

照护“老痴”遵循三个新理念

蒙台梭利老年认知症照护法起源于蒙台梭利儿童教育法,是一种以被阿尔茨海默病困扰的老人为中心的照护模式,按照老人个人的长处、兴趣、技巧及能力来设计一些活动、安排日常生活角色及日常工作任务,最大限度发挥老人的长处,减少被照顾,维护老人的功能,使老人回归正常的生活。

第一步:营造安全温馨的家庭环境。这是认知症患者和家庭成员愉悦生活的基础。做好认知症患者的居家照护,需要从营造愉悦的家庭氛围开始。家庭成员之间要学会用幽默风趣的方式



沟通,不要争吵,尤其是不要在老人面前争吵。主动拥抱老人;给老人讲一些有趣的事情;时不时夸老人“今天的衣服好漂亮”,同时有意提醒“您把领子理一下”,这样,老人就有机会活动自己的胳膊和上

肢;“您的鞋子很好看,站起来走一走,看看合脚不?”这样,老人就活动了全身。

第二步:懂得让老人自理的重要性。让老人自理,是维护老人尊严的基础,没有一个老人愿意被照顾。家人改变包办老人一切事务的照护方法,改变为让老人参与日常生活,需要做出选择的事情尽量由自己决定,如:安排老人饭后洗碗;买一些适合老人使用的杯子、碗筷和勺子,让老人自己吃饭、喝水、喝汤;穿衣时由老人自己决定穿哪件衣服,再协助穿衣;早上梳头时,由老人选择不同颜色的梳子,再自己慢慢梳头;

引导老人吃不同颜色和不同形状的药品,如“现在要吃药了,您想先吃哪种颜色的药片?”由老人自己从盒子里取出药片,放入口中,饮水吞服。

第三步:创造有意义的活动。有针对性地设计、引导老人进行有意义的活动,在这些活动中有效地融入认知功能训练。天气好时,每天上午、下午都要带老人到院子里散步,引导老人叫出树木、花草的名字;看院子里小孩玩耍时,引导老人记忆每个孩子是住几单元几楼;院子里有人聊天时,就引导老人参与聊天的话题。此外,也引导老人做一些简单的运动锻炼。如果天气不允许,就带老人在家里打理花草草,做老人喜欢的活动。

(据《生命时报》)

运动为什么能让血管变年轻?

血管的健康程度与人的整体健康状态息息相关。特别是在“三高”盛行的当下,不少四五十岁的中年人,身体已经出现“未老先衰”的迹象,其血管的老化程度已经接近正常七八十岁的老人了。

有一种方法不用吃药打针,就可以帮助我们的血管变年轻或延缓衰老,它就是“运动”!为什么运动就能延缓血管衰老呢?今天,心内科专家就来为您揭秘,运动催生的一种有益物质,是如何让我们身体变年轻的。

它的功效要从诺贝尔奖说起

1998年,两位药理学专家因发现一氧化氮在心血管系统中的独特作用而获得诺贝尔奖。他们的实验对象是现在治疗心梗、心绞痛的常用药——硝酸甘油,经过研究发现产生药效的并不是硝酸甘油本身,而是其进入人体后经过代谢生成的“一氧化氮”,正是这种物质起到了扩张血管、促进血液流动的功效,缓解了胸痛。

随着研究的深入,研究者还发现其实我们人体自身也能合成一氧化氮,并可遍及全身,

在动脉血管内皮细胞中生成。一氧化氮能够降低全身平均动脉血压,控制全身各种血管床的静息张力,增加局部血流,是血压的主要调节因子。

除此之外,研究者还证实一氧化氮具有一定的防止血栓形成的作用——这对那些有脑梗、心梗风险的患者而言意义重大。

运动能帮身体实现双重“减龄”

前面说了,一氧化氮主要存在于血管内皮组织。越健康的血管内皮组织会生成越多的一氧化氮。这是什么原理呢?

运动锻炼让血液流动加快,不仅能够刺激全身的细胞活动起来,更重要的还在于其激活了那些催生一氧化氮的“内皮核酶”。而经常规律参加运动的人,其“内皮核酶”也会更活跃。

同时,爱运动的人可以更快地排解身体里的氧化物,并能产生一些抗氧化物,帮助身体减少氧化物的生成,这样就相当于保护了已经生成的一氧化氮。

所以,爱运动的人,不仅能够制造出更多的一氧化氮,同时在一定程

度上减少了一氧化氮遭到破坏。那么成功留下的一氧化氮就会更多——这些一氧化氮会帮助血管内皮组织维持更健康的状态,最后也就形成了良性循环。

多吃这些 把好东西留在身体里

不过人体内的一氧化氮很容易分解,尤其碰到过氧化物。所以,为了保持人体拥有更多的稳定的一氧化氮,应该增加体内的抗氧化物,及时清除过氧化物——维生素C和维生素E恰好具备此功效。

新鲜的水果蔬菜、鱼肉、红酒和果汁等都含有很多抗氧化物,当然也包括维生素C和维生素E,所以要多吃。而诸如油炸、烧烤等食物是过氧化物的大本营,所以要少吃。

(据《北京青年报》)



年货已吃完 冰箱该清了

春节过去了,冰箱里囤积的年货也差不多吃得一千二净。专家提示,冰箱内部是家中污染重地,年货吃完了,冰箱该彻底清理了。

有调查显示,46%的家庭冰箱内部细菌超标,包括大肠杆菌、沙门氏菌和李氏杆菌等,因此定期清理非常重要。家庭最好能做到每月对家里的冰箱进行一次清洁和消毒。

清理冰箱前先切断电源,将冰箱内的所有食物拿出来,并清理过期食品,然后将隔板、抽屉、果蔬盒等取出,用洗洁精和白醋清洗干净、晾干。

蘸取洗洁精或白醋擦拭冷藏室内部,冰箱门密封条、冷藏室排水孔是容易被忽视的卫生死角,容易储存污垢和细菌,最好反复仔细清洁。

如果冷藏室里结霜或有冰块,不要用尖锐的物品铲除,以免导致冰箱故障,应等其自然解冻再处理。冷冻室结的冰太厚,也不要硬东西凿冰,防止凿坏冷凝管,让冰自然解冻后再擦拭就可以了。

清理完冰箱内部,不要忽略冰箱外部的清洁,尤其是油渍和污垢。可以用抹布蘸洗洁精擦拭,最后用干净的湿抹布擦拭。

如果冰箱内有异味,可以放一两包活性炭来吸附异味,也可以利用柠檬片、柚子皮、卫生纸等祛除。

(据《今晚报》)