

居家养老并做好护理的优势有哪些？

■ 刘 默¹ 谷森森²(通讯作者)

近年来,我国老龄化进程逐渐加快,而随着年龄的增长,老年人身体机能逐渐下降,患病风险增加,给家庭和社会带来较大的负担和压力,因此,老年人健康已成为全社会关注的重点。为了满足当前社会的养老需求,居家养老概念被提出,且获得了较多的认可。那么,居家养老与护理到底是什么呢?又有什么优势呢?下面向你介绍。

一、什么是居家养老？

居家养老是指以家庭为核心,社区为依托,为老年人提供的生活照料、医疗护理、心理疏导等服务,主要有社区日托和上门服务两种形式,是对传统家庭养老模式的补充。

二、居家养老方式有哪些？

- 1.上门服务。主要针对行动不便、无法离家的老年人,为其提供上门服务,就是由护理人员到老年人家中进行生活照料等服务的方式。能够为老年人提供便利,适用于自理、半自理、全失能老人。
- 2.日间照料。针对一些子女需要上班,白天缺乏照顾,独自生活困难的老年人,可提供日间照料服务。即日间集中照料老年人,提供医疗康复、生活照料等服务,或通过上门服务进行照顾。
- 3.单项服务。单项服务具有个性化特点,针对老年人不同的需求提供的服务。如针对一些用餐困难的老年人,可开设居家老年人用餐服务;缺乏生活自理能力,提供上门清洁服务;还有陪老年人到医院就诊的助医服务等。

三、居家养老与护理的优势有哪些？

1.居家养老中,老年人能够居住在自己熟悉的环境中接受养老护理服务,不必在医院或养老院等不熟悉的环境,更加舒适自由。同时,老年人居家接受养老服务,能够与家人共同生活,感受家庭的温暖,提高老人的幸福感和生活质量。使老人在熟悉的环境中安度晚年,无需适应新的环境和生活方式,对老年人而言家庭更加稳定和安全,使老年人获得安全感和幸福感。居家养老给予老



- 年人关爱与陪伴,弥补家庭成员照顾中的不足,减轻老年人的孤独感,有助于保持良好的心态。
- 2.居家养老服务可包括上门服务、社区日托等服务方式,不受时间和地理环境的限制。老年人无需外出就可以获得全方位的服务,更加便利。同时,相比机构养老,居家养老无需投入大量的基础设施建设,能够节约资源。
 - 3.居家养老与护理有专业护理人员进行服务,护理人员经过专业培训,且经验丰富,能够为老年人提供更加优质的服务。相比传统居家,由家庭成员照顾而言,当前提出的居家养老更具专业性,同时也能够避免因子女上班等情况导致老年人无人照顾的问题,能够满足老年人的个性化需求。
 - 4.我国当前已经进入老龄化阶段,居家养老服务符合我国国情,满足老年人的养老需求。与传统养老院相比,居家养老费用更低,无需支付住宿费费用,而根据老年人实际需求,灵活安排护理人员,减少养老费用支出,同时能够获得更加优质的照顾服务。居家养老充分利用社区资源,在社区内接受医疗护理服务,能够减少相应

- 的费用。
- 5.居家养老与护理有助于老年人保持正常的社交,老年人长期居家生活,在社区中获得了一定的社交,居家养老有助于社交关系的维持,而避免了在陌生环境中老年人的孤独感。借助社区能够开展多种社交活动,使老年人认识更多的朋友,保持良好的社交,提高老年人的生活质量。
 - 6.居家养老服务与护理具有专业性,由专业的医疗和护理人员展开,针对一些有基础疾病、慢性疾病的老人,进行健康评估,建立健康档案,提供健康监测服务,给予用药和健康指导。同时,还可提供上门医疗护理服务,如注射、换药、切口护理等,老人足不出户即可享受医疗护理服务,接受康复指导,有助于疾病的控制与管理,以改善老年人的生活质量。
- 总而言之,在我国老龄化进程发展背景下,居家养老能够在一定程度上解决老年人的养老问题,提高老年人的生活质量,使老年人度过幸福的晚年生活。

(作者单位:1.新疆生产建设兵团医联体五一农场医院住院部;2.新疆医科大学第一附属医院)

关于婴儿“湿疹”，这几点父母必须知道

■ 王晓丽

在临床上,婴儿湿疹又叫婴儿期特应性皮炎,或者奶癣。婴儿湿疹是一种与遗传过敏性素质有关的慢性、复发性、炎症性、瘙痒性皮肤病,主要是由于多种内外因素,如环境因素、基因因素等,而造成的一种过敏性皮肤疾病。该疾病一般高发于2~3月左右的婴儿,其症状主要表现为两侧面颊出现对称性红斑、渗液或者浸润、水泡、丘疱疹、丘疹、肥厚等症状。一般情况下,该疾病并没有传染性。

