

居家养老可提供个性化健康指导

□ 苏洁 记者 李皖婷/文 倪路/图

随着老年化人口进程加速,空巢老人越来越多,家中有糖尿病、高血压、心脑血管等慢性疾病及并发症的老人,不仅降低了自身的生活质量,也给整个家庭带来沉重负担。如何申请居家养护?居家养护服务内容有哪些?如何实行居家养护?1月26日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市第一人民医院社服部主任罗在琼与读者进行了交流。



本期指导专家 罗在琼

罗在琼,临床工作30余年,有丰富临床实践经验,曾担任心胸脑外科护士长,大外科护士长,擅长手术期管理、导管护理、伤口护理、疼痛管理、压疮护理、呼吸功能训练等。

居家养老可提供个性化健康指导

读者:居家养老的服务范围包括哪些?

罗在琼:1.提供个性化健康指导。2.提供个性化康复指导,可对接我院康复师。3.为特殊人群建立健康档案(长期卧床、行动不便、伤口换药、带管人群、压疮人群、造口人群、慢病人群),由家庭护士提供延续照护。4.提供预检分诊和提供上门服务。5.提供优先预约挂号,优先预约辅助检查。6.提供住院绿色通道和医疗诊疗陪同服务。7.提供医联体单位的双向转诊。8.提供个性化定制的健康体检。9.提供家庭健康咨询、疾病

科学健身“和”为贵

近日,某网站有报道称:一对酷爱养花、插花的中年夫妻双双患上了难治的鼻咽癌!而医生在了解夫妻两人的病史中发现,两人的病情竟然都是由于长期在室内种植具有毒性的花草所致。

花草自有它生长的自然法则与规律,人与花草的共存有着既隐秘而又浅显的条件——“和”。越过了“和”,就是过度或是无度,自然就会有不好的结果:或花草凋亡,或人因其过敏、致病。

古人以讲求“和”的原则来进行调养锻炼,不能太过,也不要懒散不及。这说明,我国中医学对环境与人的健康息息相关的现象早有认识,中医学诸多研究成果也始终贯穿了“人与天地相应”的大一统思想。

“只有会休息的人,才真正会工作”与“和于术数”的理念不谋而合。我想,这里的“休息”应是指对身心的一种调整,是达到顺应人体健康需要的“内”与“内”、“内”与“外”和谐的一种形式。它可以是调整内心情绪,即“内”与“内”的和谐;也可以是调整你目前的工作状态,即“内”与“外”和谐。

时下,亚健康状态问题的凸显,是身体机能能为我们敲响的警钟。《黄帝内经》中的“食

筛查。10.家庭如有老人需求,可对接我院医养结合中心,提供“医养结合”养老服务。

拨打电话就可申请居家养老

读者:如何申请居家养老?

罗在琼:可拨打合肥市第一人民医院社会服务部电话咨询0551-62183300,预约提供上门面对面服务。或者扫描微信,通过网络平台进行预约服务。

长期卧床病人

要注意预防坠积性肺炎

读者:长期卧床病人如何预防坠积性肺炎?

罗在琼:病人长期卧床,因为不能自主改变体位,胸廓活动度小,肺部易蓄积分泌物,呼吸道分泌物难于咯出,淤积于中小气管,成为细菌良好的培养基,从而诱发肺部感染性疾病。积极的预防干预能够降低坠积性肺炎的发生,保持房间温湿度适宜,温度以18~20度为宜,湿度50%~60%为宜,保持呼吸道的湿润,也可降低痰液黏稠度;保持口腔清洁,防止细菌繁殖;多饮水,每天1500mL;给病人翻身拍背,拍背时,五指并拢呈弓形,由外向内,由下向上有节奏地轻轻拍打背部,拍打时力度应均匀一致,避开脊柱,同时鼓励患者进行咳嗽及深呼吸,帮助痰液咳出。但是如果病人出现发热,咳嗽无力,痰液黏稠应及时医院就诊。

长期卧床病人要定时翻身

读者:长期卧床病人发生压疮怎么办?

罗在琼:长期卧床的病人因为不能自主改变体位,长期受压导致骨突处皮肤、肌肉组织处于缺血缺氧状态,从而皮肤溃烂,对于已经形成压疮的病人,避免破溃处受压,定时翻身,保持床单平整、干燥,及时处理伤口。或请专业人员给予处理。

饮有节,起居有常,不妄作劳”应是传统治愈良方。在工作疲惫时起来走动走动,休息片刻,养养神,蓄蓄锐,工作效率会更高;在周末或假期里积极参加一些户外运动,散散步,多呼吸新鲜空气,身体会变的精力倍增。例如,有资料证明,在一些有午睡习惯的国家和地区,其冠心病的发病率要比不午睡的国家低得多,这与午睡能使心血管系统舒缓,并使人体紧张度降低有关。特别是在炎热的夏天午睡片刻,对心血管疾病患者而言更是护心法宝。所以,有人把午休比喻为最佳的“健康充电”,是有充分的道理的。

