

照护老痴，遵循三个新理念

尝试幽默沟通 鼓励患者自理 引导出门活动

王曙红

安琪(化名)的外婆今年88岁,曾是医术高明、受人尊敬的内科医生。5年前,她的记忆开始模糊,行动越来越迟缓,最令人难过的是,她的眼神也逐渐失去神采,冷漠的表情替代了往日的笑容。渐渐地,她不爱说话,也不搭理家人的问话,家人与外婆的日常沟通全靠猜测。暑假回家,安琪开心地拥抱外婆,和她握手的时候,外婆竟用一种空白和新奇的眼光注视着她,外婆不认识安琪了!

外公和外婆一直非常恩爱。自从外婆失去了部分自理能力后,家里请了保姆,外公和保姆包揽了外婆的一切生活所需。有时候外婆都快睡着了,外公还在喂饭,惟恐她没有吃饱。渐渐地外婆吃饭和穿衣都需要他们帮忙,白天昏睡时间越来越长,晚上却睡不着,常常踢外公、掐外公……

为了外婆的照护问题,家里常常争论得不可开交,鸡飞狗跳、疲惫不堪的日子似乎已成了家庭日

常。怎样才能照护好外婆,安琪和妈妈找到了中南大学湘雅医院认知症照护门诊,通过三步,开启了安琪家的“蒙台梭利照护法”。蒙台梭利老年认知症照护法起源于蒙台梭利儿童教育法,是一种以长者为中心的照护模式,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。在专家的治疗下,安琪及家人开始在外婆身上实践蒙台梭利老年与认知症照护法。

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,尤其不要在老人面前争吵。安琪的家人是这样做的:主动拥抱外婆,外婆会很开心,有时也

会主动拥抱家人;给外婆讲一些有趣的事情,她很喜欢听;时不时夸外婆“今天的衣服好漂亮”,同时有意提醒她“您把领子理一下”,这样,她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,外婆就活动了全身。

随着照护模式的改变,家里开始出现往日的欢笑声了,逐步打破了“一人失智,全家失衡”的局面。

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。安琪的家人改变了包办外婆一切事务的照护方法,改变为让外婆参与日常生活,需要做出选择的事情尽量由自己决定,如:“安排”外婆饭后洗碗;买一些适合外婆使用的杯子、碗筷和勺子,让她自己吃饭、喝水、喝汤;穿衣时由她自己决定穿哪件衣服,再协助穿衣;早上梳头时,由外婆选择不同颜色的梳子,再自己慢慢梳头;引导外婆

吃不同颜色和不同形状的药品,如“外婆,现在要吃药了,您想先吃哪种颜色的药片?”由她自己从盒子里取出药片,放入口中,饮水吞服。慢慢地,家人都发现,外婆自理能力改善了,也能够自己作出决定、说出自己的感受和喜好了,在自己做事时,她的情绪更稳定,也很认真、很开心,且越来越主动自理了。

第三步:创造有意义的活动。有针对性地进行设计,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,外公和保姆每天上午、下午都要带外婆到院子里散步,引导外婆叫出树木、花草的名字;看院子里小孩玩耍时,引导外婆记忆每个孩子是住几单元几楼;跟院子里老人聊天时,就引导外婆参与聊天的话题。此外,也引导外婆做一些简单的运动锻炼。如果天气不允许,就带外婆在家里打理花草,做外婆喜欢的填图,有时外婆外公会一起织毛线。

坚持蒙台梭利认知症照护法和药物治疗相结合一个多月后,外婆的状态有了明显变化:她的眼神变温柔了、表情变丰富了;二是全靠坐轮椅出门的外婆,现在可以自己走下轮椅,行走的距离由20米到50米了;三是外婆会主动和老邻居握手、打招呼了。还有一个重要的改变是,因为白天的活动增加以后,外婆只睡午觉2小时,晚上睡眠时间延长了,夜间起床在屋子徘徊的情况很少出现了。

这一照护法颠覆了很多人对照护的认知:必须让老人从事力所能及的活动。过度照顾会导致老人仅存不多的功能退化更快,起到适得其反的效果。被阿尔茨海默病困扰的老人和他们的照顾者同样需要享受愉悦的生活。每一位照顾者,都应该学会接纳老化,既要让长者过有尊严、被关注的的生活,也要学会让照护过程变得有趣、有味和有价值。

(摘自生命时报网)

儿童肿瘤易误诊 早诊早治是关键

据新华社电(记者 帅才)专家指出,目前,恶性肿瘤是导致14岁以下儿童死亡的重要原因。儿童出现了腹痛、肿块等异常症状,很少有家长会往恶性肿瘤上想,进而造成儿童肿瘤漏诊、误诊。专家呼吁,儿童肿瘤治疗重在早期发现,如果青少年儿童出现淋巴结肿大、无痛性肿块等相关症状时,家长应引起足够重视,及时就医。