目前,临床上尚未完全明确婴儿湿疹的病因,但根据有关研究发现,可能和遗传、环境等因素有关:(1)遗传因素:如果父母亲存在过敏性疾病病史,如过敏性鼻炎、哮喘、湿疹等,就容易造成婴儿出现湿疹,且这类婴儿出现湿疹的概率,一般比正常婴儿要高。(2)环境因素:在孕期阶段,如果孕妇长期吸二手烟或者吸烟,那么,婴儿在出生后,就容易出现过敏性疾病,一般情况下,风险会明显高于无烟环境。(3)饮食因素:食物过敏可能是婴儿期特应性皮炎的诱因之一。不过,对牛奶、鸡蛋等食物过敏的患儿,病情会随着年龄的增加,免疫耐受的形成而逐渐减轻。(4)洗护因素:如果过度清洁婴儿的皮肤,就会容易造成皮肤透皮水分丢失,水保留降低,从而导致皮肤干燥,进而诱发湿疹。

婴儿湿疹最常见的症状就是在头部、眉间、额部或者两侧侧面颊等区域,出现肥厚、水泡、丘疱

疹、丘疹、对称性红斑以及渗液等症状,部分婴儿的症状会蔓延至四肢或者全身。如果在发病过程中,婴儿食用过敏食物或者进食刺激性食物以及频繁使用肥皂清洗全身,就会进一步加重病情。当前,临床根据婴儿湿疹的特点,主要将其分为渗出型、干燥型两种典型症状。

渗出型:这种类型的湿疹,一般出现在肥胖的婴儿中。在起初阶段,婴儿两侧面颊会出现皮疹,且伴有界限不清的红斑,在红斑上有密集的水疱、丘疱疹、丘疹以及渗液。在渗液干燥,就会形成痂皮,黄色且厚薄不一,时常会出现瘙痒的情况,婴儿会不断搔抓、摩擦,导致痂皮脱落,继续渗出液体,且出现鲜红色糜烂面。随着症状的加重,皮疹甚至会蔓延至面部、头部。

干燥型:这种类型的湿疹,一般出现在瘦弱的婴儿中,其表现以暗红色或者淡红色的斑片为主,同时伴有密集的小丘疹,并没有出现水泡,且皮肤干燥,并不会有明显的液体渗出,婴儿的皮肤表面一般覆盖灰白色糠状鳞屑。容易累及四肢、躯干部位以及面部。慢性湿疹患儿,则会出现轻度浸润、皲裂、肥厚以及血痂等情况。

除此之外,由于湿疹往往会伴有阵发性的瘙痒,其瘙痒程度较为剧烈,所以,容易造成婴儿睡眠不安、哭闹不止,病情严重时,甚至会导致婴儿出现感染、脓疱、局部淋巴结肿大以及全身发热

的情况。如果湿疹症状过于严重,应立即前往医院,找儿科医生进行面诊。

在日常治疗中,婴儿湿疹可采取以下措施进行干预,能有效缓解症状:(1)在着装方面,应该尽量给婴儿穿一些宽松的棉质衣物,不要穿一些羊毛衫类的衣物,避免婴儿出现过敏;日常婴儿的父母亲也要注意勤洗衣物、勤晒衣物。(2)在洗浴方式上,婴儿的父母亲一定要注意水温以及洗浴次数,一般洗浴的水温可控制在32℃~38℃左右,基于婴儿的情况,每月洗浴一次左右即可。同时,在给婴儿洗浴的时候,最好用清水进行擦洗,不要使用肥皂、沐浴露等,避免造成婴儿皮肤干燥。(3)在润肤剂的选择上,一定要合理选用。合适的润肤剂不但能增加婴儿的皮肤含水量,还能修复婴儿受损的皮肤,进一步改善婴儿的皮肤屏障功能。目前,润肤剂的种类较多,如凝胶、油剂、乳剂、软膏以及霜剂等。大多数软膏中都不会含有防腐剂。油剂过于油腻,一般不推荐给婴儿湿疹患儿使用,但可根据婴儿皮肤受损部位、受损特点以及气候进行润肤剂的选择,但一定要根据医嘱进行选择,不可盲目选用。并在沐浴后,根据医嘱要求,在湿疹部位上涂抹药膏,在未出现湿疹的部位上涂抹润肤剂。(4)如果是牛奶蛋白过敏,则母乳喂养需考虑控制母亲饮食,而配方奶喂养可能需要换用深度水解蛋白奶粉喂养。

