

服务长者 至善至美

——记湖南省人民医院老年医学科

湖南省人民医院老年医学科是湖南省临床重点专科，全国老年医学专项人才培训基地，国家老年病区域医疗中心创建单位，湖南省预防医学会老年病预防与控制专业委员会主委单位，湖南省老年医学会老年围术期管理委员会主委单位，湖南省医学会老年医学专业委员会老年心血管学组主委单位，与英国剑桥大学附属医院共建中英老年示范病房。

湖南省人民医院老年医学科技术力量雄厚，科室人才济济，具有一支老中青结合、医教研全方位发展的人才梯队。科室自1979年创建以来，秉承“服务长者，至善至美”的服务理念，一直坚持以医疗质量为基础，打造老年医学特色的发展思路，经过历届主任的深耕，科室团队在老年急危重症救治、老年疑难杂症诊治、老年多病共存处理、老年综合征管理方面积累了大量经验，为广大老年患者提供“保健——急救——治疗——康复——慢病管理”等全程一体化服务。此外，科室与基层医院建立广泛联系，加强基层人员培训，促进规范化诊疗和适宜技术推广，提升基层医院老年病科的医疗技术水平及服务能力，筹建老年医学联盟，共同开展临床研究。

主要特色技术

高龄患者围术期管理 高龄患者的诊治及手术需求日益增大，老年人的生理储备减少，多种慢病共存，失能、失智等方面的问题老年病科2017年开始后牵头组建老年围术期管理团队，对高龄围术期患者进行术前老年综合征及器官功能评估，根据高龄患者的疾病特点制定个性化的围术期管理方案，为全院外科兄弟科室保驾护航。

老年疼痛综合管理 2019年开始老年病科与麻醉科共建“老年疼痛管理单元”，针对老年各类疼痛，如脊柱、关节、软组织源性疾病所致疼痛，神经病理性疼痛及其他顽固难治性疼痛等，缓解疼痛，改善老年人生活质量，助力老年患者健康生活。

老年综合评估 科室对于多病共存的老年患者进行综合评估，然后对老年患者实施个性化的有效治疗和长期管理，它具体包括社会功能、经济状况、认知、躯体功能和情感等多个方面，能及早发现潜在问题，从而有效改善躯体功能及提高生活质量，体现以人为本的服务理念。

老年多学科团队诊疗 本科室由老年病医师、康复师、护士、心

理师、营养师、临床药师、各专科医师等组成的多学科团队对老年病患者实施全面的医学检查和身心方面的功能评估，针对共同的问题达成一致性的解决方案，实施综合性的医疗、康复及护理服务。

老年医学科护理团队 科室作为中华护理学会老年护理专科护士临床教学基地、湖南省老年专科护士实践培训基地，积极推动医护一体化老年患者围术期评估体系、互联网+居家上门服务、智慧老年病房建设、奥马哈个案管理等专科特色发展，已在专科人才培养、基地管理建设方面积累了丰富的经验，构建了完善的老年护理专科培养体系。护理团队持续专注老年专科护理建设，为老年患者提供专业、全程、人文、优质、高效的卓越护理服务，推动老年护理的高质量发展。

学术带头人风采

现任湖南省人民医院老年医学科主任、主任医师、硕士研究生导师梁力晖，为老年医学科学术带头人。他是中华医学会老年内分泌代谢病学组委员，中华医学会老年医学分会第十届委员会老年骨代谢病学组委员，中国老年医学学会第二届理事会理事，湖南省老年医学学会围术期管理分会主任委员，湖南

省老年医学学会老年病流行病学及大数据研究分会副主任委员，湖南省健康管理学会心血管健康促进与康复专业委员会委员，湖南省医学会老年医学专业委员会委员，湖南省老年医学学会医生分会委员，湖南省老年病预防与控制专业委员会委员。

从事老年疾病工作28年的梁力晖擅长老年高血压、冠心病、慢性心衰及糖尿病、甲状腺疾病、骨质疏松等代谢性疾病的治疗。主持省科技厅重点研发项目一项，参与省部级科研课题3项，发表论文20余篇，其中SCI论文5篇。

1995年毕业于中南大学湘雅医学院的梁力晖，一直在湖南省人民医院工作，一心扑在临床一线，1998年抗洪救灾，他奋勇当先；2004年援疆，爱洒高原；2009年下乡扶贫，挂职炎陵县人民医院，管理与业务齐头并进；2017年5月至2018年7月代表国家卫健委援非，担任中国第19批援塞拉利昂医疗队队长，大爱无疆，获得塞国比奥总统接见，回国后评为全国卫生系统援外优秀个人和先进集体。2020年3月，他在首都机场参与防守国门抗疫行动，同年，被评为湖南省抗疫先进个人。