湖南省人民医院儿童血液肿瘤科主任贺湘玲教授介绍,各年龄段儿童包括新生儿都有可能患肿瘤,发病部位也包括全身各系统。儿童恶性肿瘤中最常见的是血液系统肿瘤,除血液系统肿瘤外,还

有淋巴瘤等。

贺湘玲教授提醒,儿童肿瘤早发现存在一定的困难,一是因为不少家长认为儿童恶性肿瘤罕见,即便孩子出现了疼痛、肿块等异常症状也很少往这方面想;二是儿童年幼,患病时无法准确表达感受,一些肿瘤患儿到中晚期才确诊,耽误了治疗。如果孩子突然出现生长缓慢、长时间食欲不振、精神状态不好等情况,家长可以在孩子睡觉时,摸一下孩子的腹部,四肢看有无包块。如果发现包块,家长应立即带孩子到医院就诊。同时,每年带孩子做一次体检,及时了解孩子的身体情况。

两个“汤疗”减少熬夜损害



据生命时报(郭诗颖)说起熬夜,很多人不以为然,认为工作到深夜或通宵聚会都是“年轻”生活的常态,只是第二天会疲惫些。但在中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙看来,熬夜对身体的伤害远不止第二天没精神、浑身酸痛这么简单,呼吁大家尽量不要熬夜,实在难以避免,就要学会去抵消它对身体造成的伤害。

《黄帝内经》记载:“夜半为阴陇,夜半而后为阴衰”。中医认为,子时(晚上11点至次日凌晨1点)气血流注胆经,是心肾相交之时,阳气开始生发,子时安静入睡可保护初生的阳气,全身气血才能运行流畅,五脏六腑发挥正常功能。丑

时(凌晨1点至3点)当令,肝主藏血,此时“卧则血归于肝”,人应处于深度睡眠中,以助肝血代谢。如果此时没有休息或休息不好,肝血不能及时回流,就会导致代谢失常。肝血不能“推陈出新”,从而影响肝功能。因此,丑时前未入睡的人,第二天常表现为面色青灰、容易倦怠急躁,长此以往易生肝病。

不少人抱怨,现代生活压力大,有时熬夜难免。网上也有很多关于熬夜后如何修复身体的方法,比如食疗方、代茶饮。对此,李光熙表示效果有限,“食其时、百骸理”,规律作息才是健康养生的最好方法。在适宜的时间起居,管理好睡眠,养成良好生活习惯,疾病才会远离。想要

抵消熬夜损害,针对偶尔熬夜后如何调补正气、保养身体,李光熙给出了两个“汤疗”方。

生姜大枣汤 将比例约为1:3的生姜和红枣切片,放入沸水中煮一剂浓浓的红枣汤,冬季服下有利提神醒脑、健脾温胃、祛除风寒,增强人体免疫力。

人参汤 将10克左右的人参切片,放入沸水中煮半小时以上,以提高人参的活性。熬夜后,喝人参汤能够益气养血、养心安神,帮助人体调节正气。此外,补气药可能会干扰肠道菌群正常功能,影响维生素吸收。所以喝人参汤时,可配合服用复合B族维生素,能够清热解暑,缓解食用人参后的上火症状。

新冠疫苗序贯加强免疫接种启动

据新华社电(记者 徐航航 顾天威)国家卫生健康委疾控局副局长吴良有在国务院联防联控机制新闻发布会上介绍,近日,经国务院联防联控机制批准,国家卫生健康委已经开始部署序贯加强免疫接种。

序贯接种指间隔接种(交替接种)不同技术路线的同种疫苗。国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班专家组委员邵一鸣介绍,对于变异性强又很难对付的病毒,经常采用序贯免疫的方式接种。

邵一鸣表示,采用序贯加强免疫接种主要有两个目的:一是不同疫苗之间可以优势互补,二是个人体质不同,可能对某一类疫苗产生的副作用多一些,采用不同技术路线疫苗接种可以规避副反应。

中国疾控中心免疫规划首席

专家王华庆介绍,美洲、欧洲和东南亚的一些国家已开始实施序贯加强免疫接种。世界卫生组织支持灵活的同源疫苗和异源疫苗接种计划。对于考虑异源接种方案的国家,推荐采用与首剂接种不同技术路线的新冠病毒疫苗进行后续剂次接种。