(作者单位:山西医科大学附属运城市中心医院)

心脏射频消融术,让心不再“慌”

■ 兰会霞

心脏射频消融术是一种用于治疗心脏电生理异常的介入微创手术,有创伤小、无需全身麻醉等特点,通过这类手术,可以很好地改善心律失常,让心脏恢复健康。但是很多人对心脏射频消融术的认识和了解并不多,为了让更多人正确认识心脏射频消融术,下面我们针对心脏射频消融术的相关知识来进行科普。

一、心脏射频消融术是什么？适应症包括哪些？

心脏射频消融术是一种通过使用高频电能来破坏心脏组织以恢复正常心律的治疗方法。它通过导管经过血管引导至心脏,在目标区域施加高频电能,引起热量产生,从而摧毁异常的心脏电活动。一般来说,心脏射频术常用于以下情况:第一,心房颤动(AFib);心房颤动是一种常见的心律失常,心脏射频消融术可用于破坏导致心房颤动的组织,以恢复正常心律。第二,室性心动过速:其是严重的心律失常,可能导致生命危险。心脏射频消融术可用于消除引发这些心律失常的异常电活动。第三,心室早搏:心室早搏是一种心律失常,心脏射频消融术可用于消除引发这种心律失常的异常电活动。第四,室上性心动过速:室上性心动过速是一种严重的心律失常,可能导致心脏骤停。心脏射频消融术可用于摧毁引发这种心律失常的异常心室组织。第五,窦性心动过速:窦性心动过速是一种由窦房结异常激动引起的心律失常,心脏射频消融术可用于破坏异常激动

的窦房结组织。尽管心脏射频消融术在上述情况下被广泛应用,但具体的适应症应根据每个患者的具体情况和临床判断来确定。

二、心脏射频消融术的具体操作方法

在心律失常之类的疾病治疗中,心脏射频消融术属于主要治疗方法之一,为了更好地保证疾病治疗效果,下面我们来介绍心脏射频消融术的具体操作方法:第一,麻醉:患者接受全身麻醉,确保手术过程无痛感。第二,穿刺:医生在患者颈部或大腿根部穿刺,插入导管进入静脉。第三,导管进入心脏:导管通过上下腔静脉进入心脏,医生会借助X光或三维心脏系统来引导导管到达目标位置。第四,定位:导管上装有电极或探头,医生将其导航到异常心律的起源处。第五,电生理学检查:医生利用导管上的电极测量心脏电信号,确定异常心律发作的位置和性质。第六,射频消融:医生利用导管上的电极释放射频能量,烧灼异常心律的起源处,使其失去异常电活动能力。第七,观察:医生观察电信号的变化,确保心律失常得到有效治疗。第八,结束手术:医生撤出导管,停止射频能量释放,并处理穿刺点。

三、心脏射频消融术特点和给人带来的益处

通过心脏射频消融术可以很好地改善心律失常情况,从而让患者的心不再“慌”,那么心脏射频消融术具体的特点和益处包括哪些？

第一,心脏射频消融术具有较高的成功率。

心脏射频消融术是目前治疗心律失常的一种常见方法,多数患者经过手术后可以恢复正常心律。

第二,心脏射频消融术具有较高安全性。心脏射频消融术是一种非开放性手术,通过导管经过血管进入心脏进行治疗,相比于传统的心脏手术,创伤较小、恢复时间较短,术后并发症的风险较低。

第三,心脏射频消融术可以减少患者的药物依赖情况。心脏射频消融术可以修复异常的心脏电活动,恢复正常的心律,从而减少患者对药物的依赖,让患者的生活质量提高。

第四,心脏射频消融术可以预防心脏并发症。心律失常可能导致心脏功能衰竭、中风等严重并发症,心脏射频消融术可以有效控制快速性心律失常,让心不再“慌”,预防其并发症的发生。

最后,心脏射频消融术具有广泛的适应症。心脏射频消融术适用于多种心律失常的治疗,包括心房颤动、室上性心动过速等,可以满足不同患者的需求。

四、结语

总之,心脏射频消融术为患者提供了一种有效治疗快速型心律失常的方法,它能够使心脏恢复正常的心电活动,从而减少或消除心律失常带来的不适和风险。因此我们也可以多了解一些有关心脏射频消融术的内容,从而在需要接受治疗的时候,积极地配合完成治疗。

(作者单位:山西省汾阳医院)

