



如何预防吞咽和言语功能障碍?

记者 宋伟 刘晶

像,随着衰老的进程加快,身体各种功能就像机器的零件一样开始老化。所以吃饭说话也会随着衰老开始出现,也就是医学里经常提到的退行性改变,从而导致吞咽功能障碍和言语功能障碍。研究表明,大部分老年人的咽喉部功能可能会退化,还有一些牙齿脱落、与吞咽相关的肌群肌力下降、食管蠕动减缓等常见的生理性因素。

一些疾病也会引起吞咽功能障碍和言语功能障碍,口腔和咽喉的疾病、脑出血和脑梗等脑血管以及神经系统疾病、颅脑肿瘤、颅脑外伤、心理等疾病,都可能直接或者间接导致老年人不能正常完成吃东西说话。

还有部分老年人吃饭习惯存在,吃东西太快、咬得时间太短、咬得不够碎、一口吃得太多,经常躺着吃东西,等等。

吞咽功能和言语功能障碍有哪些症状

如果出现了吞咽动作困难,鼻内容物反流,咳嗽,鼻音重,咳嗽反射减弱,噎塞,谈话不流利,

几天前和一些阿姨聊天,聊到一个问题,她们说:“这几年咬东西越来越费劲了,收不住口水,喝水经常呛。说话有时候还会咬到舌头。”这些问题困扰了世界各地的老人,当然我们中国的老年人也是很惆怅。社区调查中,老年人患有吞咽障碍的比例能达到20%~60%,而患有脑卒中、脑梗塞等疾病的患者,同时患有吞咽障碍的概率能达到百分之七八十。

吞咽障碍引起的多种并发症更危险,如营养不良、误吸和抑郁等,直接影响后期恢复。只有充分了解老年人吞咽障碍的成因,才能有效预防这种疾病的发生。那么,吞咽功能和言语功能障碍应该如何预防呢?为此,我们采访了延安市人民医院疼痛康复科康复治疗师戴骊梅。

什么原因导致吞咽功能和言语功能障碍

戴骊梅说,人其实和机器很

重复的言语,说话费力,找词困难,发音不准,一般言语理解的能力不好,言语混乱,发音困难、不准,咬字不清,等等,上述这些症状出现就要考虑是不是发生吞咽功能障碍和言语功能障碍了。

那么,吞咽功能障碍和言语功能障碍发生,康复团队是怎么进行治疗的呢?首先康复团队会为你进行专业的评估,根据评估结果制定个性化的治疗方案,一对一地进行治疗,反复进行评估方案调整,不断加快恢复进程,让你轻松快速地恢复良好的吞咽和言语功能。后续康复团队也会定期回访,跟进你的健康,为你的吞咽功能和言语功能保驾护航。

如何预防

保持良好的生活习惯。每天按时起床,按时休息,每天吃饭运动的时间固定。保持口腔卫生,按时刷牙、漱口,保持好口腔的湿润度。

选择质地合适的食物。由于老年人牙齿咀嚼能力下降,质地比较硬的食物他们没办法充分咀嚼和吞咽,所以要选择质地较软的食物、煮的软烂的饭菜。

选择适当的进食姿势。老年人不要卧位进食,很容易呛咳导致误吸,最好坐立进食,如果没办法坐立,也要把床头摇高或者用枕头把肩膀垫高。此外,应避免仰头吞咽和大口吞咽。

合适的锻炼。运用咬肌训练器(类似婴儿用的橡胶磨牙棒)自行进行咀嚼能力训练,缩唇呼吸训练,先用鼻子吸气再缩唇吹气(嘴巴像吹气球一样),颈椎“米”字操锻炼,这些都可以锻炼颈部肌肉,有利于颈部吞咽相关肌肉肌力增强。

管理好情绪。放慢自己的生活节奏,不要强迫自己,学会适当地处理生活中的各种压力,用平常心对待各种琐事,也有利于吞咽功能障碍和言语功能障碍的预防。

这些方法只是在问题还没有发生的时候有一定的预防作用,如果吞咽功能障碍和言语功能障碍一旦发生,就需要及时就医,进行规范化的诊断和治疗。

聚焦 健康



康复一人幸福一家

延安新东康康复医院

消防培训再演练 安全防线筑心上

本报讯(通讯员 古军涛)为进一步加强医院安全管理,扎实推进医院安全生产工作,增强医护人员防火减灾意识及应急处置能力,近日,延安新东康康复医院开展了为期4天的消防安全知识培训及消防演练。