接受序贯加强免疫接种有哪些注意事项?王华庆介绍,序贯加强免疫接种有四个重要条件:第一,此次序贯加强免疫的接种对象是18岁以上人群。

第二,接种对象需满足已完成2剂次灭活疫苗接种的条件,且这2剂次接种的是国药中生北京公司、北京科兴公司、国药中生武汉公司的新冠病毒灭活疫苗。

第三,要全程完成2剂次灭活疫苗接种,且接种间隔不能短于6个月。

张兰凤还表示,此时若气温变化太大,寒湿之气若太过,对于脾胃虚寒,阳气不足的个体来说,寒湿伤阳,可导致胃阳受抑,或肝阳不升或脾阳不运,出现相应症状,如,胃痛、打嗝、胀气、头痛、胸闷、胸满闷不舒,手足发凉等。这种情况下,养生需遵循“温胃健脾,升阳除湿,疏肝理气”的原则。在饮食上可以服用百合、山药、莲子、黑米、健脾胃;生姜、胡椒、花椒健脾温中散寒;茯苓、薏苡仁、白扁豆、芡实健脾祛湿;春笋健脾化痰,韭菜、小蒜(薤白)辛辣青菜辛散疏肝,豆芽、豌豆苗等具有生发之性的食物帮助肝的舒发。

“如果阴虚体质,容易在春季生发之际,出现诸多‘上火’的表现,如口干、咽燥、干咳、溃疡、长

周末补觉抑郁风险低

据生命时报(邓淑霞)我们很容易将“睡懒觉”与“懒惰”“不上进”挂钩。然而,睡眠作为我们人体恢复的重要手段之一,对身心健康有着重要意义。近日,韩国延世大学科学家发表在《睡眠医学》期刊上的研究发现,周末睡懒觉能够显著降低患抑郁症的风险。

延世大学研究团队招募了5500名在工作日有失眠问题的志愿者,并对他们进行跟踪调查。结果显示,以正常成年人每晚需要8

小时睡眠为标准,周末多睡两小时的人患抑郁症的风险可能降低48%。但研究同时表示,并不是睡得越多,抑郁风险就越低。周末的一个小时懒觉,能让抑郁风险降低约30%。但如果睡懒觉时间超过两小时,反而会让您更有可能患上抑郁症。跟踪结果显示,周末睡懒觉超过两小时的人群,抑郁风险反而增加16%。

这项研究再次证明睡眠对于人体的重要性,以后周末想要多赖床也不需要愧疚了。

柠檬汁是天然清洁剂



据生命时报(周铭)如果你想寻找天然的、不含化学物质的清洁方法,不妨试试柠檬。美国“真简单”网站总结了柠檬的6个清洁用途。

1. 清洁菜板 可以把柠檬切成两半,然后把果汁挤到菜板上。用挤出来的柠檬汁摩擦案板,静置20分钟,然后用清水冲洗干净。

2. 清洗小白鞋 酸性的柠檬汁具有漂白剂的作用,可以用来清洗被染色的衣服,把脏衣服放到水里,加入几片柠檬,然后煮沸几分钟即可。此外,白鞋子脏污后也可以用柠檬擦拭污渍,再洗净。

3. 清洁食物容器 有些装食物的塑料容器用久后颜色会发黄,且粘有污渍。可以把柠檬汁挤在上面,再用柠檬摩擦。然后,让容器在阳光下风干后正常清洗,顽固的污渍就会消失。

4. 清洗浴缸 浴缸用久了难免会有水垢污渍,可以混合等量的小苏打和酒石酸氢钾(一种做蛋糕时用的食品添加剂),然后加入少许柠檬汁,擦洗浴缸表面,静置30分钟后冲洗,就变干净了。

5. 清洗刨丝器 可以在用完刨丝器后,把柠檬切成两半,摩擦刨丝器锋利的一面。它能清除残留物,同时留下新鲜的柠檬香味。

6. 擦拭铜制器具 把柠檬切成两半,撒上盐。用其摩擦铜制烛台、碗或锅,铜器就能干净光亮。

接种HPV疫苗不要错过最佳时间

据生命时报 高危型HPV持续感染是宫颈癌发生的必要条件,而宫颈癌是世界公认威胁女性健康的主要“杀手”,是唯一病因明确、可防可控的癌症,目前可以通过接种HPV疫苗进行有效预防。按照世界卫生组织的倡议,女性在初次性行为之前全程接种HPV疫苗是预防宫颈癌的最好方法,青春前期即9—14岁是HPV疫苗的最佳接种年龄。

为提升适龄女孩HPV疫苗接种率,国家卫健委鼓励有条件的地区积极采用多种筹资模式,逐步开展HPV疫苗免费接种,为推广HPV疫苗接种探索适宜经验。当前,各试点地区已经陆续开始推进HPV疫苗免费接种工作,为其他地区起了良好的示范引领作用。

需要看到,我国人口众多,地区间经济与疾病负担能力存在很大差别,很难以一种模式来解决全部问题,以点带面或许是比较适合

中国的推行方式。与此前多地开展HPV疫苗免费接种不同的是,成都选择了一种新的模式:对适龄在校女生由财政资金给予600元/人的疫苗接种补助,补助后的疫苗费差额和疫苗接种服务费(20元/剂)由受种者监护人承担。

