

老年人的养老归宿

■张德彦
回想起前段时间参观金康万安老年公寓,当时的场景还历历在目,让我感受颇多。

参观当天,天气晴朗,大家的心情都是愉悦和激动的,对于老年公寓里人们的生活每个人都充满了想象和期待。金康万安老年公寓远离市中心但交通方便,院内道路宽阔,两侧绿树成荫,空气清新,耳边轻飘着悠闲舒缓的音乐,护理人员推着老人坐在大门口晒太阳、聊天,能感受到他们的生活很是惬意。

初来老年公寓,满眼都是陌生面孔,虽素不相识,但这里从管干到普通护理员和后勤人员都会和颜悦色地

和你主动打招呼,并真心实意地敬老、爱老、助老、孝老。院长把主要精力放在老年公寓建设和管理上,基本每天和老人朝夕相处,同吃同住同活动。正是因为他的率先垂范,带出了一支“一切为了老人”的高素质团队,他们的言行感动着每一位入住的老人。

金康万安老年公寓热情周到的服务令人信服。老年人由于身体机能下降,最担心的就是疾病急性发作时的状况。在老年公寓里,每个房间的每张床边都有急救按钮和紧急呼叫直通中控室和服务总台,一有急症发生,院内专业医护人员即刻进入房内,根据病情进行处理或派车派人护送去上级医院。工作人员向我们讲述了院内很多抢救危重老人并

恢复健康的案例,使我心里的大石头落了地。

在老年公寓里,每个老人的爱好得以发挥和满足。音乐室、棋牌室、活动室里的各种娱乐活动精彩纷呈,每位老人都觉得不无聊,工作人员对老人进行贴心的照顾和服务,不是子女胜似子

女。在老年公寓里,除了住着战功赫赫的抗美援朝英雄、机关企事业单位的领导干部,也有学术专家和教师医生以及父慈子孝的老工人、老农民,他们不约而同地选择了金康万安老年公寓,说明这里的服务得到大家的认可和信赖,能成为全市知名的养老机构也是众望所归。



6个小改变 帮你稳血糖

对于糖尿病人的饮食,原则只有一个:控制总能量,保证营养均衡。同时,日常做到6个小改变,不仅能平稳血糖,还能防并发症。

1.主食粗
主食要粗点儿好,对于主食的选择掌握一个原则:选粗不选细。

2.搭配杂
食物搭配要尽量杂一点,在控制总能量的前提下,少吃精白米面,适当增加主食中杂粮、杂豆、薯类的比例。同时,主食搭配适量的蛋白质和大量蔬菜,这样的混合饮食可有效降低餐后血糖的峰值,避免出现较大的血糖波动。

3.做饭懒

做饭时,应懒一点,蔬菜能不切细就不切细,豆子能整粒吃就不煮烂,米饭、面条不要煮得太软,水果能吃整个的就不榨汁,越多地保留食物的天然形式,减少加工烹调,食物中糖类消化吸收的速度才会越慢,餐后血糖也不会升得太快。

4.选瘦肉

糖尿病人,肉不能少,但是要记住,吃肉要吃得瘦一点儿,吃鸡、鸭、鹅等禽肉要去皮。鱼肉由于脂肪含量低,也是很好的选择。

5.味道淡

许多糖尿病并发症都与高血压、高

血脂有关,所以在烹饪的时候,味道淡一些,油盐少放,以帮助控制血压和血脂。可以用大蒜、洋葱增香,用虾皮、蘑菇提鲜,用生姜、桂皮去腥。

6.忌烟酒

戒烟。烟中的有害成分,比如尼古丁,会损伤血管,对于糖尿病人而言,长期的高血糖,就已经对血管壁造成了一定的损伤,如果加上吸烟的话,对于血管无异于雪上加霜。

限酒。喝酒,特别是空腹喝酒可以诱发低血糖,而对于服用磺脲类降糖药的糖尿病人而言,就更加危险。所以,糖尿病人不应该喝酒。如果不是喝酒不

可的场合,需要严格限量。(更多健康知识请关注漯河健康教育公众微信号)



疾病预防
健康科普知识
主办:漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

老爸老妈俱乐部

招募微信课堂志愿者啦

本报讯(记者 刘彩霞)提起微信课堂,老爸老妈俱乐部的会员都不陌生。如今正是智能手机时代,而对于不少老年人而言,智能手机成为与子女沟通交流的障碍。为了帮助老年人跟上时代的步伐,学会使用手机与家人联络感情,老爸老妈俱乐部工作人员针对需要学习微信使用技巧的老爸老妈专门开设了微信课堂。

