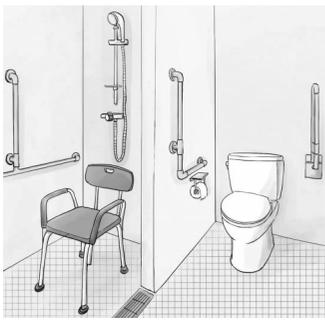


老年人不愿洗澡或因怕摔

北京的郭鸿怎么也想不到,一向要强、爱干净的妈妈如今却极度排斥洗澡。

秦女士患高血压多年,今年初,她在洗澡时感到憋闷、天旋地转,两腿一软跌在了浴室里,导致手腕骨折。尽管腕骨早已愈合,但秦女士的生活习惯却迟迟回不到从前:天气越来越热,平时最讨厌身上黏糊糊的秦女士,半个月也不肯洗一次澡。郭鸿以为母亲手不方便,想让妻子帮忙洗,秦女士听后千推万阻,最终才吐露心声:“你以为我想邋遢吗?我不是不想洗,是不敢洗!”

中国疾病监测系统的数据显示,约56%的老年人跌倒场所是家里,其中发生率最高的地点是卫生间、浴室。老人摔倒,事关生死。我国90%左右的老年人选择居家养老,在这个大背景下,我们更要重视居家防跌工作,尤其是家中老人属于失能或半失能、患共病(如



高血压、冠心病、肌少症、视力障碍等)、高龄、衰弱的,以及儿女不在身边的,更应引起重视。

1.提供稳固牢靠、抓地防滑、易清洁收纳的助浴椅,在浴缸、坐便器周围安装扶手,让老人能坐着洗澡及穿脱衣物。很多老人其实是因为担心跌倒、怕给家人添麻烦而抗拒洗澡,助浴辅具则相当于浴室里的“安全带”。建议高龄或衰弱老年人,不论是否有基础疾病,最好都要坐着洗澡;高龄或衰弱老年女性跌倒骨折风险更高,更要坐着洗澡。不过,不推荐老人洗盆

浴,因为进出浴缸时的跨越动作是防跌倒大忌。

2.浴室过亮会让老年人觉得头晕,而且难以觉察地上的积水,建议把普通灯泡换成磨砂灯泡,减少强光刺激。建议采用防滑瓷砖、防滑垫,白墙上贴一排颜色鲜艳、不同质地的瓷砖,这样做能增加视觉效果,防止眩晕。浴室内使用的镜子和玻璃最好带安全膜。

3.老年人洗澡不要锁门,浴室内最好安装警报或呼救装置。当老人洗澡时,家人应多关注发出的声响是否正常,如果有东西撞翻或倒地的声音要及时获得回应;如果长时间无正常声音发出,也没有任何回应,应及时查看情况。

4.洗发水、沐浴液、剃须膏、牙膏等若滴在地上,会使地面变滑,建议洗澡后及时清理地面和浴缸中的肥皂水。(中华医学会老年医学分会主任委员 于普林)

三招辨别卫生泳池

如何判断泳池是否符合卫生要求?广州市卫生监督所为您支招。

认准泳池的卫生资质 游泳场所通常会在前台或其他显眼处公示卫生许可证、量化分级标牌、水质检测报告等。卫生许可证上许可项目应包含游泳场所、证件有效期;量化分级标牌等级A级表示卫生状况优秀,B、C级表示良好、合格;水质检测报告应注明检验的各项水质项目符合国家卫生标准。

观察泳池配套设施 更衣室通道应宽敞、保持空气流通,淋浴室相邻区域应设公共卫生间;浸脚消毒池应强制通过,且池长不小于2米,深度不小于20厘米;醒目处设置“禁止患有甲肝、戊肝、性病、传染性皮肤病、重症沙眼、急性结膜炎、中耳炎、肠道传染病、心脏病、精神病者以及酗酒者等

不宜人群游泳”的警示性标志。

判断泳池水质状况 一察颜色,水质优良时,泳池水在白色瓷砖呈现明亮的浅蓝色,在浅蓝瓷砖呈现深蓝色;如果水发白略带浑浊,可能是细菌超标。二观浊度,水质优良时,池水清澈见底,池底无沉淀物,池水泡沫15秒内能消散。三闻味道,水质优良时,游泳者贴近水面能闻到淡淡的氯气味道;如药味过浓甚至呛人,可能有效氯超标。四感软硬,水质优良时,人体感觉泳池水软;如果感觉水硬、涩,甚至身上瘙痒,水质可能较差。

另外,泳池每天会对当天场次的水温、pH值、泳池水和浸脚池游离性余氯等自检,pH值应在7.0—7.8,泳池水和浸脚池游离性余氯应分别在0.3—1.0和5—10毫克/升。(摘编自《广州日报》)