模式不同,但殊途同归,各地根据自身实际情况,积极先行先试,同时探索对偏远山区、经济欠发达地区的综合支持,为将HPV疫苗纳入国家免疫规划积累经验,以期未来让更多适龄女性实现接种无忧。

值得注意的是,在HPV疫苗接种落地过程中,出现了“冰火两重天”的现象——九价疫苗“一苗难求”,二价和四价疫苗却常面临接种者犹豫、观望的尴尬。为何会出现这样的情况?目前,我国市场上供应的HPV疫苗主要有进口二价、四价和九价、国产二价。这里的“价”,指的是疫苗覆盖的病毒亚型的种类,“价”数越高,覆盖的病

毒种类就越多,因此不少人抱定主意“非九价不打”。

其实,在临床评价上,二价、四价疫苗与九价疫苗的表现相当。早在2017年世界卫生组织就明确指出:“从公共卫生角度,二价、四价和九价疫苗在免疫原性、预防16型、18型(高危型)HPV相关宫颈癌的效力和效果方面无差别,三种疫苗都可预防大多数的相关癌症。”专家提醒,与其苦等“全”,不如明智求“早”——HPV疫苗越早打免疫效力越好,盲目追求九价疫苗可能错过最佳接种时间。

去年11月,世界卫生组织提出了《加速消除宫颈癌全球战略》,这是包括中国在内的全球194个国家首次共同承诺要消除一种癌症。消除宫颈癌,多个地区已经迈出了可喜的一步,希望能继续发力,逐步扩大地域和年龄的覆盖范围,让HPV疫苗这份礼物惠及更多适龄女性,让一个没有宫颈癌的未来成为现实。

雨水节气中医专家教您这样养生

据人民网电(乔业琼)雨水是二十四节气中的第二个节气,此时太阳到达黄经330度,正值“数九”中“七九河开,八九雁来”的时节。在这个时节,应该如何按照“天人相应、顺应自然”的法则进行养生?记者邀请中国中医科学院西苑医院治未病中心主任医师张兰凤为您分享相关知识。

张兰凤分析,从自然万物生长变化的角度看,雨水是滋润万物生长的开始。从养生的角度看,春天为生发之季,人体随着自然气候的变化,人体与之相应肝的生发之气机开始上升。此时天要降雨润泽万物,以水生木,相应的人要滋养肾阴,以滋水涵木,做好能量储备,为肝气生发做准备,使肝气生发有根而不会出现阴虚阳亢的过激现象。

“如果阴虚体质,容易在春季生发之际,出现诸多‘上火’的表现,如口干、咽燥、干咳、溃疡、长

疮、头晕、耳鸣、失眠、便干、尿黄等情况。”张兰凤表示,此时需降火,进行“润养”“清养”,补肝、肾、肺之阴,在饮食上可以服用枸杞子、胡桃肉、黑豆、黑木耳补肾;百合、银耳、马蹄润肺降火;山药、莲子、黑米健脾养阴补肾。

张兰凤还表示,此时若气温变化太大,寒湿之气若太过,对于脾胃虚寒,阳气不足的个体来说,寒湿伤阳,可导致胃阳受抑,或肝阳不升或脾阳不运,出现相应症状,如,胃痛、打嗝、胀气、头痛、腹胀、胸满闷不舒,手足发凉等。这种情况下,养生需遵循“温胃健脾,升阳除湿,疏肝理气”的原则。在饮食上可以服用百合、山药、莲子、黑米、健脾胃;生姜、胡椒、花椒健脾温中散寒;茯苓、薏苡仁、白扁豆、芡实健脾祛湿;春笋健脾化痰,韭菜、小蒜(薤白)辛辣青菜辛散疏肝,豆芽、豌豆苗等具有生发之性的食物帮助肝的舒发。

“三抓三促”优化青年人才发展根基

(上接一版)安排引进人员下派下挂基层单位等方式丰富引进人才基层工作经验,强化综合素质。重核心,遴选表现优异、创新能力突出、责任感强的引进人员进行重点

使用,截至目前,通过招才引智、自主招聘引进优秀高校毕业生150人,其中,博士研究生3人,硕士研究生103人,“双一流大学”本科生31人、其他高校本科生13人。

发展棚膜经济 促进增效增收

(上接一版)室外寒气逼人,三家人满族乡立新村的草莓采摘园内却温暖宁引进了甜度、香度上乘的草莓。目前,面积不到1亩地的草莓大棚,每年可为她增加收入4万元。

体验着采摘的乐趣。种植户瑞艳告诉记者,2015年刚建棚时,她从辽