

编辑:林静娟

(马六甲10日讯)老年医学是什么呢?顾名思义,就是患病长者、出现老化症状或未老先衰者应该求医的科目。换句话说,小孩生病时谘询小儿专科;而家中长者患病或者出现老年症状时,接受老年专科医生的诊疗,可更全面的梳理身心状况,找出问题源头,从而对症下药,保持晚年生活的品质。

毕业于英国及在当地行医12年,现于爱极乐班台医院服务的老年医学及内科医学(Geriatric and Internal Medicine)专科医生郑惠璇说,老年医学在本地尚未普及,而她是我国第40名老年专科医生,在甲州私人医院,她是第二位,其他的多数集中在雪隆一带。

對症下藥保持生活品質

老年專科 梳理身心狀況

郑惠璇说,引发长者不适的原因有很多,有些是因为长期服用药物引起,有些是心理状态造成,而有些患有多种疾病等,在看病时,她一般需要一个小时为病人进行全面检查,同时也要从病人及家属口中,得到进一步的分析。

她说,老年常见的疾病如中风、痴呆、老年疼痛、记忆力衰退、行动不便、跌倒、骨质疏松、失禁及关节炎等。

郑惠璇举例,老人容易跌倒的原因各异,可能是耳水不平衡、步行不平衡,血压过低、视力问题或体力衰弱等。

“长者跌倒可能会造成并发症,最令人担忧的是臀部骨折,因在接下来恐怕会影响行动能力而需要躺床,这可能导致呼吸困难、产生褥疮、细菌感染及血栓等状况,在6个月内的死亡率非常高。因此,若老年人常跌倒必须谘询医生。”



鄭惠璇:長者跌倒或造成併發症

日服太多藥造成負擔

郑惠璇说,身患多重疾病的长者,有时候因看了各种不同的专科医生,而各科医生又开了各自的药方让病人服用,这也可能会造成患者身体的负担,或者是出现太多或者重叠的药物。

“曾经有一名89岁的病人来看诊,并带了日常需服的15种药物,翻看他的病史,发现他曾数次跌倒、有忧郁症、脊椎曾骨折、有高血压等,经过检查,发现他有便秘、膀胱蓄存过量的尿液的情况。”

她说,这名病人的血压已偏低,但还在继续服用高血压药物,而她发现,这名病人之前服用内科医生开的一种止痛药,却引起病人出现错乱和便秘的情况。

在鉴定病人不适的原因后,她把药物塞进病人肛门里,便秘就解决了,也无需插管引尿,并且也为病人调整服用的药,减少需服用的药物。几天后,病人的精神错乱开始有所改善,不必留院也不再跌倒了。

可注射药物取代吃药

郑惠璇指出,有些年长者每星期需服用一次加强骨骼药物,这种药物在服用后,必须站或坐直30分钟,否则会引起食道溃疡。但事实上,年长者可改成注射药物的方式来取代这种药,而且注射只需一年一次,价格大同小异。

她说,了解患者所服用的药物非常重要,因为太多药物会导致多种副作用。

郑惠璇说,在国外,例如决定手术之前,专科医生会与老年专科医生评估老年病人的情况,此做法在于提高医疗成果,减少并发症。同样的,当老年专科医生在诊断年长病人的情况下,若有需要,亦会将他转介给专科医生做进一步的治疗。

她说,老年医学专科也会审查病情严重的人院患者,并与其它专科医疗人员如物理治疗师、营养师、职业治疗师、语言治疗师协调病人所需的护理,制定病人在出院后的康复计划,同时也为他们审查需服食的药物。



郑惠璇在英国行医12年。

專業剖析改善老化症狀

当生命从高峰处慢慢来到了老年,身体机能或者会出现变化,视力、听力减退、健忘、神经衰弱,或者疾病缠身,这些小变化不要等闲视之,认为是老年的理所当然情况,唯有通过专业的剖析,疾病才能治对,改善或减缓,在延长生命及维持良好的生命品质当中做出抉择。

郑惠璇说,在了解造成年长者不适的情况后,有些老化症状是可以改善或者延迟的。当家中年长者出现身心健康异常时,提早的诊断,有助减少将来的入院次数、减少住院的次数、减缓机能的退化,甚至降低死亡率。

“曾经有一名80多岁的病人,刚被外科专科诊断出患有初期大肠癌。他一直以来都很健康,自理生活皆没问题,直至在6个月前,家人察觉他经常健忘。后来,我诊断出他有中度痴呆症,而且他的记忆已迅速的退化。”

郑惠璇说,在这种情况下,若进行癌症手术,这名80多岁的年长者将可能面临很大的风险与并发症,而如果该病患不动手术,他的大肠癌在2年内应该不会出现大问题,反而他的痴呆症会为他带来其它问题如肺感染、吞咽困难及体重下降等。

她说,若早留意到病人的记忆力已衰退即刻看医生,开始使用药物治疗,这可能会减缓其痴呆症严重化。就此情况,生命就在长度及品质之间,需作出选择,但这在于患者的意愿和优先权。

她说,老年医学专科会更关注病人的意愿、生活品质与其目标,并与病人家属一同制定一个以人为本的治疗计划。此外,她提供安宁疗护与临终关怀。

适当运动保持愉悦心情

另一方面,郑惠璇说,老年衰弱,可通过补充蛋白质、适当的运动改善,让年长者健康的迈向老年生活。

“太极、走路、园艺都是很好的活动,年长者需要活动,不可一直坐着不动。”

她说,年长者也需保持思路,并可透过阅读、打麻将等活动,让头脑活跃。

郑惠璇说,健康的衰老也需关注饮食的均衡、减少摄取咖啡因和含有高糖份的饮料,多喝水。

“保持愉快的心态也很重要,老人人若觉得寂寞,可找亲友谈天,或打电话给朋友纾解情绪。”