在前几期的微信课堂中,工作人员对于不会使用智能手机和微信软件的老爸老妈们进行现场授课,教大家注册账号、添加好友、与朋友聊天等操作。在学习过程中,大家兴趣高涨,每个环节都非常认真。鉴于活动中助教老师较少,一些老爸老妈提出的操作性问题不能及时得到解决,老爸老妈俱乐部决定招募志愿者参与今后组织的微信课堂活

动。志愿者将以助教身份全程参与活动,帮助老爸老妈解决学习中遇到的问题,让更多老爸老妈学会使用智能手机,拉近与子女之间的距离。

此次招募志愿者年龄不限,只要你掌握基本的微信操作功能(如添加好友、语音视频聊天、发朋友圈、语音转换文字等),热爱公益事业、富有爱心,愿意利用空闲或休息时间参加活

动,并善于与老年人沟通交流,能协助授课老师教授,即可报名参加成为志愿者,招募名额10人。报名电话:15039571679、15803959449。

扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号即可查看往期活动精彩花絮。



健康课堂

慢性病患者应怎样运动

1.心肺疾病患者

该类患者可进行缓和的运动,如散步、太极拳等。散步能使心肌收缩力增强,外周血管扩张,降低血压,预防冠心病。每次散步最好坚持20~60分钟,每日1~2次。太极拳对高血压、心脏病等慢病有较好的防治作用。运动量应从小到大,时间从短到长,循序渐进。

2.高血压患者

高血压患者应避免举重、拉力器、俯卧撑等过度屏气和用力的锻炼方式。

可以采取间歇走的方式锻炼。走路时注意姿势舒缓,步速可控制在每分钟70~90步,约每小时3~4千米的速度,持续走10分钟。之后,可逐渐加快步速或在坡地行走。另外,运动前后患者要测血压,佩戴运动心率监测设备,总运动时间控制在60分钟内。

3.糖尿病患者

糖尿病患者可进行快慢交替步行、床上肢体运动、太极拳等,身体较好的也可进行慢跑、跳绳、骑自行车、游泳

等。糖友运动最好在晚饭后2小时进行,应避免强度过高。出现血糖过高或过低,有合并糖尿病急性并发症、心率失常眼底病变等情况时,不宜运动。运动时建议携带一些饼干、糖果,发生低血糖症状,可立即食用。

4.腰椎间盘突出患者

腰椎间盘突出患者不宜进行瑜伽、倒走、仰卧起坐、抽陀螺、乒乓球、羽毛球等运动。一是因为这些运动会过度伸展,二是很多球类运动对身体移动速

度要求较高,容易伤到腰部。此类患者运动时注意动作轻柔,避免颈部、腰部负重。

5.退行性骨关节炎患者

此类疾病常和骨质疏松症合并存在。患者需进行适度力量训练及负重有氧、柔韧性训练,如瑜伽、太极拳、八段锦等。平时可在看电视时做一些抬腿运动,加强股四头肌的力量。爬山、爬楼会加重下肢关节软骨磨损,不适合骨关节炎患者。

诚信二院·健康万家

血液透析患者发生脑出血怎么办

统计显示,维持性血液透析患者的首位死因是心血管并发症,而脑卒中作为透析患者常见的并发症,其发病率仅次于心血管病,但是致残率高,严重影响患者生活质量。

据市二院血液肾内科主任关文明介绍,近日,该科收治一位近90岁高龄的长期血液透析合并脑出血患者,同时患者合并腹部外科手术史及多种内科疾病,手术风险极高。为尽可能挽救患者生命,该科积极给予患者完善检查,经过病情综合分析及考虑到患者家庭条件,该科采取每周6次短时常规无抗凝血液透析治疗方案,既能满足透析充分性要求,又能减少每次血液透析超滤量,降低再次脑出血风险。在患者及家属的积极配合下,经过一系列治疗,目前患者病情明显好转。

血液透析患者为何易出现脑出血

1.绝大多数血液透析患者合并高血压,近些年糖尿病肾病患者逐渐增多,而长期高血压、高血糖均可进一步损伤血管内膜,出现血管硬化、血管变薄、脆性增加、动脉瘤形成等。

2.血液透析患者血压通常较高,且不易控制、波动较大。

3.血液透析患者长期使用抗凝剂,可对凝血、血小板产生一定影响。

4.伴发充血性心力衰竭以及冠心病的维持性透析患者易发生脑出血。

确诊脑出血后需要怎么做
常规的脑出血治疗包括强化血压管理、脱水降颅

压、外科手术、对症治疗、加强护理等。同时,更重要的是透析室医生要保证患者透析充分性和安全性,关文明对透析方式作出如下解释:

1.无肝素血液透析。分为绝对无肝素和相对无肝素血液透析,在脑出血急性期的患者需要绝对无肝素血液透析,并可能需要增加透析频率,以确保透析的充分性。

2.枸橼酸抗凝血液透析。枸橼酸抗凝剂螯合血中的钙离子,可以用于活动性出血的患者,但应注意监测血钙、血钠、血压等相关指标。

3.脑出血患者什么时候可以使用肝素/低分子肝素进行血液透析是大家关心的问题,目前没有统一的标准,需要个体化对待,在脑出血后3~4周复查头颅CT没有新出血、颅内出血明显吸收,可逐渐使用小剂量低分子肝素血液透析。

4.可临时转为腹膜透析。
关文明提醒,维持性血液透析患者脑出血多发生于脑叶和脑干,血肿容易出现再扩大,早期死亡率高,所以透析患者脑出血重在预防。对于此类高危患者,应充分透析,积极强化血压管理、最大限度减少血管硬化和钙化的发生。

漯河市二院 市儿童医院
全国百姓放心医院
地址:漯河市交通路201号

养生之道

这些习惯有效防脱发

两三天洗一次头发。洗头发过于频繁会令头皮干燥,进而伤害头发。一般人最好每2~3天洗一次头发,将洗发水搓出泡沫再涂抹在头发上,轻搓头皮片刻清除多余油脂。头发容易出油的人,可以适当增加洗头的频率。

洗头前先梳顺。这样既能除去头发间的污垢,把油脂带到头发表面,形成天然保护层,还能避免头发纠缠在一起造成脱发。

洗完后用凉水冲一下。水温过高会导致头皮和头发干燥,建议用39℃左右的温水洗头,再用凉水冲一下发丝,这样做能让毛鳞片关闭,保护头发。

头发湿的时候别梳头。湿头发很脆弱,最怕受到拉扯或摩擦等伤害。洗完头发后尽量不要梳,若发梢有打结,可以用宽齿梳轻轻分开,然后让头发自然干燥。

用棉质旧T恤擦干。用硬或不吸水的毛巾使劲擦头发容易摩擦发丝,可以用干净的旧棉T恤轻轻拍打头发吸收水分,再让头发风干。

温风吹头皮,冷风吹发丝。电吹风会伤害头发毛鳞片,导致头发

干枯,要尽量少用。如果需要用,可以用低温档来吹干头皮,再用冷风吹干发丝。

尽量散着头发。马尾辫容易造成发根松动,导致脱发、发际线上移等。披散着头发可以让头发不受束缚,自然生长。

使用丝绸枕套。丝绸材质的枕套不易起静电,且表面光滑,能减少对头发的摩擦,与棉质、化纤等枕套相比,对头发的伤害最小。
人民健康网



漯河市中心医院院史文物和史料征集启事

时光荏苒,岁月如梭。漯河市中心医院自1916年创办至今,已走过了102年的光辉岁月。为全面反映医院曲折辉煌的办院历程,更好地传承漯河精神,鉴古知今、激策未来,现决定启动院史馆建设和院史文物、史料征集工作。诚挚邀请全体职工和离退休老同志、广大海内外友人和社会各界人士慷慨相助。具体征集事项如下:

一、征集范围:

医院发展各个历史时期(安息日教会诊所、善济医院、郾城卫生疗养院、漯河市卫生院、漯河市人民医院、漯河市第一人民医院、漯河市中心医院、漯河医专一附院)相关的文物和史料均在征集范围之内。

二、征集内容:

1.反映医院各个历史时期的发展情况、历史风貌、体制改革、教学和科研成果、重要人事更迭以及历任医院领导等各方面的文献、资料、照片、图片、音像制品,医院历史上制发的具有纪念意义的印刷品样本,不同时期使用的印章、院徽等。
2.能够从某一角度反映医院职工学习、工作和生活情况册,具有历史价值、时代特征或纪念意义的工作照、纪念册、徽标、手稿、出版物、印刷品以及早期的医师证等票证和其他实物等。
3.医院职工在医院期间参加国内外重大活动(包括社会活动、学术活动、重要比赛或评比活动等)获得的聘书、奖状、证书、奖品以及相关的纪念品、题词、照片、音像制品等。
4.党和国家领导人、省部级领导、市级领导、社会知名人士及重要外宾来院参观、视察、考察、访问或演讲时的文稿、音像制品、相关题词、赠品、签到本、纪念品等史料。

