

# 照护老人,5个技巧帮你“松口气”!

人们常说“我答应过老妈,不会送她去养老院。”“老爸告诉我他从来都不想住养老院。”出于各种原因,很多人选择居家照顾年迈的父母。其实,居家护理老人的难度和压力很大。护理者很容易感觉身心疲惫、力不从心。为确保家庭护理的可持续性,帮助人们减少护理工作量、减轻护理压力,美国“每日护理”网站最新载文,总结出“老人居家护理的5个注意事项”,值得一读。

列出护理清单,了解老人需求。在护理老人方面,很多人缺乏全局意识,“只见树木不见森林”。面对一连串的护理任务,往往感觉喘不过气来。此时,第一步就是要明确老人到



底需要哪些护理。不妨在记事本上列出每日、每周和每月护理任务清单,以便弄清白天、晚上和周末护理老人的具体事项。坚持一周后,基本可以清楚地知晓老人在重点时段的具体护理需求。

确保自身健康,做到量力而行。在了解老人护

理需求的基础上,护理者还应该确保在不损害自身健康的情况下,实事求是地评估自己的护理能力。护理者长时间超负荷工作,很容易精疲力竭,甚至造成自身的严重健康问题,最终无法继续照顾好家中老人。

积极寻求帮助,做到

劳逸结合。多个帮手自然会减少护理量、减轻压力。因此,护理老人时,应保持开放的心态、灵活的态度,积极寻求帮助。可根据护理清单,确定需要哪些类型的帮助。比如:1.给老人报名参加类似“一日游”的集体活动,老人除了获得额外照顾,还能与更多的人交流。2.雇用家庭护理人员帮忙,护理者可定期休息。3.使用临时护理服务,护理者可获得更长的休息时间。4.选择外卖送餐服务,护理者省去做饭麻烦。5.请家人或好友帮忙跑腿,做一些简单的家务或准备一些饭菜。6.批量网购护理用品和家庭用品,省去购物的时间和精力。

兄弟姐妹轮流,分担

护理责任。在任何情况下,从家人那里得到的帮助都是与众不同的。如果兄弟姐妹多,且可以分担照顾老人的工作,应该轮流照顾父母,这样大家也可以轮流得到充分的休息。

减轻经济压力,保持轻松心态。俗话说“你养我小,我养你老”。子女照顾老人,天经地义。尽管有时

候居家护理老人也会带来一定的经济负担,但在可能的情况下,减少一些护理费用有助于减轻经济和心理双重压力。

专家表示,护理者须调整自己的生活节奏,积极寻求帮助,保持自身健康,方可持续做好老人的居家护理工作。

(据《生命时报》)

## 牙上有黑线尽早治龋齿

有些人的牙上出现粗细不等的小黑线,平时不疼不痒,也不影响外观,没被太多人重视。别看这些小黑线没多大,其实都是缝,下面更是“别有洞天”。临床上,龋病发展可分为3个阶段。首先是浅龋,细菌仅侵袭了牙釉质、牙骨质等最浅表层,出现小黑缝,但不痛不痒;随着病变进一步突破,到达牙本质浅

层,则到了中龋阶段,牙上开始出现小黑洞,并伴随对冷、热等刺激的一过性敏感;如果再不控制,病变便会深入牙本质深层,导致深龋,细菌逐渐侵袭至牙髓神经,可导致牙髓炎或根尖周炎,伴随着剧烈疼痛。因此,一旦牙上出现黑线时,最好尽早去医院就诊,去除龋质,终止病程。(据《快乐老年报》)

## 缺铜少铁大意不得

生活中,老年人人体内铜、铁两种微量元素缺乏的情况比较多见,却又往往不被重视,而缺铜少铁给老年人健康带来的危害不容忽视。老年人缺铜可导致骨质疏松、心脑血管疾患的发生;老年人缺铁

不仅会引起缺铁性贫血,还会导致机体免疫能力明显下降或减弱。“缺铜少铁”只靠服用补铁或补铜剂,并非最佳方式,饮食补充铜和铁不失为一种安全的方式。

具体来说,富含铜的

食物有动物内脏、肉、鱼、螺、牡蛎、海产品、豆类、核桃、花生、芝麻、杏仁、蘑菇、菠菜、柿子、白菜等。富含铁的食物有动物血和肝脏、各种豆制品、芝麻、干蘑菇、木耳、海带、西红柿、红萝卜、红枣、菠菜、芹菜、

紫菜、桂圆、葡萄干等。

需要提醒的是,植物中的铁不溶于水,吸收率低,适量摄入维生素C,可促进铁的吸收。一般来说,每天吃够半斤水果、一斤蔬菜就能补够人体所需的维生素C。(据《新晚报》)