培训会上,首先向全体中高级干部及党员讲解了医院火灾危险性、医院的防火要求、如何树立消防责任意识、医院的日常巡查与检查、逃生等基本消防知识。随后,特邀陕西西安消防宣传中心王教官结合近年来全国各地发生的大量典型火灾案例,以视频和图文的形式向大家直观展示了火灾的危害,紧紧围绕防火、报警、灭火、逃生及自救等几个方面,详细讲解了不同密闭区域、不同类型的灭火常识及措施、呼救误区、如何正确逃生自救等知识,尤其强调公共场合及高层如何自救,强调消防知识的“懂三会”,并现场指导大家如何规范使用灭火器、逃生缓降器、安全锤消防手电以及如何正确佩戴防毒面具等,就现场各类疑问进行了细致的解答。给全院干部职工上了一堂内容丰富、生动形象且富有教育警示意义的消防安全培训课程。

通过此次消防知识讲座和应急演练,进一步提升了延安新东康康复医院全院人员的消防安全意识,提高了应急处置能力。延安新东康康复医院在今后的工作中将严格落实消防安全责任,落实常态化安全生产大检查,定期举行消防安全培训、逃生演练等工作,为患者及家属提供安全的就医保障。



健康人

博爱心

为民服务暖人心 爱心义诊送健康

本报讯(通讯员 张欣)近日,延安市博爱医院在石油小区广场举办了一场义诊活动,旨在为社区居民提供免费、专业的医疗咨询和诊疗服务,同时宣传健康知识,提高大家的健康意识。

活动日,延安市博爱医院的医疗团队早早来到义诊现场。他们面带微笑,迎接前来咨询和就诊的社区居民,现场布置温馨而有序,宣传海报、横幅和宣传册等物品一应俱全,为居民们提供了一个舒适、便捷的就诊环境。

活动一开始,居民们便络绎不绝地前来咨询和就诊。医疗团队的专家耐心地为每一位居民解答疑惑,提供个性化的诊疗建议。神经内科的专家为居民测量血压、血糖,并根据测量结果给出相应的健康指导。同时,他们还向居民普及了高血压、脑梗塞等神经系统变性疾病防治知识,让大家更加了解这些常见疾病的危害和预防措施。

除了专业的医疗咨询和诊疗服务外,博爱医院还组织了健康讲座和互动环节。讲座中,专家深入浅出地讲解了常见疾病的预防和治疗知识,让居民受益匪浅。互动环节中,居民积极参与,通过小游戏和问答等形式了解更多健康知识。

整个义诊现场气氛热烈而有序。居民们纷纷表示,这次义诊活动让他们感受到了博爱医院的关爱和温暖,也让他们更加关注自己的健康状况。

参与义诊的医护人员纷纷表示,作为延安市博爱医院的一员,我们深感荣幸能够为社区居民提供这样的服务。今后我们将继续为更多的居民提供优质的医疗服务,同时,也希望广大居民能够关注自己的健康状况,积极参与健康知识学习和普及工作,共同为构建健康社区贡献自己的力量。



疾控激健康

延安市疾控中心

吸烟危害知多少?

烟草依赖是一种慢性疾病,烟草危害是世界上最为严重的公共卫生问题之一,吸烟和二手烟暴露严重危害人类健康。吸烟的害处很多,它不但吞噬吸烟者的健康和生命,还会污染空气,危害他人。

肺部疾病:香烟燃烧时释放38种有毒化学物质,其中有害成分主要有焦油、一氧化碳、尼古丁、二恶英和刺激性烟雾等。焦油对口腔、喉部、气管、肺部均有损害。烟草烟雾中的焦油沉积在肺部绒毛上,破坏了绒毛的功能,使痰增加,使支气管发生慢性病变,气管炎、肺气肿、肺心病、肺癌便会产生。据统计,吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为74%,而不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%,这是一个触目惊心的数字。

心血管疾病:香烟中的一氧化碳使血液中的氧气含量减少,造成相关的高血压等疾病。吸烟使冠状动脉血管收缩,使供血量减少或阻塞,造成心肌梗塞。吸烟还会使肾上腺素增加,引起心跳加快,心脏负荷加重,影响血液循环而导致心脑血管疾病、糖尿病、猝死综合症、呼吸功能下降、中风等共20多种疾病。

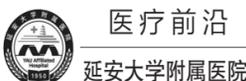
吸烟致癌:研究发现,吸烟是产生自由基最快最多的方式,每吸一口烟至少会产生10万个自由基,从而导致癌症和许多慢性病。最近,英国牛津德德里夫医院对3.5万名吸烟者进行长达50年的研究得出结论,结果显示,肺癌、胃癌、胰腺癌、膀胱癌、肝癌、口腔癌、鼻窦癌等11种癌症与吸烟“显著相关”。为什么吸烟的人容易感冒,是因为人体的淋巴细胞活性降低,导致癌症。鉴于吸烟致癌的三大因素,戒烟要越早越好。

