



# 老年慢性病患者就医需注意这些

□福建卫生职业技术学院老年保健与管理教研室 龚仁艳

随着老龄化社会的加速,慢病患者也相对增多。据统计,40岁以上的中老年人,有70%以上均患有一种以上的慢性病。这些老年患者需定期去医院复查和治疗,以免病情加重和并发症产生。后疫情时代,老年慢性病患者就医需注意以下事项。

## 一、出门前准备

1. 尽量提前进行在线预约挂号。
2. 携带好门诊病历、近期就诊记录、近期化验单、医保卡和就诊卡、自我血糖血压监测记录表等。
3. 根据常用药物储备情况,计划好就医时需要开的药物,并写在一张纸上,或带上所需药物的包装盒,以便医生准确开药。
4. 准备几张一次性面巾纸或消毒湿纸巾备用。
5. 既往有低血糖症状发作的患者,可准备果汁/葡萄糖片、水果糖、饼干随身携带。
6. 做好自我防护。穿着合适衣服(注意保暖),并正确佩戴一次性医用口罩,口罩需要全程佩戴。
7. 关注各医疗机构疫情防控措施,提前备好健康码、行程码及必要时提前进行核酸检测;若无法使用智能机,请随身携带身份证,以便通行。
8. 就诊全过程需要一位家属或者陪护人员在身边。

## 二、安全乘坐电梯

进电梯前要戴好口罩。电梯按钮最容易造成接触感染,尽量不要用手指直接接触按钮,可以垫上一张面巾纸(有消毒灭菌功能的湿纸巾更好),使用完后丢弃到垃圾桶内。

## 三、安全出行

尽量乘坐私家车,或是步行、骑行前往。如要乘坐公共汽车或地铁,需戴好口罩,同时尽可能避免用手直接接触扶手和按钮等。选择人少的地方落座,不要和同伴在车上大声交谈。乘客之间也要分散而坐,保持一定距离。

## 四、遵守医院防疫规定

到达医院后,积极配合防疫要求,按要求配合体温检测和流行病学调查。及时出示健康码、行程码及(或)核酸检测结果。如果有发热情况,应先到发热门诊就诊,排除新冠肺炎后方可去普通门诊就诊。

## 五、安全候诊

进入医院候诊区域后,要尽量避开人多的地方,尽量减少和周围人交谈。患者分散候诊。

## 六、高效就医

主动告诉接诊医生您此次就诊希望寻求医生帮助的主要问题,需要在多个问题上寻求医生帮助的患者,可通过和医生讨论,将这些问题按照轻重缓急依次处理。

## 七、安全交费、化验和取药

在交费、化验检查和取药时,尽量避开人多的地方,全程佩戴口罩。付费时,请尽量采用非现金付费方式,减少交叉感染的机会。

## 八、提前熟悉规划

若需前往医院,尽可能事先网络或电话了解就诊医疗机构情况,做好预约和准备熟悉医院科室布局、步骤流程,不熟悉流程及时询问医师或者护士,尽可能减少就诊时间。

□本报记者 陈坤 通讯员 陈文璇

花季少年,最在意的就是自己的容貌和外形。但16岁的少年小童(化名)偏偏被自己的脸所困扰,在他身上几乎没有一块完整干净的皮肤,导致他十分自卑。

近日,小童来到福州市第一医院皮肤科就诊。医生通过药物、涂抹、注射三种方法综合治疗,总算帮他减轻了身上皮肤斑斑块块的症状,小童才慢慢变得开朗和自信。

### 体无完肤 少年从小被“湿疹”困扰

初次接诊,连福州市第一医院皮肤科副主任医师李睿都能感受到小童的难受——他的身上布满了红褐色的斑斑块块,眼周、耳朵周围还出现了严重的渗水,体无完肤。

据小童妈妈介绍,儿子从小开始,身上就经常长“疹子”。一

## 16岁少年为何“体无完肤” 提醒:特异性皮炎要从小干预

开始到医院皮肤科看,医生判断为湿疹。

近几年,由于学业压力大,小童身上的疹子疯狂似的发展,身上几乎没有一块皮肤是光滑的,有的还不停地渗水。随着年龄增长,小童也越来越在意自己的容貌,但身上的疹子无法消停,让他身心都受到了严重的“创伤”,他也变得十分自卑。

“直到这两年,医生才又重新诊断,原来小童身上的疹子不是‘湿疹’,而是叫做‘特异性皮炎’。”小童妈妈介绍。

### 容易混淆

### 特异性皮炎不一定是湿疹

“特异性皮炎就是一种特殊的‘湿疹’。”李睿主任说。

“特异性皮炎”也称作异位性皮炎,遗传过敏性皮炎,是一种与遗传过敏体质有关的难治性、复发性、炎症性皮肤病。特指有过敏性疾病家族史和体质的湿疹。除了可出现湿疹的表现之外,患儿常有全身皮肤干燥、瘙痒剧烈,且发病部位在不同年龄有特殊性,甚至还伴有其它过敏性疾病,比



如过敏性鼻炎、过敏性哮喘,对异种蛋白过敏,实验室检查可出现血清IgE水平升高和外周血嗜酸性粒细胞增多等等。

为什么要把特异性皮炎与湿疹区分开呢?李睿主任解释,与湿疹不同的是,特异性皮炎的免疫通路是明确的,明确诊断后,可以利用生物制剂进行更有针对性的治疗。

### 从小干预

### 可以有效控制症状发展

李睿主任介绍,特异性皮炎是一种涉及遗传易感性的多因素疾病。目前还没有完全治愈这种疾病的治疗方法。

如果家长早期发现、早期治疗、早期干预,随着年龄的发展,孩子身上的各种症状也会跟着减轻。比如,当孩子出现皮肤干燥、瘙痒的症状,家长在孩子小的时候就注重皮肤保湿工作,可以避免孩子的皮疹症状发展为中重度。

## 衣食住浴

控制特异性皮炎的进展,衣食住浴四个方面极其重要。

### 衣

在日常生活中,患者应该尽量避免各种机械、化学物质刺激,所以尽量选择宽松光滑透气的衣物,避免羊毛、化纤、金属等容易致敏的材质,避免刺激性的织物以减少皮肤刺激,同时应该避免穿太紧太贴身的衣物,以减少患处摩擦。

为防止皮肤表面有过多汗液,锻炼时应穿透气且吸湿性低的布料制成的衣服,并采取适当措施,如淋浴、用流动水冲洗、湿毛巾擦洗,出汗后及时更换汗湿的衣服。

### 食

清淡饮食:对于处在过敏期状态的患者,尽量减少高蛋白的摄入,防止加重和诱发新的过敏,不要食用过于辛辣的食物。对于筛查过敏的食物,同样种类或者

同源的食物予以避免。比如豆类,对于黄豆过敏患者尽量不要吃所有的豆制品及同源豆类(绿豆、黑豆等)。

### 住

应该避免各种机械、化学物质刺激,如搔抓、摩擦,毛织物、酸性物质、漂白剂等刺激;

避免过度干燥和高温等刺激,适宜居住温度为18℃~22℃;

控制环境中致敏物,如尘螨、

动物皮屑、花粉等。

### 浴

建议洗浴温度在32℃~37℃,洗浴时间5~10min,洗浴频度以每日或隔日1次为宜;

推荐使用低敏无刺激的洁肤用品,其pH值最好接近正常表皮pH值(约为6);

洗浴后用毛巾蘸干皮肤,而不是用力摩擦;

尽快全身涂抹保湿剂。