

新年健康从三“防”入手

新的一年,老年朋友不妨从防跌倒、防呛咳、防走失入手,拥抱健康新生活。

防跌倒 老年人的平衡能力和行走能力下降,加上常出现眩晕、视力模糊等情况,很容易跌倒。如何预防?

1.改善居家环境。对于不平整的地板,应加以改造,让家庭动线更合理;清除地面堆放的杂物,消除跌倒隐患。在楼梯、淋浴间、床铺、沙发、厨房等经常活动的区域,可铺设防滑垫,安装扶手或支撑物。

2.鼓励适当运动。建议每天坚持散步。太极拳、八段锦、慢跑、游泳、广场舞也适合老年人,可选喜爱的运动并坚持下去。

3.积极寻找“帮手”。老年人不要排斥辅助工具,特别是腿脚不便的老年朋友,在起身活动或外出时,可使用助行器、手杖等,让自己站稳走好。

防呛咳 呛咳就是大家常说的“吃呛了”“喝呛了”。由于吞咽肌退化、肌力减弱或肌肉运动障碍,老年人在饮水、吃饭时很容易发生呛咳,轻者引发吸入性肺炎,重者危及生命。如何预防?

建议老年人要改变大口吃饭或匆忙进食的习惯,放慢吃饭速度,做到细嚼慢咽。等到将口中食物吞咽干净后,再吃下一口。做饭时,可将食物切成小块,保证充分做熟,尽量不吃生硬、过黏及刺激性食物。不要在情绪激动、说笑时饮水或吃东西,以免发生呛咳。老年人在进食前后可适量饮水,保持喉咙湿润,帮助食糜顺利通过食道,减少吞咽带来的不适感。此外,家属和照护者应营造安静、温馨的就餐氛围,避免老年人在进食中出现激烈的情感波动。一旦其出现呛咳

或吞咽困难,家属和照护者应及时帮助清理气道,必要时送医。

防走失 老年人走失的情况时有发生,如何防范?

对阿尔茨海默病老年人,家属和照护者应尽可能陪伴在其身边。为及时了解患者的行踪,可在客厅或门厅处安装监控摄像头。定期检查家中门窗是否安全,门锁以智能锁为宜,方便家庭成员控制,确保患者不会在无人看护的情况下离家。

老年人外出时,家属和照护者应叮嘱其随身携带身份证、手机,可将老年人姓名、子女联系方式、家庭地址等信息贴在其惯用的物品上,或给老年人佩戴定位手环等。平时,家人应多与老年人沟通,倾听其心声,了解其内心需求和心理状态。(黑龙江省老年病医院护理部主任李彩霞)

外出旅行要防便秘捣乱

湖北武汉64岁的徐女士旅游一周,险些被便秘“憋出内伤”。旅行结束后,她赶紧到武汉市汉口医院消化内科求诊。医生为她开了开塞露、乳果糖和促进肠动力的药品,嘱咐她多吃蔬菜等,最终便秘缓解。

外出旅游出现便秘的情况,在老年人中较常见,主要与饮水量不足、活动量少、作息规律被打乱、情绪紧张、错过正常排便时间等有关。为预防旅途中出现便秘,建议老年人旅行期间合

理安排行程,规律作息;每天保证足够的运动时间;保证睡眠充足、饮水量充足;适当多吃蔬菜等富含纤维素的食物;提前做好如厕攻略。老年人等容易出现便秘的人群,可提前准备一些开塞露、乳果糖和促进肠动力的药品,以备不时之需。

武汉市第一医院胃肠外科主任邵永胜提醒:如旅行归来通过调整饮食、睡眠、排便习惯后,便秘仍无改善,应警惕肠道“报警”,尽早就医,切勿拖延。(摘编自《楚天都市报》)

■名医问答 保湿霜要坚持用到来年春天

北京蒋女士:一到冬季,我的皮肤就干痒疼痛,尤其腿上脱屑严重,怎么办?

河南省洛阳市东方人民医院皮肤科主治医师闫会昌:关键要做好保湿。每天全身涂抹1—2次保湿霜。干性湿疹患者,应长期、足量涂凡士林、尿素乳膏等保湿霜,坚持用到来年

春天。老年人每周洗1—2个澡足矣,水温控制在40℃左右,尽量不要搓澡,不用碱性洗浴用品。洗浴后尽快擦干身体、涂保湿霜,平时多喝水。如瘙痒严重,且伴有明显干燥、皲裂、脱屑、渗出等症状时,应遵医嘱用抗组胺类药物、外用药膏治疗。(记者刘惠)

半月收47名围炉煮茶中毒者

“一氧化碳中毒对脑的损伤最严重,我们年年提醒,年年有人送来抢救,真令人痛心!”浙江大学医学院附属第一医院急诊创伤中心主任杨小锋介绍,与以往多数人是炭火取暖造成的中毒相比,今年围炉煮茶造成的中毒人数创历史新高,仅半个月,该院仅一个院区就接收47名围炉煮茶中毒患者,其次才是炭火取暖、自助烧烤等造成的一氧化碳中毒。

“一氧化碳中毒患者并不是清醒后就没事了!”杨小锋说,在60平方米的密闭房间内烧炭,几分钟就可能中毒。中毒者如果得到及时的抢救,绝大多数能恢复正常。但部分严重中毒者在意识恢复正常后,经过一段时间的“假愈期”,还可能会出现一系列神经

精神症状,如发呆、记忆力严重减退、无故傻笑或行为失常等,称“迟发性脑病”。所以中毒后一定要经过医院的系统性评估与充分治疗,以免出现不可逆的脑损伤。


为预防一氧化碳中毒,在室内宜选择电炉、酒精炉等作为煮茶炉灶(吃火锅、烧烤同理);若选炭火炉、煤炉等,不能长时间在密闭的室内使用,应放在通风的大厅或户外,煤炭要烧尽,离开时要完全熄灭炭火。另外,炭火炉边放盆清水不能预防一氧化碳中毒。当有人出现头痛、头晕、耳鸣、眼花、恶心、呕吐时,要立即想到中毒可能,迅速通风,如已出现意识模糊、昏迷等症状,应立即拨打120。(摘编自《都市快报》)

做无痛内镜后轻度恶心属正常

近日,62岁的李女士因腹痛腹胀于武汉科技大学附属老年病医院行无痛胃肠镜检查,术后持续出现恶心呕吐症状,内心非常焦虑。该院副主任麻醉师田秀文说,无痛胃肠镜检查对于大多数人是安全且无副作用的,仅有少数人在苏醒期会有很短暂的轻度恶心和头晕,属于正常现象。其中,女性以及有晕动病、术后恶心呕吐史、术前有焦虑或

紧张、术前禁食(需禁食8小时以上)禁水未严格遵守者发生率相对较高。

做无痛胃肠镜后恶心呕吐时,一定要告知医护人员,让医护人员评估恶心、呕吐的风险及原因并给予专业帮助,减少不适,保障患者安全。当患者出现呕吐时,医护人员应使其头偏向一侧,及时清除呕吐物防止误吸,同时给予心理疏导。(摘编自《武汉晚报》)



快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

心态年轻,人就不会老!

看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年年

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元
邮发代号: 41-178 全年100期 每周一、周四出版

订 阅 方 式
中国邮政订网热线: 11185
中国邮政订网网(bk.11185.cn)
微信订: 扫描左图二维码
报社咨询热线: 0731-88906498