吸烟还会导致骨质疏松,更年期提前来临。吸烟使牙齿变黄,容易口臭。吸烟害人害己,被动吸烟的人受到危害是吸烟人的五倍。为了您和家人的健康,不让自己成为烟的奴隶,应尽早戒烟。

吸烟对智力的危害。吸烟可使人的注意力受到影响。有人认为,吸烟可以提神、消除疲劳、触发灵感,这都是毫无科学道理的。实验证明,吸烟严重影响人的智力、记忆力,从而降低工作和学习效率。

吸烟有百害而无一利,中国53%的儿童被动吸烟,危害更大,容易患肺炎、支气管炎、重症哮喘和其他疾病。如果目前吸烟的情况持续下去,儿童的智力发育,吸烟的家庭,个人将会付出极大的代价。

2024年5月31日是第37个世界无烟日。今年的宣传主题是“保护青少年不受烟草业干扰”。旨在强调烟草对全球公共健康的负面影响以及个人和社会在抵制烟草方面的责任,提高公众对吸烟危害的认识,鼓励人们采取积极的健康行为,减少吸烟,甚至最终戒烟。



医疗前沿
延安大学附属医院

本报讯(通讯员 云莉)近日,延大附院举办了纪念白求恩逝世85周年——白求恩故事分享会,来自院本部和心脑血管病医院的10位选手,以学习《白求恩援华抗战的674个日夜》为契机,重温白求恩在援华抗战的日日夜夜里发生的影响深远的事迹,在工作中深刻传承“白求恩毫不利己专门利人、对同志对人民极端的热忱、对工作极端的负责、对技术精益求精”的精神内涵,彰显白求恩精神的时代意义和社会价值。

选手们从白求恩同志的工作、生活、经历等多个角度为大家讲述了一个真实的白求恩,有的选手还结合该院工作实际进行深度理解和感悟,向白求恩这个时代标杆靠拢,弘扬白求恩精神,坚定理想信念



大医精诚
延安市人民医院
YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

本报讯(通讯员 冯四平)近日,由上海恒瑞医药有限公司研发的SHR-1905注射液II期GCP项目启动会在延安市人民医院顺利召开。本研究已获得国家药品监督管理局批准的药物临床试验批准通知书(通知书编号:2021LP00688)及该院科技伦理委员会批件。

该院党委副书记、院长兼GCP机构主任李晖对医院首个注册类II

故事分享会 聚焦白求恩

责任、对技术精益求精”的精神内涵,彰显白求恩精神的时代意义和社会价值。

选手们从白求恩同志的工作、生活、经历等多个角度为大家讲述了一个真实的白求恩,有的选手还结合该院工作实际进行深度理解和感悟,向白求恩这个时代标杆靠拢,弘扬白求恩精神,坚定理想信念

念,牢记初心使命,做最精彩的白衣工作者。

经过两个小时的激烈角逐,妇科古春燕获一等奖,心脑血管病医院屈娟娟、胡婷婷获二等奖,检验科崔芳、组织部吴佳妮、医学美容科拓文菲获三等奖,肾内科冯玉甲、妇科赵雪楠、胃肠病外科张雪玉获优秀奖。

据了解,延大附院是全国白求恩精神教育示范基地,又是陕西省卫生

思政工作促进会白求恩精神研究分会牵头单位,该院组建了由11名青年骨干组成的白求恩精神宣讲队,组建了白求恩医疗服务队,全方位地开展用延安精神和白求恩精神铸魂育人的各项工作,让延安精神和白求恩精神在延大附院、在圣地延安这块红色而神圣的热土上真正落地、生根、开花、结果,让延安精神和白求恩精神世代传承、赓续、发扬光大。

持续推动医院高质量发展

延安市人民医院有序推进三级甲等医院复审工作

本报讯(通讯员 杨铭康)为有序推进市人民医院三级甲等医院复审工作,持续推动医院高质量发展,近日,延安市人民医院召开三级甲等医院复审工作动员大会,会议对复审工作作出了详细具体的安排以及全面周详的部署。

该院党委副书记、院长李晖作大会动员。他说,三甲复审是强化医院内涵建设,推动医院高质量发展的具体举措,也是今年医疗业务综合管理的重点工作。全院上下要提高认识,充分领会复审工作的重要意义。务必站在讲政治、讲全局

