

# 老人长期卧床 尽量住向阳房

目前,广州有不少老人都是留在家中养老。当身体日渐虚弱,足不出户、卧床的时间越来越多。广州市越秀区大东街社区卫生服务中心的医生指出,沿用多年的家居布置未必能够适应老年人生理和心理的变化,家人应该根据老年人的特点,重新布置家居环境,尽量为老人提供一个舒适、安全的晚年。

## 长期卧床 生理心理都有变化

广州市越秀区大东街社区卫生服务中心副主任、全科副主任医师袁茂华介绍,该社区卫生服务中心目前服务附近8.3万名居民,65岁以上老年居民近万人。社卫中心的医生们在出诊时,接触到不少行动不便或身体虚弱需要长时间卧床的老年人,这些老年人从生理和心理上都有其特点。

大东街社区卫生服务中心全科主治医师赖国彬介绍,生理上,由于老年人年纪大了,身体机能下降,代谢减慢,血管硬化,多种原因导致他们骨质疏松;视力出现问题,如白内障、青光眼、与年龄相关的黄斑性病变等,听力下降,更容易接收低频声音;牙口不再像以前那么好,肠道功能减退,容易因为营养不良而出现贫血;皮肤容易干燥脱屑;还可能出现大小便失禁或者便秘;平日需要坚持服用的慢性病药物多,也可能带来一些全身性的副反应,如头晕、口干、大便困难等。

心理上,有的老年人退休前社交活跃,但退休后生活圈子逐渐变小,加上身体限制了活动范围,会有被忘记、被遗弃的主观感受。社区中的居民随着年龄的增长及某些疾病的发展,逐步转变为行动不便或者需要长期卧床,更加容易导致老年居民的心理负担。

赖国彬建议,如果居民家里有需要长时间卧床的老年人,最好是顺应老人的生理和心理变化和特点,对家居布置进行一番改造和风险排查。另外,应注意及时给他们翻身按摩肢体,预防血栓形成。

## 家居布置 这些方面要注意

### 卧室:

#### 选择阳光较好的房间

在广州来说,东南向房间的通风最佳,最适合用来做卧室。赖国彬建议老人选择家中阳光较好的房间作为卧室,“每天早上一小时晚上一小时能晒到太阳,久而久之对人的精神和身体状态都会有影响”。他介绍说,多晒太阳,人的



情绪会更加愉悦;阳光中的紫外线可以促进人体维生素D的吸收,利于强健骨骼,帮床铺被褥“日光浴”,杀死螨虫,减少过敏性哮喘诱因,但需注意,隔着玻璃晒是没有效果的;晒晒太阳身体暖和了,关节疼痛感也会降低。需要提醒的是,有光过敏的病人,应避免皮肤直接暴露于阳光,可以撑阳伞或戴草帽遮阳。

除此之外,赖国彬发现,有的老人自己待在又大又安静的房间内,会有种不自在的心慌感,如果是这样的话,不超过10平方米左右、能听到些日常生活声响的房间,会让他们感觉比较舒适。

### 床:

#### 心脏病患者床头摇高些

对于行动不便的老人来说,床的高度应以老人坐在床边时双脚刚好平放地上为宜,但也不应过低,否则老人上床、起床容易引起头晕。床垫应该软硬适中,太硬容易让老人感到腰酸背痛,过软也容易导致身体疲劳。假如是常年卧床,建议睡气垫床减小压迫,减轻褥疮。环境温度过低或者被子太厚重,都容易诱发噩梦,建议使用空调控制室温在26℃左右,夏天适当干燥空气,冬天则要加湿。如果条件所限,卧室比较潮湿,可以每天晚上睡觉前用风筒吹吹床铺,床铺干燥温暖,有助于睡眠。

床上的枕头也有妙用。赖国彬介绍,如果腰部有疼痛,建议塞一个小枕头在膝盖窝后面垫着试试。如果心功能不全的居民,应根据心功能不全程度,采取适当体位配合治疗。一般病人应采取高枕位睡眠;较重者采取半卧位或坐位,可以减少夜间气短、喘憋等呼吸困难症状。严重心功能不全或急性左心功能不全者,应采取端坐位,同时双下肢下垂,使回心血量减少,胸腔容积扩大,肺活量增加,可缓解呼吸困难。有的老人猛然躺到床上会感到头晕,也可以在腰后塞个枕头或者被子,躺下后再慢慢撤掉。家人也可以为老人选购床头可以调节角度的床。“老人起床要记得‘三个一分钟’:睁开眼过一分钟再坐起来,坐起来一分钟再站起来,站起来再等一分钟,观察身体有没有什么不舒服。”赖国彬说。

