繁殖,从而引起炎症。

**症状:**主要有阴道分泌物多及外阴搔痒、灼热感,性交痛。常伴有尿频、尿急、尿痛等症状。

**防治:**注意外阴清洁卫生,勤换内裤。坚持慢步行走等运动,以改善下腹部及生殖器官血液循环,减少阴道炎患病几率。治疗原则为补充雌激素,增强阴道抵抗力,局部使用抗生素抑制细菌生长。

### 有此医说

167



本栏目由荆州三医独家支持

荆州三医烧伤整形美容科主任周明谈慢性创面修复(三)

## 20多年的老烂腿,终于保住了

□ 记者 匡奕君 卢成海 特约记者 杨柳 通讯员 张晓蔓

### 烂了20多年的小腿 总算保住了

67岁的刘姨爹(化姓)是一位农民,长期以来以务农为生。20多年前,他的右小腿开始出现皮肤溃疡。虽然四处求医,但伤口总是时好时坏,一直没有彻底愈合。

去年9月,老人在务农时,不小心右小腿擦破了皮,溃疡再次复发。仅1个多月的时间,伤口从一个硬币大小迅速蔓延至大半条小腿。除了大面积的伤口外,还伴随着严重的疼痛,当地医生治疗数月后,只能无奈地建议

他截肢。

刘姨爹不甘心截肢,听说荆州三医烧伤整形美容科成立有专门治疗各种慢性创面的医疗组,便慕名而来。

荆州三医烧伤整形美容科主任周明,经过一系列下肢血管检查后,发现老人右下肢静脉功能不全、右下肢静脉曲张伴溃疡、右侧髂静脉狭窄,同时伤口还有多种细菌的严重感染。

在积极抗感染治疗的同时,周明主任为老人实施了右髂静脉球囊血管



周明为患者实施手术。

成形术、右大隐静脉高位结扎剥脱术、右下肢静脉剥脱术及右小腿静脉注射硬化剂等手术治疗。老人的伤口恢复极快,术后2周时间即愈合了大半,他露出了满意的笑容。

### 慢性创面危害大 专业治疗很重要

刘姨爹小腿的伤口就是俗称的“老烂脚”,在医学上称之为下肢静脉性溃疡,主要特点就是经久难以治愈,且治愈后易复发。

“老人的病因主要是因为静脉血液淤滞、静脉内高压引起的难愈合创面。”周明主任介绍说,此类皮肤溃疡的根本原因在于下肢静脉疾病,所以仅仅只是局部处理伤口,其效果肯定不理想,就算治愈也容易反复发作。因此,治疗血管原发疾病才是治疗下肢静脉性溃疡的首要工作。

过去,许多医院没有专门的治疗慢性创面的科室,慢性创面患者有时

不知该看哪个科室,加上医护人员大多没有经过专业的技能培训,导致慢性创面修复效果不佳。

荆州三医烧伤科是湖北省临床重点专科,技术实力、学术水平处于全省领先地位。2019年12月,荆州三医烧伤整形美容科依托烧伤科强大的学科优势,成立慢性创面修复小组。2021年3月,荆州三医烧伤整形美容科作为牵头单位,成立了荆州市慢性创面县域医共体,每年通过“难治性慢性创面治疗培训班”等形式,将先进创面修复技术下沉基层。

“荆州三医烧伤科在全市最早

成立慢性创面专业,还设立了全市首个慢性创面门诊、慢性创面病区,对慢性创面患者实行集中管理、集中治疗。

“有统计数据证实,专业医疗人员治疗慢性创面的伤口愈合率达到90%以上。”周明主任介绍,该院慢性创面修复小组医护人员,长期从事烧伤整形美容专业领域,具备良好的专业基础和丰富临床经验。此外,他们均到全国知名医院进修学习,掌握了系统、规范、专业的创面修复技能,能为患者提供更好服务。



### 嘴上起水泡,可能不是上火 当心是单纯疱疹病毒

□ 记者 刘洁 特约记者 夏自宇 通讯员 鲁萌 胡艺之

很多人都经历过一早起来,发现嘴角竟然冒出了几个烦人的小水泡。常见的想法可能是,这是上火。但其实,这背后可能隐藏着一个被广泛误解的健康问题——单纯疱疹病毒(HSV-1)。

荆州市中心医院感染科主任医师胡勤明介绍,单纯疱疹虽不可根治,但正确的治疗方法和日常护理可以减轻症状,缩短发作期。

#### 有效治疗:缓解疼痛,加速愈合

使用抗病毒药物,如阿昔洛韦,可缩短发作期和减轻症状。进行局部治疗,应用抗病毒药膏,可减少不适感。进行疼痛管理,如服用布洛芬,有助于缓解疼痛和炎症。

#### 自我护理:日常生活中的防护

均衡饮食,规律运动,充足睡眠,增强免疫力。避免触碰疱疹,以防病毒传播到其他部位或他人。保持口腔卫生,定期使用漱口水。