## “呋塞米”可以迅速排尿,3类人服用要谨慎!

20世纪30年代,科学家们偶然发现了使用磺胺类抗菌药的患者尿液会增加,于是针对磺胺类药物利尿作用的研究便逐步开展。直到1962年,一种强效、短效的利尿磺胺药——呋塞米才发现;1982年,美国食品和药品管理局(FDA)正式批准该药用于治疗水肿。因呋塞米利尿作用强、见效快,又被称为“速尿”,属于一种高效能的利尿剂。

呋塞米利尿的作用机制,在于它可以抑制肾小管对钠离子、钾离子和水的重吸收,达到利尿和促进毒物排出的目的。在临床上,呋塞米主要用于治疗充血性心力衰竭、肝硬化和肾脏疾病(肾炎、肾病及各种原因的急、慢性肾功能衰竭)所致水肿,也可以作为氢氯噻嗪的替代品单独或与其他药物合用治疗高血压,还可以用于高钾血症、高钙血症及某些



药物、毒物所导致的急性中毒。

目前常用的呋塞米制剂主要有口服片剂和注射剂两种剂型。口服片剂的起始剂量一般为20~40毫克,每日一次,必要时6~8小时后可追加20~40毫克,直至出现满意的利尿效果;虽然该药的最大剂量可达600毫克/天,但一般尽量控制在100毫克/天以内,分2~3次服用。不能口服或情况紧急者,可静脉注射,起始为20~40毫克,

必要时每2小时追加剂量,直至出现满意疗效,每日总剂量不超过1000毫克,利尿效果如果不满意也不宜再增加剂量,以免出现肾毒性。

呋塞米的不良反应主要与水、电解质紊乱有关,尤其是大剂量或长期应用时更易出现。少数患者可能会有过敏反应,主要表现为皮疹、间质性肾炎甚至心脏骤停,以及视觉障碍、头晕、头痛、食欲不佳、高血糖、高尿酸血症等。因

此呋塞米的使用应注意从小剂量开始,根据用药后的反应,逐步调整剂量,以减少水、电解质紊乱等副作用的发生。用药期间应注意监测血电解质、pH值、血压、血糖及血尿酸等情况。长期和/或大剂量用药应注意补充钾盐,以免发生低钾血症。由于呋塞米可影响血尿酸和血糖水平,因此对于糖尿病及高尿酸血症患者,用药期间应注意适当调整降糖药及降尿酸药物的剂量。

最后提醒的是三类特殊人群。1.孕妇:呋塞米可通过胎盘屏障,也可经乳汁分泌,因此孕妇和哺乳期妇女应尽量避免使用。2.儿童:药物在儿童体内的作用时间较成人长,因此儿童应严格遵医嘱用药,避免自行调整剂量。3.老年人:老年人使用该药导致电解质紊乱和低血压的发生率比较高,应注意加强监测。(据《生命时报》)

## 警惕静脉曲张这个“美腿杀手”

目前我国有1.2亿静脉曲张疾病患者,其中女性患者高达8000万。静脉曲张疾病是名副其实的“美腿杀手”,不仅会影响腿部美观和健康,还会让患者逐渐出现水肿、溃疡等下肢症状,随着病情进展可进一步出现皮肤损害、静脉性溃疡等严重并发症。因此出现早期症状时一定要引起重视。

国内外临床上将静脉曲张疾病分为C0~C7七个等级,最轻的C0级一般表现为下肢酸胀、无力、易抽筋等,常出现这些症状的人就一定要警惕了。随着病情进展,双腿还可能出现毛细血管扩张、蜘蛛网状静脉丛等表现,这时候就一定要尽早就医和诊断治疗。

7月22日,我国发布的首份《2021静脉曲张互联网健康洞察报告》显示,近年来静脉曲张患者呈现明显上升和年轻化的趋势。超过半数的静脉曲张患者存在家族病史,而公司职员、服务人员、医务工作者等由于工作属性的缘故,长时间的久站久坐或诱发静脉曲张疾病的发生,是静脉曲张口服药消

费的主力群体。

符合下肢慢性静脉疾病症状和体征的患者都需要进行药物治疗,如静脉活性药物。在静脉曲张的早期阶段(C1级),遵循医嘱坚持使用静脉活性药物(如柑橘黄酮片)即可完全消除大隐静脉中的短暂性返流、减轻下肢酸胀疼痛等症状,防止病情持续恶化。

患上静脉曲张,除了长期、科学用药还要做到两个避免:一是避免久坐久站,从事需要长时间久坐久站职业的人,日常可穿弹力袜,保持一个姿势半小时左右需舒展筋骨,促进血液循环;休息时可适当将双腿抬高,加速血液回流。二是高温会促进血管扩张,要避免热水浴和热水泡脚。

预防静脉曲张,在生活中也要注意以下几点。适当锻炼,避免一次运动过猛,需循序渐进;维持体重,防止肥胖,减轻下肢压力;改变不良生活习惯,少食辛辣刺激食物,控制烟酒;修正不良坐姿,少翘二郎腿、盘腿;避免长时间穿着高跟鞋、紧身裤。

(据《科普时报》)