### 床头柜:

#### 常备水、药和手机

晚上睡觉到清晨的一段时间是心脑血管疾病发生的高峰期,因此老人床头一定要备有水、应急药物、手机和台灯,这些放在老人躺下时一臂范围内能拿到的地方。台灯应该选择明暗可调节的,老人半夜起夜,先开低档光线,等眼睛适应了光亮再调亮灯光。

### 防滑防摔:

#### 桌角包上防撞条

跌倒、坠落已经连续三年成为广州

市老年人意外伤害的首要原因,同时意外跌落也是老年人伤害死亡的首位死因。防滑工夫要从脚下做起。赖国彬介绍,平底软垫、外硬内软的鞋子最适合老人,有条件的话最好度脚定制一副个性化的鞋垫,因为不少人年轻时习惯穿着人字拖、高跟鞋、尖头鞋等,日子久了会导致大脚趾外翻等足部变形,又或者由于长期行走,足底长老茧,通过个性化的鞋垫可以舒缓、分散压力。假如走路腿脚疼痛,建议借助拐杖,可以帮助避免滑倒。

赖国彬建议,老人在家中会走过的通道上及两旁不要有尖锐物品,地上保持干净清爽,加铺防滑垫,桌角柜子边最好包上防撞条,因为一些骨质严重疏松的老人,可能只是轻轻一碰就会发生骨裂或骨折。有条件进行装修改造的家庭,建议为卧室和浴室更换防滑地板,并在墙上为老人加装稳固的扶手。

老人不适合再坐板凳,应该坐在靠背的椅子上。假如是痔疮患者,可以在椅子上加个游泳圈,以避免椅子对臀部的压迫。

### 洗手间:

#### 洗澡坐椅子防头晕

床头柜上摆放的应急药物,洗手间内也要同样准备一份,另外还可以备上开塞露。“老人一定要记得,进洗手间无论是洗澡还是如厕,都应带上手机,以防有意外发生时无法呼救。”赖国彬介绍,老年人在洗手间里最常见的意外就是洗澡时头晕,往往是水温过热使血管大幅度扩张导致脑缺氧、脑缺血引起,坐在椅子上洗澡会比较安全,也可以采取擦澡、擦头的方式替代。

糖尿病患者由于病情会引起神经病变,对水温的感知有偏差,洗澡水温容易出现过热,而由于外周血管病变,足部一点小伤口都可能导致糖尿病足发生病变,“建议每天洗澡后找个视力好的帮手,检查足部有没有破损、皲裂、烫伤,检查完毕了擦上凡士林滋润皮肤。”赖国彬说。

相比蹲厕,坐厕更适合老年人使用。但由于老年人肠道蠕动缓慢,常常受到便秘的困扰,赖国彬介绍,可以在洗手间准备一张小脚凳,在使用坐厕便秘困难时把小脚凳踩在脚下,增加腹壁压力,有利于大便排出。

据《广州日报》报道

## 吃素不一定能降血脂



“每逢佳节胖三斤”,记者采访了解到,“十一”小长假后,很多人都表示假期饮食过于丰盛,节后决定清淡饮食,一些血脂较高的人甚至选择完全吃素。健康专家提醒,高血脂等已经成为常见病,即使完全素食,如果摄入不当,也会升高血脂。

安徽医科大学第一附属医院主任医师李洁华说,“很多人认为,素食肯定有利于改善血脂异常。但实际上胆固醇的来源三分之一是由食物生成,三分之二由体内自身合成。由于影响血脂合成和代谢的因素相当复杂,尤其是机体内已经出现胰岛素抵抗、脂肪代谢紊乱的患者,只控制肉类的摄入,未必能改善血脂异常。”

专家说,不少高血脂患者都存在这样的饮食误区:一是饮食控制只是不吃肉,其他食品却来者不拒;二是虽然不吃荤油,但植物油的摄入

超标。事实上面包、甜品、饮料、无鳞鱼、蟹黄等食品胆固醇含量也很高。

专家认为,早期的血脂代谢异常可以通过改变饮食和生活习惯来改善,首先是控制高脂蛋白的摄入量,尤其是动物脂肪的摄入量。其次增加蔬菜水果特别是粗纤维的摄入,如番茄、大蒜、香菇、洋葱、大豆、茶叶、茄子、苹果、海带、鱼类等降脂作用明显。

专家并不建议高血脂患者完全吃素,而是推荐他们采用“3-5-7”的饮食原则和运动原则,即饮食上遵循3高(高纤维、高新鲜度、高植物蛋白质含量)、5低(低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖及酒精)、7分饱。而运动能够调动人体的自我修复功能。因此治疗高血脂症最好的办法是运动。

据新华社报道