

老年保健的方法有哪些

□董丽萍

随着社会的快速发展,人们的生活节奏越来越快,工作压力也越来越大。对于老年人来说,保持健康显得尤为重要。本文将介绍一些老年保健的秘诀,希望能帮助他们在生活中保持身心健康。

五禽戏

五禽戏是中国古老的养生功法之一,其练习动作模仿了虎、鹿、熊、猿和鸟这5种动物的动作,通过模拟动物的动作来促进气血流通,调和阴阳,强身健体。虎运功 模仿虎的伸展动作,有助于增强腰部灵活性,舒展脊柱。

鹿转颈功 模仿鹿摆头颈部的动作,有助于增强颈椎和脊柱的灵活性。

熊摇头摆尾功 模仿熊摇头摆尾的动作,有助于改善颈肩部的血液循环。

猿攀援功 模仿猿攀援的动作,有助于增强上肢力量和柔韧性。

鸟展翅功 模仿鸟张开翅膀的动作,有助于扩展胸部,增强呼吸功能。

八段锦

八段锦又称为易筋经,是一种起源于中国的传统养生功法,通过8个动作,强身健体,调和气血,促进气血流通。

两手托天理三焦 手臂上举,有益于促进上半身的血液循环,调和三焦经络。

左右开弓似射雕 模仿拉弓射箭的动作,有助于增强腰背和手臂的力量。

调理膝关节 弯腿蹲伏,可促进腿部关节的灵活性。

左右换环转丹田 通过转动上半身,促进脊柱的灵活性,有益于消除腰部疲劳感。

左右托起白龙 模仿托举龙形的动作,有助于锻炼上肢和腹部的力量。

调理脊柱挂挂金钟 通过倒立的姿势来拉伸脊柱,缓解腰部的紧张感。

运行胸肺增气力 通过挥动手臂促进胸式呼吸,有益于增加肺活量。

攒拳怒目增精神 通过握拳和注视远处来调和气血,集中注意力。

合理饮食

合理饮食是保持身体健康的关键。老年人往往容易忽视饮食的营养均衡。

规律进食 尽量保持规律的饮食习惯,早餐丰富、午餐适中、晚餐简单。避免因工作繁忙而不按时吃饭。

均衡营养 多吃蔬菜、水果、全谷类食物和富含蛋白质的食

物。同时,适当摄入不饱和脂肪酸和纤维素,减少高热量和高脂肪食物的摄入。

适量饮酒 如果需要饮酒,应把握好饮酒量,过量饮酒会对健康造成负面影响。

调节心理压力 老年人在生活中常常会遇到各种压力,心理压力过大容易导致身体不适和心理问题。因此,调节心理压力和保持心理健康至关重要。

学习放松技巧 如深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛等,这些技巧可以帮助老年人在紧张的工作中放松心情。

与他人交流 与同事、朋友或家人分享工作中的压力和困难,听取他们的意见和建议,有助于减轻心理负担。

建立支持系统 与家人、朋友或同事建立良好的关系,互相支

持和鼓励,共同应对工作中的压力。

调整心态 保持积极的心态,将注意力集中在如何解决问题上,而不是过分担忧工作中的困难。

寻求专业帮助 如果感到压力过大或已经出现了心理问题,要积极寻求专业的心理咨询服务。专业的心理咨询师可以帮助找到合适的解决方案,从而缓解心理压力。

总之,老年保健是一项重要的任务,只有身体健康,才能更好地完成工作任务。老年人应合理饮食、适度运动、调节心理压力、定期体检,在医生的指导下有针对性地监测身体指标,从而保持身心健康,以饱满的精神状态迎接各种挑战。

(作者供职于山东省淄博市市级机关医院)

麻醉前的准备工作有哪些

□刘晴晴

众所周知,麻醉对于手术至关重要。简单来说,麻醉就是让患者在手术过程中感受不到疼痛,保持安静和放松的状态。但是,麻醉可不是随便给点药就完事儿了,在麻醉之前,医生会进行一系列的准备工作,确保手术的安全和顺利进行。

那么,麻醉前要做哪些准备工作呢?