的高度,增强责任感和紧迫感,密切配合,精心组织,狠抓落实,有计划、有步骤地稳步推进,要以“任其职,尽其责”的态度,将复审工作作为重点,尽心尽责完成复审的每一项任务。夯实责任,全力保障各项工作落到实处。各科室要成立工作小组,明确责任分工,认真研读细则要求,结合工作实际,细化工作措施,定目标、定时间、定期限,落实目标责任制和责任追究制,确保各项任务落到实处。加强督导,建立健全考核机制,确保实效。要加大督导力度,采取多种检查方式,建立考核与通报长

效机制,及时汇报、通报情况,引导工作规范运行,确保以优异成绩顺利通过本轮三甲复审,为推进医院的高质量发展奠定坚实基础。

最后,该院党委书记李小平在总结中说,要统一思想、提高认识,迅速展开三甲复审工作。各科室要召开再动员大会,全面领会会议精神,准确把握会议实质,充分认识三甲复审工作的重要性,切实做到思想和行动统一,提早动手,形成上下联动、人人参与的良好氛围。完善制度,规范管理,高标准推进三甲复审工作。要以三甲复审为契机,进

一步吃透标准,找出制度或诊疗过程不足,举一反三,对现有的各项制度进行完善,优化流程,加大培训考核力度,狠抓病历质量,形成长效机制,发挥好医大专家作用,切实抓出成效。建立督导检查机制,严格考核。要将三甲复审工作与改作风、优服务、树形象专项整治工作结合起来,与医疗腐败集中整治结合起来,建立专班,对标对表,经常性督导检查,一月一小结,一月一通报,奖惩分明,确保活动见到实效,通过开展三甲复审工作,进一步规范医院医疗行为,提高医院管理水平和服务能力,切实保障医疗安全,促进医院高质量发展。



仁爱创新
北医三院延安分院

本报讯(通讯员 常越)中医药师承教育独具特色,是中医药人才培养的重要途径。近日,延安市中医医院(北医三院延安分院)举行了国医大师杨震、国家名老中医药专家常占杰、陕西省名中医郝建梅延安工作站揭牌仪式。

该院党委书记刘雁冰代表延安市中医医院全体干部职工向工作站的成立表示热烈的祝贺,向三位大师的到来致以最崇高的敬意。他表示,三个工作站的建立不仅是医院高层次人才智库建设的重要突破,也是实施“科教兴院”“人才强院”战略的良好开端,更是医院引进优质医疗资源的丰硕成果。医院将持续加强紧密合作,积极推进工作站的建立,搭建好中医药高层次的科研创新平台、人才培养平台,推动中医药传承创新,不断提升自身专业素养和综合能力,全面提高医、教、研能力,以高度的责任心和饱满的工

国医大师杨震、国家名老中医药专家常占杰、陕西省名中医郝建梅延安工作站揭牌

作热情促进延安市中医药振兴发展,切实解决人民群众对中医药多层次服务的渴望与需求。

近年来,我市高度重视中医药传承创新发展,通过健全政策机制,深化综合改革,完善服务体系,壮大人才队伍,凸显特色优势,制定产业规划等举措,中医药事业和产业取得了长足进步。此次传承工作站揭牌,将不断促进我市与全国著名专家的深度合作,进一步搭建学习平台,建立

协作机制,提升全市中医药服务能力。

该院感染性疾病科主任齐晓霞代表拜师弟子作表态发言。她表示,中医传承源远流长,绵绵不断数千年,师承为其关键。今后,她将尊重老师、勤奋学习、善于思考、及时总结,在熟读经典的基础上认真领会老师的学术思想和独特诊疗经验,结合自己的临床实践,推广老师的学术成果,努力成为优秀的中医人才,为中医药事业发展贡献自己的力量。

齐晓霞代表拜师弟子作表态发言。她表示,中医传承源远流长,绵绵不断数千年,师承为其关键。今后,她将尊重老师、勤奋学习、善于思考、及时总结,在熟读经典的基础上认真领会老师的学术思想和独特诊疗经验,结合自己的临床实践,推广老师的学术成果,努力成为优秀的中医人才,为中医药事业发展贡献自己的力量。

齐晓霞代表拜师弟子作表态发言。她表示,中医传承源远流长,绵绵不断数千年,师承为其关键。今后,她将尊重老师、勤奋学习、善于思考、及时总结,在熟读经典的基础上认真领会老师的学术思想和独特诊疗经验,结合自己的临床实践,推广老师的学术成果,努力成为优秀的中医人才,为中医药事业发展贡献自己的力量。