5.医院历史上举办重大活动期间各级领导、社会知名人士及重要外宾、社会友人捐赠给医院及医院各部门的珍贵物品。
6.医院发展各个历史时期在各类媒体上有关医院重要事件、活动、人物的新闻报道。
7.有关医院发展的重要人物、文物和史料的信息和线索。
8.其他具有院史价值的文物、史料、音像和实物等。

三、征集方式:

1.捐赠。所有权人将史料实物无偿捐赠给医院,所有权归医院,医院给捐赠者颁发捐赠证书。
2.出让。所有权人将史料实物出让给医院,经鉴定确认后,双方根据史料实物的价值协商出让价格,签订出让协议。
3.代管。所有权人与医院签订代管协议,由医院代所有权人保存、管理史料实物,不改变权属关系。
4.借用。史料实物由医院暂借,供医院展示、研究或进行复制、翻拍等处理后,将原件归还所有权人。

四、征集途径:

1.直接送达。直接将有关院史资料及实物交到院宣传科。
2.信函邮寄。将院史资料或实物邮寄至漯河市中心医院宣传科。并请附资料或实物的详细说明文字,注明资料或实物提供者姓名、详细通讯地址、邮政编码及联系电话。
3.电子传送。对于能够简单复制的院史资料,如照片、图片、聘书、奖状、证书、文稿、音像等,可高清彩色扫描、拍照或录制后制成电子资料,通过电子邮件传送,并

请附详细说明文字和提供者的有关信息。

4.拜访征集。如因事务繁忙,或因行走不便等,请通过电话联系院宣传科,我们将派人登门拜访,做好征集服务工作。

5.文字或口头提供。撰写自己亲历或从他处了解到的相关文物资料信息,可通过纸质信件、电子邮件或电话联系。对书写不便的老病友、老同志,我们可派有关工作人员前往专题采访。

五、奖励办法:
医院将对所有提供院史文物资料者颁发纪念证书,以致谢忱。对提供具有重大院史意义的实物或者院史资料者,将给予适当奖励。

六、收藏展示:
我们将对所征集到的历史文物、院史资料等进行登记造册、分类归档,统一保存在医院的院史馆内,供广大病友、教职工和有关学者等查阅。对提供院史文物和史料数量较多的,医院将在院史馆内专门设立展柜或珍藏展室。对具有重要历史价值的文物和史料将在院史馆内长期对外展出。

七、征集期限:

自公告发布之日起,长期有效。

八、联系方式:

漯河市中心医院宣传科
联系人:赵翥 13939558238
联系电话:0395-3330192
传真:0395-3330016
电子邮箱:hlhbxwxq@126.com
漯河市中心医院 2018年12月7日

漯河市社会办养老机构消防设施安全检测评估公告

2018年10月19日~10月27日,漯河市民政局委托河南鑫盛消防检测有限公司对漯河市辖区内31家社会办养老机构的消防设施安全设置情况、消防管理能力、消防安全现状进行了全面检测和评估,公告如下:

取得建设工程消防设施验收合格意见书的**社会办养老机构**有:漯河福星缘生态老年公寓、漯河阳光老年公寓、漯河福瑞护理院、漯河福寿园老年公寓、漯河万安老年公寓、漯河金色港湾老年公寓、临颍县怡心苑医养康复中心。

通过消防部门安全检测的**社会办养老机构**有:漯河金康护理院、漯河健安护理院、临颍县北徐孝善院、临颍县康乐福老年服务中心、临颍县夕阳乐老年公寓、临颍县喜来康老年公寓、临颍县安康老年公寓、临颍县孝德老年公寓、临颍县孝卫老年公寓、临颍县台陈镇大周老年幸福院、临颍县许庄村幸福苑老年公寓、临颍县老来乐颐养中心、临颍县福康老年公寓。

未取得建设工程消防设施验收合格意见书,未通过消防部门安全检测及仍存在安全隐患,按照消防安全有关规定,要求尽快进行消防设施改造的**社会办养老机构**有:郾城区诚信养老院、郾城区长乐养老院、郾城区沙湾养老院、郾城区夕阳美养老院、郾城区飞达老人乐园、郾城区商桥镇大杨村养老院、源汇区光启仁安养老服务社、源汇区夕阳红老年公寓、源汇区长青老年公寓、源汇区空家郭镇养老院、源汇区老来乐老年公寓、临颍县夕阳乐老年公寓、临颍县安康老年公寓、临颍县康乐福老年服务中心。

漯河市民政局重要提示:请养老机构养老需求的广大市民和老年人优先选择取得建设工程消防设施验收合格意见书的**社会办养老机构**入住。

漯河市民政局
2018年12月7日