饮食准备 在手术的前一天,医生会告诉患者哪些食物可以吃,哪些食物不能吃。一般来说,手术前需要避免高脂、高糖、高盐及辛辣等刺激性食物,因为这些食物可能会影响手术效果和术后恢复。如果有特殊的饮食习惯或者饮食要求,可以在手术前向医生咨询并提前做好调整。

心理准备 对于大多数人来说,手术都是一件大事,所

以难免会有些紧张和焦虑。其实,这种情绪很正常,但是它可能会影响手术效果和术后恢复。因此,在手术前,可以和医生聊聊天,了解手术的过程和注意事项。也可以和家人、朋友聊聊天,放松心情。如果感到非常紧张和焦虑,也可以向医生寻求帮助。

身体准备 在手术前,医生会做一些身体检查和测试,确保身体状况适合手术。同时,也要注意保持身体的清洁和卫生,特别是手术部位的清洁。如果患有慢性疾病或者正在服用某些药物,一定要告诉医生,以便医生做出相应的调整。

禁烟禁酒 吸烟和饮酒可能会影响手术效果和术后恢复,所以在手术前一定要戒烟戒酒。如果有烟瘾或者酒瘾,可以向医生寻求帮助。

术前检查 在手术前,医生

会做一些术前检查,如心电图、血常规、尿常规等,以了解患者的身体状况,并判断是否存在潜在的健康问题。这些检查可以帮助医生评估患者的手术风险和制订更好的手术计划。因此,一定要按时完成术前检查。

穿着准备 在手术当天,最好穿着宽松、舒适、便于穿脱的衣服,同时避免穿戴金属饰品或者携带贵重物品进入手术室。因为这些可能会影响手术,造成不必要的麻烦。

遵循医嘱 在手术前,医生会开一些药物或者要求患者遵守一些特殊的医嘱,一定要遵医嘱服药,以免影响手术效果和术后恢复。如果有任何疑问或者不适,一定要及时向医生咨询。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)

心血管的日常保养方法

□梁丽

在现代生活中,心血管疾病已成为困扰人们健康的重要问题。许多人在年轻时就开始出现高血压、高血脂等不良影响,而这些因素会逐渐发展成为严重的心血管疾病。幸运的是,心血管疾病可以通过一些日常的保养和预防方法进行有效管理。

健康饮食 饮食是心血管健康的基础,合理的饮食可以降低胆固醇和血压,减少动脉硬化、从而降低患心脏病和中风的可能性。控制盐的摄入量,摄入过多的盐会导致血压升高,增加心脏病和中风的风险。同时,还要选择新鲜食材,而不是加工食品。增加膳食纤维的摄入量,膳食纤维可以帮助控制胆固醇水平,降低心血管疾病的风险。增加水果、蔬菜、全谷类食物和豆类

摄入量,是一个好的选择。控制饮食中的饱和脂肪和反式脂肪摄入量,这些脂肪会增加胆固醇水平,堵塞动脉并导致心脏病。选择低脂肪乳制品、瘦肉和健康的植物油,如橄榄油和亚麻籽油。

均衡运动 适度的身体锻炼对心血管健康至关重要,锻炼可以增强心肌,提高心脏的泵血效率,降低血压,控制体重,并改善整体心血管功能。建议进行有氧运动,如快走、跑步、骑自行车和游泳等,可以促进心脏和肺部的功能,增加身体的耐力。通过器械进行肌肉训练,增强肌肉力量和耐力,改善身体的代谢率。还可以多做柔韧性训练,如瑜伽和伸展运动,可以增加身体的柔韧性和灵活性,减少肌肉酸痛和关节问题。

保持良好的饮食、适度的锻炼、健康的生活习惯和心理状态,可以有效保护心血管系统,预防心血管疾病的发生。(作者供职于山东省济宁市兖州区铁路医院)

改善生活习惯 除了饮食和锻炼,日常生活习惯对心血管健康也有很大影响。以下是一些有助于预防心血管疾病的健康生活习惯:不吸烟,吸烟是心血管疾病的主要危险因素之一。请尽快戒烟,并避免暴露于二手烟环境中。控制饮酒量,过度饮酒会增加高血压、心脏病和中风的风险。合理控制饮酒量,每天男性不超过两杯,女性不超过一杯。保持健康体重,肥胖是心血管疾病的主要危险因素。通过定期运动和均衡饮食来保持健康的体重。