刘烨闻 张珊

怎样预防慢性肾脏病？

慢性肾脏病（CKD）离我们并不遥远，近年来慢性肾脏病危害性显著增加，全球一般人群患病率已高达14.3%；我国横断面流行病学研究显示，18岁以上人群CKD患病率为10.8%。

慢性肾脏病起病隐匿，又被称之为隐形的杀手，一个人可以在损失90%的肾功能后才出现症状，所以早期往往没有明显症状，但会悄无声息地发展，一旦有了明显症状就来势凶猛，多数已发展至晚期肾衰竭（尿毒症期），有近一半的尿毒症患者是在初诊时才发现，但为时已晚。中国的慢性肾脏病患病率高，合并症多，但知晓率和治疗率低。因此，需要加强慢性肾脏病知识普及，早期发现非常重要，尽量做到早预防、早发现、早诊断、早治疗。

当出现下列症状时，可能慢性肾脏病已经来敲门，请立即前往医院：夜间排尿量明显增多；不明原因的食欲减退，恶心呕吐；血压升高；出现泡沫尿且不易消退；血尿。

那么怎样预防慢性肾脏病（CKD）？预防慢性肾脏病，应从我们日常生活着手：一、适度饮水，适度饮水有助于肾脏排泄代谢废物，如尿素和肌酐等毒素，从而降低CKD风险。建议每天饮水六到八

杯。二、适当运动，选择自己喜欢的，可以长期坚持的运动方式，如跑步、登山等有氧运动；每周至少5次，每次30分钟。三、控制体重，维持体重指数（BMI）18.5-24.0千克/米²，保持健康饮食，避免超重肥胖，既有助于减轻肾脏负担，又有利于预防糖尿病、高血压、高尿酸血症等可以损伤肾脏的疾病。四、限盐，减少钠盐摄入量，维持钠盐摄入量每天小于6克（约等于一啤酒瓶盖）。五、戒烟限酒，吸烟可使血管收缩，导致肾脏血流供应减少，影响其正常功能，吸烟还可增加肾癌；过多的酒精和其代谢产物经过肾脏来排泄，这些物质都可能对肾脏产生毒副作用。六、规律作息，避免熬夜；熬夜会严重打乱肾脏的休息时间，加速肾脏的老化，影响肾脏功能。七、保持精神愉快，避免情绪紧张。八、防治感染，常见呼吸道、泌尿道等感染，会加重肾脏负担，增加慢性肾脏病风险。九、谨慎用药，如镇痛药，含马兜铃酸的中药，以及某些抗生素等，是常见的可能导致肾损伤的药物，避免随意服用药物。十、定期体检，如监测血压、血糖，检测尿常规、肾功能等，及时发现可能的肾脏病变，早期干预。

长沙市望城区人民医院 谭艳

护士为小“糖人”自创宣教棋

“咱们今天再来一盘，看你能不能顺利闯关……”8月3日晚，一场“棋”局在湖南省人民医院儿童医学中心六病区护士王佳与糖尿病患儿小雷间展开，最终通过角逐小雷获胜，还获得了小玩具作为“奖品”。小雷和医护人员玩的棋，名为“儿童糖尿病游戏棋”，是该院儿六病区护理团队自创的糖尿病患儿宣教棋。



这种融游戏和健康知识为一体的玩具棋将糖尿病饮食、运动、血糖监测、药物使用等内容设计成问题、关卡，在游戏答题闯关的同时掌握相关健康知识，达到了寓教于乐的效果。

通讯员 李妍妍 王佳 摄影报道

■ 门诊新闻

每天饮水量严重超标 “口干”需警惕糖尿病

本报讯（通讯员 王环君）25岁的小曾最近发现自己口干得厉害，平均一天饮水量达到了5升，可还是感到口干舌燥。带着疑惑，小曾来到了长沙市第一医院内分泌代谢科，一查手指血糖竟然高达28毫摩尔/升，经过一系列检查，最后他被确诊为“2型糖尿病”。

该院内分泌代谢科主任、主任医师皮银珍介绍，像小曾这样

的年轻人得“糖尿病”的例子越来越多。目前，我国18岁及以上成年人糖尿病的患病率达到了11.2%，超重和肥胖的人群也呈上升趋势，2型糖尿病的发病率越来越高，发病年龄也越来越年轻化，很大一部分原因就与不良的生活习惯比如熬夜、运动过少以及长期饮用碳酸饮料等有关。如果家中父母或祖辈有糖尿病史，那么年轻人得糖尿病的几率会更高。