孩子为何总是反复呼吸道感染？

■ 赵秋霞

在本篇科普文章中,我们将探讨为什么孩子总是容易发生反复呼吸道感染。呼吸道感染是儿童常见的健康问题,包括感冒、喉炎、支气管炎等。这些感染可以给孩子的健康和成长带来不良影响,因此了解引起呼吸道感染反复发生的原因至关重要。

一、呼吸道感染出现反复的主要原因是什么？

1.免疫系统未发育成熟

免疫系统未发育成熟是导致孩子反复呼吸道感染的一个主要原因。儿童的免疫系统在出生后逐渐发育,但在早期阶段仍然相对脆弱。免疫系统的成熟意味着儿童往往无法有效应对外界病原体的侵袭,使得他们更容易感染呼吸道病原体,如病毒和细菌。

在免疫系统未发育成熟的儿童体内,免疫反应的速度和强度可能不足以有效清除病菌,从而导致反复感染。此外,儿童的免疫系统还在学习识别和记忆病原体,因此在病原体多变的情况下,孩子更容易接受受到不同类型的呼吸道感染。

2.近距离接触病菌

近距离接触病菌是导致孩子反复呼吸道感染的另一个主要原因。儿童通常在学校、幼儿园、家庭等密集场所与其他孩子接触,这增加了传播病原体的机会,尤其是在流行病季节。当孩子与患有呼吸道感染的同龄人接触时,如果缺乏正确的个人卫生习惯,如不经常洗手、分享食物、玩具等,就容易通过接触传播病原体,导致呼吸道感染。

近距离接触传播病菌的方式多样,包括直接接触、飞沫传播、气溶胶传播等,这些途径使得孩子更容易受到感染。当孩子呼吸道感染病原体进入体内后,病原体通过呼吸道黏膜或皮肤黏膜进入体内,引发感染并导致症状如咳嗽、流鼻涕、发热等。

3.疫苗接种不足

疫苗接种不足也是导致孩子反复呼吸道感染的一个重要原因之一。疫苗是预防呼吸道感染等传染病最有效的措施之一,通过接种疫苗可以帮助孩子建立免疫保护力,减少感染的概率。然而,由于种种原因,例如,疫苗接种规划不完善、接种时间延迟或未按时接种等,导致某些孩子的免疫系统没有得到充分地保护,从而容易反复感染呼吸道病原体。

接种疫苗不仅可以帮助孩子预防

呼吸道感染,还可以减轻感染病原体后的病情严重程度,并降低传播给他人的风险。针对不同类型的呼吸道感染病原体,如流感病毒、肺炎球菌等,都有相应的疫苗可供接种。

4.不良生活习惯

不良生活习惯也是导致孩子反复呼吸道感染的一个重要原因。一些不良生活习惯可能会削弱孩子的免疫系统,使其更容易感染呼吸道病原体,从而导致反复发作呼吸道感染。

5.鼻腔清洁不当

鼻腔清洁不当也是导致孩子反复呼吸道感染的一个重要原因。鼻腔是人体呼吸道的入口之一,鼻腔内容易积聚细菌和病毒,如果清洁不当会增加感染呼吸道病原体的风险,导致反复呼吸道感染的发生。

二、我们应该如何预防出现呼吸道感染的反复？

培养良好的个人卫生习惯:包括勤洗手、避免摸口鼻、咳嗽或打喷嚏时用纸巾或胳膊肘遮挡等措施,减少病毒和细菌传播的机会。

养成良好的生活习惯:包括保持充足睡眠、均衡饮食、适量运动等,提高免疫系统功能。

避免亲密接触:尤其是在流感高发季节,避免与有呼吸道感染症状的人密切接触,减少感染风险。

定期清洁消毒:保持居室空气清新,定期清洁家具、玩具、床上用品等,减少病菌滋生。

及时接种疫苗:接种流感疫苗等呼吸道感染相关的疫苗,提高免疫力,减少感染风险。

避免烟草和污染物接触:避免二手烟暴露,空气污染等有害物质,保护呼吸道健康。

三、结语

总而言之,导致孩子反复呼吸道感染的原因有很多,包括免疫系统未发育成熟、近距离接触病菌、鼻腔清洁不当以及疫苗接种不足等。为了预防孩子反复呼吸道感染的发生,家长和监护人可以从日常生活中做好预防工作,养成良好的个人卫生习惯,定期清洁消毒,避免亲密接触,及时接种疫苗等。通过这些预防措施,可以帮助孩子减少呼吸道感染的发生,保障他们的健康成长。