通过良好的饮食、适度的锻炼、健康的生活习惯和心理状态,可以有效保护心血管系统,预防心血管疾病的发生。(作者供职于山东省济宁市兖州区铁路医院)

术后谵妄的预防和治疗

□崔英坤

手术后,患者可能面临各种恢复期的问题,其中一种较为常见且不容忽视的并发症便是术后谵妄。术后谵妄是一种短暂性的精神障碍,通常在手术后出现,表现为意识状态的急性改变或波动。了解术后谵妄的相关知识,有助于更好地管理患者的术后恢复。

术后谵妄的原因

术后谵妄通常与多种因素相关,其中最常见的原因有年龄、药物、疾病和手术因素等。老年人是术后谵妄的高发人群,因为老年人大脑功能退化,更容易受到外界因素的干扰。同时,术后使用的某些药物也可能导致谵妄,如某些抗生素、镇静剂等。此外,一些疾病和手术因素,如贫血、营养不良、感染、心脏疾病及大手术等,也可能增加谵妄的风险。

术后谵妄对患者的影响

谵妄会导致患者意识水平迅速波动和思维混乱,具体症状可能包括意识障碍、记忆力缺陷、定向障碍、语言障碍、视觉空间能力或知觉障碍等,同时可能伴有情感症状,如退缩、幻觉和妄想等。

如何预防术后谵妄

控制危险因素 针对可能导致术后谵妄的高危因素,采取相应的预防措施。例如,对老年人进行手术前应充分评估其身体状况和认知功能,尽量减少不必要的手术和药物治疗。

术前心理疏导 术前为患者提供心理疏导,减轻其紧张和焦虑情绪。与患者及其家属充分沟通,解释手术及术后恢复的相关情况,有助于降低术后谵妄的发生率。

改善生活方式 保持良好的生活习惯,如保持充足的睡眠、均衡的饮食、适当的锻炼等,有助于提高身体免疫力,降低术后并发症的风险。

药物预防 在某些情况下,医生可能会考虑使用药物来预防术后谵妄。例如,使用抗精神病药物或苯二氮卓类药物等。但需注意,药物治疗需在医生的指导下进行,并密切监测药物不良反应。

术后谵妄的治疗

病因治疗 针对导致谵妄的具体原因进行治疗。例如,调整药物剂量或更换药物种类、控制感染、纠正贫血等。通过对症治疗,可以缓解谵妄症状。

支持治疗 确保患者得到充足的营养、水分和休息。必要时可使用静脉输液和营养支持治疗,以维持患者的生命体征稳定。

心理治疗 对患者的心理状况进行评估,并给予适当的心理支持和疏导。通过与患者交流,解释病情和治疗计划,帮助其缓解焦虑和恐惧情绪。

护理干预 加强护理监测,定期评估患者的认知状态和精神状况。保持患者的生活环境安静、舒适,减少外界刺激。同时,注意预防意外伤害,如跌倒和走失等。

术后谵妄是一种常见的手术后并发症,对患者的术后恢复和生活质量产生不良影响。通过了解其产生的原因和预防治疗方法,可以更好地应对这一问题。在围手术期管理中,应重视术后谵妄的预防,采取一系列措施降低其发生率。一旦发生术后谵妄,应及时诊断和治疗,以促进患者的早日康复。同时,加强患者及其家属的教育和宣传工作也至关重要,以提高公众对术后谵妄的认识。

(作者供职于山东省青州荣军医院)

重症护理人员如何自我调适

□武海燕

重症护理是一项重要而具有挑战性的工作,涉及对患者的监测和护理,并需要面对复杂的医疗情况。然而,长时间的工作压力和工作强度可能会让重症护理人员感到身心疲劳,会对身体健康和工作效能产生负面影响。因此,管理自身的状态对于重症护理人员来说至关重要。

疲劳的影响

疲劳对护理工作和患者安全的影响不容忽视。长时间的工作和不规律的生活作息会影响护理人员的专注力和警觉性,从而增加操作失误和医疗事故的风险。此外,疲劳也可能导致护理人员的身心健康问题,如焦虑、抑郁、躯体不适等。