健康长寿是人们追求的目标。古今中外,概莫能外。然而衰老是生命运动的必然规律,不以人的意志为转移。上古先民是为抗御严酷的自然环境,调整体力,抗御疾病,防治疾病的需要,总结出了“法于阴阳,和于术数”,这是他们在长期的生活实践中总结生命经验的结果。当代人不妨学习、汲取古人健身、养生之术,养成科学健康的生活方式,保持一份和谐向上的积极心态,以“和”为总原则,科学健身,养生怡性,让生命更加生机勃勃,生活更加健康快乐。

合肥市第三人民医院 朱蕾

下期预告

粘连性肠梗阻,治疗不如预防

粘连性肠梗阻您了解吗?粘连性肠梗阻是怎么形成的呢?为何粘连性肠梗阻越手术越粘连?您知道中医是如何预防和治疗粘连性肠梗阻的吗?下周二(2月2日)上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省针灸医院外科副主任医师高翔与读者进行互动交流。

高翔,擅长手术结合中国传统医学综合治疗胃肠道疾病、疝及腹壁外科、肛肠外科及肝胆胰脾等疾病。尤其在胃肠道肿瘤手术根治、术前术后化疗运用中医中药方面具有较高水平,在低位直肠癌行保肛手术、复杂性肛瘘根治术方面积累了较丰富的临床经验。

王津淼 杨波 记者 李皖婷

一周病情播报

科学增加辅食 预防婴幼儿食物过敏

食物过敏性疾病发生率如今不断提高,其中儿童的发生率为6%~8%,出现腹痛、腹泻、腹胀、耳鼻过敏,皮肤出现红肿、肿胀,甚至容易出现休克,不及时抢救会导致死亡。

合肥市一院儿科主任温晓红提醒家长,要多留心观察婴幼儿过敏现象,科学排查食物过敏。家长要做到用心观察、详细记录。通常的方法是,连续四到七周针对儿童最常吃的食物进行记录,从单一食品的摄入开始持续追踪,并逐步增加摄入量,若出现睡眠不安等过敏症状,应立即停止使用。专家提醒,排查过敏性食物时,不宜同时添加多种食物。

预防过敏性疾病,专家建议,6个月内的婴儿免疫系统未发展完善,提倡母乳喂养,增强抵抗力。若母亲是过敏体质,要注意忌口,避免接触过敏原。婴幼儿在6个月,开始逐步增加辅食,而过敏体质的婴儿要适当延迟蛋类、鱼类食物的增加,从而降低疾病的发生率。

苏洁 记者 李皖婷

中青年群体,需给“胃”特别关爱

年纪轻轻就患上胃癌并不少见,且呈现年轻化趋势。专家提醒,工作压力大、应酬多、生活不规律的中青年群体,尤其要多关爱自己的胃。

38岁的杨先生是一家公司的部门主管,日常工作节奏快,压力大,近来常觉胃部不适,自己当作一般胃病吃几颗治胃病的药了事。可不久前的单位体检中,胃镜检查诊断为晚期胃癌。

据了解,胃癌的发病与饮食改变、过量烟酒、环境污染和汽车尾气增加有关,而中青年人喜好熏烤、高盐、辛辣食物,抽烟过度、酗酒,精神紧张,工作压力大,生活无规律,都会破坏胃肠道的正常活动,损伤胃黏膜,导致胃炎、胃溃疡等种种胃病,大大增加了癌变的几率。

专家提醒,青年人在日常工作中要学会给自己减压,酒桌上应酬烟酒要克制,养成健康的饮食习惯和规律的生活方式,保持良好的精神状态。一旦出现胃部持续不适,应尽早胃镜排查。

记者 李皖婷

冬季要特别注意呵护牙齿健康

入冬以来,前往医院就诊的牙科病患者明显增多。这是因为冬季寒冷,人们在呼吸空气时,牙齿容易接触冷空气。特别是感冒导致鼻塞后,张嘴呼吸,牙齿更是与冷空气“亲密接触”,容易引起牙痛。且在冬季里,人们偏好吃热东西,也容易刺激牙齿引发牙痛。

合肥市一院口腔科主任陈晓阳建议市民,要注意牙齿保洁保暖,养成早晚刷牙、餐后漱口的习惯。特别是睡前刷牙很重要,因为睡觉后,口腔处于静止状态,唾液分泌减少,而此时口腔里的温度和湿度又最适合细菌繁殖,一旦睡前不刷牙,牙齿就容易被蛀坏。在饮食上,要多吃水果蔬菜,预防“上火”。

另外,市民需要定期进行口腔检查,早期发现,及时治疗,当牙病较难以止痛时,应尽快去医院进行治疗。

苏洁 记者 李皖婷