(作者单位:山西医科大学附属运城市中心医院)

髋关节置换术后康复护理

■ 赖英玲

髋关节置换术是利用手术方式将人工假体固定在正常的骨质上,取代原有病损的全部或部分髋关节。在髋关节置换术后,给予患者进行良好的康复护理干预,不但有助于保障临床治疗效果,还有助于加快患者恢复,减少不良情况的发生。

今天我们就来聊一聊关于髋关节置换术后康复护理的一些内容。

在髋关节置换术后,康复护理的开展主要包括以下内容:

1.做好术前准备:

年纪大的病人,一定要知道自己身体状况,特别是自己身上是否还伴有其他疾病,如果有,一定要在手术开始前,将自己的情况详细的告知给医护人员。在术前,要开始做好自身身体的调理,为术后康复奠定良好的基础,具体要询问医护人员自身的身体状况,询问医护人员如何调整自己的饮食,同时,要开始禁烟禁酒,保持良好的身心状态,也可以提前阅览一些关于手术的书籍或者内容等,或者询问医护人员,术前需要注意的相关事项,术后该如何康复等。

2.术后护理:

(1)手术完成后,将自己的患肢保持在外展中立位,做好一些并发的预防措施。例如,不要长时间不挪动,这样容易产生压疮等。如果不知道怎么预防术后并发症的发生,可以询问医护人员,让其告诉自己预防并发症的一些方法。这样做能够更好的保障自己的恢复。

(2)在饮食方面,病人一定要注意营养的均衡性,同时吃一些易消化、营养丰富的食物,千万不要因为害怕上厕所而减少日常的饮水量。有些病人在术后一动,感觉到了疼痛,就不愿意动了,这样是不对的,尤其是担心上厕所的问题,更是会不喝水或者少喝水,记住了这样做也是不对的,是不利于康复的。

(3)术后如果疼痛程度在自己的忍受范围,病人就可以开始进行一些康复训练了。可以先对患肢进行肌力训练,如股四头肌训练,每日进行2~3组的股四头肌静力性收缩,每组20次,每次保持5秒,同时,也可以在床上进行直腿抬高运动,具体的抬起高度并没有标准,量力而行就行了,但是要保持在5秒左右的滞空时间。另外,还可以做一些抗阻肌力训练,如抗阻内

收肌和抗阻外展等长肌力训练,每日2~3组,每组20次,每次每个动作保持5秒左右的时间。

(4)术后三四天左右,病人就可以进行患肢肌力训练和器械练习,可在助行器协助下做站立练习,如外展和屈曲髋关节;在助行器协助下,进行行走练习,即双手撑住助行器,先迈健肢,用健侧下肢负重,身体稍向前倾,将助行器推向前方,用手撑住助行器,将患肢移至健肢旁。

(5)病人可根据自己的恢复状况,逐步加强髋部活动度的练习,在做髋关节外展的同时做屈曲和伸展活动,并根据自己的耐受程度,逐步增加练习强度和次数,更快的恢复髋关节功能。

3.关节保护训练:

(1)髋关节置换术后8周内应避免易致假体脱位的体位,髋关节屈曲不应超过90°,关节内收不超过中线,关节内旋不超过中立位。8周后经评估,方可解除禁忌。

(2)髋关节置换术后,避免盘腿坐、交叉腿、翘二郎腿,继续进行俯卧位髋关节伸展练习。

(3)继续进行直腿抬高及单腿平衡、残余屈肌拉伸练习,并逐步提高其抗阻力强度,延长训练时间以提高肌肉耐力。

(4)加强肌力、关节活动度、平衡、患肢负重练习。

(5)持续使用拐杖,达到无疼痛及跛行时可弃拐。为了减少人工关节磨损和防止跌倒和长距离行走,部分患者最好终生使用单手杖。

4.出院健康宣教:

(1)及时随访,若出现手术后关节异常,应及时就医。如需接受其他治疗或手术,应告诉医生曾行髋关节置换术。

(2)注意预防和及时控制感染,以防细菌血运传播造成关节感染。

(3)避免在凹凸不平或过于光滑的路面上行走,家居地面干爽,无杂物堆放以防跌倒;鞋底宜用软胶,不穿高跟鞋或鞋底过滑的拖鞋等,座椅高度要适中,不宜坐矮椅或跪下。还要注意适当控制体重,减轻关节负重。

(4)避免重体力劳动和剧烈运动。

(5)告诫患者术后6~8周内避免性生活,性生活时要防止下肢极度外展,避免受压。

(作者单位:深圳市大鹏新区南澳人民医院骨科康复科)