管理疲劳不仅是护理人员个人的责任,也是体现其职业责任和对他人的尊重。合理管理疲劳有助于提高工作效率和质量,减少医疗事故的发生,保障患者的安全。

管理疲劳的方法

合理安排工作时间 重症护理人员应合理安排工作时间,避免长时间连续工作。与同事协调轮班安排,合理分配工作负荷,确保有足够的休息时间。长时间的连续工作容易导致身体疲劳和精神压力过大,增加操作失误和医疗事故的风险。适当的休息可以帮助护理人员放松心情,有助于恢复体力和减少疲劳感。

学会压力管理和情绪调节 重症护理人员应学会有效的压力管理和情绪调节技巧。通过学习心理健康相关知识,提高自我认知,了解自己的压力来源,有效管理工作压力和情绪,减轻心理负担。护理人员可以寻找适合自己的放松方式,如冥想、呼吸训练、音乐疗法等,以缓解紧张情绪,减轻疲劳感。

注重饮食和睡眠 良好的饮食和充足的睡眠对于管理疲劳至关重要。合理饮食可以提供身体所需的营养,增强抗压能力,减轻疲劳感。护理人员应尽量避免过多的咖啡因和糖分摄入,选择均衡的饮食结构,注重蛋白质、蔬菜和水果的摄取。此外,保持规律的作息,创造良好的睡眠环境,有助于护理人员获得充足的睡眠,提高工作效率。

参加运动和休闲活动 运动和休闲活动对于缓解疲劳有着积极的作用,适当的运动可以释放压力,促进身心健康,增强护理人员的体力和心理素质。护理人员可以选择自己喜欢的运动方式,如跑步、瑜伽、游泳等,以舒缓身心压力。此外,安排一些休闲活动,如阅读、看电影、与朋友聚会等,有助于护理人员放松心情,减轻工作带来的疲劳感。

给予护理人员支持

医院和管理部门应重视并提供相关支持和帮助,为护理人员创造一个良好的工作环境。除了提供合理的轮班安排外,还可以为护理人员提供心理咨询和心理健康服务,帮助他们有效地管理压力和疲劳,保持良好的身心状态。

(作者供职于山东省东营市广饶县中医院)

关节脱位的手术室护理攻略

□管翠苹



资料图片

关节脱位是生活中的常见问题,通常需要手术治疗。在关节脱位手术中,术前准备和术后的恢复过程非常重要。本文将介绍关节脱位的手术室护理攻略,希望能帮助医务人员更好地为患者服务。

术前准备

术前的准备工作至关重要。充足的术前准备能够确保手术的顺利进行,且能最大程度地减少并发症的风险。

资料收集 在手术之前,医生需要收集完整的病历资料,包括患者的个人信息、家族病史等。这对于了解患者的整体情况以及确定手术方案至关重要。

心理准备 手术对于患者来说是一件大事,医务人员应该与患者充分沟通,解释手术过程和术中可能面临的困难。这可以帮助患者建立信心,减轻紧张情绪。

术前饮食 术前饮食对于手术的进程和术后的恢复至关重要。患者应遵循医生的饮食建议,避免进食过多的固体食物,并保持足够的水分摄入。

术中操作 在手术开始之前,患者会接受局部麻醉或全身麻醉,以确保手术期间的无痛感。医生和护士需要共同努力,才能获得最佳的治疗效果。如果遇到关节脱位问题,应及时寻求专业医生的建议,并遵循上述护理攻略。

(作者供职于山东省聊城市中医医院)

生会用缝合线将切口闭合,这有助于伤口的愈合和恢复。

术后护理

关节脱位手术结束后,正确的术后护理能够加速恢复过程,减少并发症的发生风险。

遵循医嘱 医生会向患者提供详细的术后护理指导,包括药物使用、休息时间、饮食建议等。患者应遵循医嘱,定期复诊,以确保快速康复。

康复锻炼 随着伤口的愈合,患者可以逐渐开始进行康复锻炼。这些锻炼旨在增强关节的稳定性和肌肉的力量,促进关节功能的恢复。

应对并发症 在康复过程中,患者可能会面临一些并发症,如感染、水肿等。如果发现任何异常情况,应及时与医生取得联系,以便进行进一步的处理。

综上所述,关节脱位手术是一项重要的治疗方法。通过正确的术前准备和术后护理,患者能够快速康复,最大限度地降低并发症的发生风险。希望本文提供的关节脱位手术室护理攻略能对大家有所帮助。需要注意的是,手术是团队合作的过程,患者、医生和护士需要共同努力,才能获得最佳的治疗效果。如果遇到关节脱位问题,应及时寻求专业医生的建议,并遵循上述护理攻略。

(作者供职于山东省聊城市中医医院)

胃部不适? 可能需要中医调理

□李妍妍

胃部不适是一种常见的消化系统问题,可能由多种原因引起,如饮食不规律、压力过大、胃部炎症等。它不仅影响人们的日常生活和工作,还可能对身体健康造成长期不良影响。除了西医治疗外,中医调理也是一种有效的解决方法。中医以其独特的整体观念和个体化治疗原则,为胃部不适患者提供了另一种治疗选择。

胃部不适的症状

胃部不适的症状多种多样,如胃痛、胃胀、泛酸、嗝气等,这些症状可能单独出现,也可能相互交织,给患者带来持续的痛苦。这些症状不仅影响患者的饮食和营养吸收,还可能导致情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题。

进一步加剧胃部不适。

中医认为,胃部不适多与脾胃功能失调有关。脾胃是后天之本,主运化水谷精微,为人体提供营养。当脾胃功能受损时,食物的消化吸收受阻,导致气血生化不足,进而影响全身脏腑的功能。中医还认为,情绪、环境、生活习惯等因素也可能影响脾胃功能,导致胃部不适。

中医调理方法

针对胃部不适,中医调理采用多种方法相结合,以达到最佳治疗效果。

饮食调理 中医强调“药食同源”,合理的饮食搭配对缓解胃部不适至关重要。患者应避免食用油腻及辛辣、生冷等刺激性食物,多食用易消化、富含营

养的食物,如粥类、面食、瘦肉等。同时,保持良好的饮食习惯,如定时定量、细嚼慢咽等,也有助于改善胃部不适。

药物治疗 中医根据患者的具体症状和体质,开具个性化的中药方剂。这些药物可能具有健脾和胃、消食化积、行气止痛等功效,能够针对性地缓解胃部不适症状。与西药相比,中药的不良反应较小,且能够从根本上调理身体。

针灸与推拿 针灸和推拿是中医特有的治疗方法。通过刺激特定的穴位和经络,针灸和推拿能够调和气血,舒缓肌肉紧张,从而缓解胃痛、胃胀等症

状。这些方法不仅安全有效,且能够迅速缓解患者的痛苦。

情志调理 中医认为,情志与脏腑功能密切相关。因此,在调理胃部不适时,医生也会关注患者的心理状态,进行必要的心理疏导。调整心态、缓解压力等方法,有助于改善患者的情绪状态,进而促进脾胃功能的恢复。

中医调理注意事项

在进行中医调理时,患者需要注意以下几点。

遵循专业指导 在进行中医调理前,建议咨询专业医生或中医师的意见,以确保治疗方法的安全性和有效性。

个体化治疗 中医强调个体化治疗原则,因此患者应根据自身情况选择适合的治疗方法,避免盲目跟风或自行用药。

持之以恒 中医调理需要一

定的时间和耐心,患者应积极配合治疗,并保持良好的生活习惯和心态,以获得最佳治疗效果。

综合调理 胃部不适可能涉及多个脏腑功能失调问题,因此中医调理应注重整体调节和生活方式的改善,包括饮食、运动、睡眠等方面的调整。

总之,中医调理是一种全面、深入且个性化的解决胃部不适的方法。通过综合运用饮食、药物、针灸、推拿和情志调理等手段,中医能够帮助患者恢复脾胃功能,缓解胃部不适症状,提高患者的生活质量。在进行中医调理时,患者应遵循专业指导,个体化治疗原则,并持之以恒地进行治疗。(作者供职于河南省新乡市传染病医院)