

# 医养结合模式在老年人中的应用

□莫艳春 文/图

随着人口老龄化的加速,以及医疗资源的有限性,老年人护理面临着越来越多的挑战。医养结合作为一种新型的养老模式,将医疗与养老有机结合起来,为老年人提供了更加全面、专业的护理服务。

医养结合模式是一种创新的养老方式,它将医疗资源与养老资源融合,以满足老年人的各种需求。依托专业的医疗、康复和生活照料服务,医养结合机构为老年人提供了便捷、高效的全方位服务。这种模式不仅解决了老年人在养老过程中的医疗问题,还注重提

升生活质量,确保老年人及时得到关怀和护理。医养结合模式正在成为应对老龄化社会的有效途径,为老年人创造更加幸福和健康的生活环境。

**医养结合模式**  
**在老年病科护理中的应用**  
医养结合模式在老年病科护理中的应用,已经成为一种趋势。老年病科的患者往往需要进行长期的医疗和护理服务,而传统的医疗模式往往难以满足老年人的全面需求。因此,医养结合模式的应用显得尤为重要。

医养结合模式强调医疗和

护理的无缝对接。在老年病科护理中,这种模式的应用意味着老年人可以在同一医疗卫生机构内接受全面的医疗和护理服务。医疗卫生机构与养老机构合作,使老年人不用在两者之间奔波,从而大大提高了医疗资源的利用效率。

除了医疗资源的整合,医养结合模式还注重为老年人提供个性化的服务。每个老年人的健康状况、生活习惯和需求都是不同的。因此,医养结合模式强调,根据老年人的具体情况制定个性化的护理方案。这种个性化的服务能够更好地满足老年人需求,提高生活质量。

在医养结合模式的实践中,专业团队的建设非常关键。团队应该包括医生、护士、康复师、心理咨询师等多个专业人员。他们共同协作,为老年人提供全面的医疗和护理服务。这种团队协作的方式能够提高服务的质量和效率,为老年人提供更好的护理服务。

此外,医养结合模式还注重家庭与医疗卫生机构的合作。家庭是老年人重要的支持

系统之一。因此,医养结合机构要强化与家庭的紧密合作。医疗卫生机构与家庭共同制定护理方案,确保老年人在家庭和医疗卫生机构之间有着持续连贯的护理服务。这种合作模式能够减轻家庭的负担,提高老年人的满意度和幸福感。

总之,医养结合模式在老年病科护理中的应用,具有重要意义。它不仅能够提高医疗资源的利用效率,还能满足老年人的全面需求,提高他们的生活质量。医养结合模式的应用需要人们不断进行探索和实践,以便有效服务老年人群体。

**医养结合模式**

**对老年人幸福生活的影响**

首先,医养结合模式能够提高老年人的生活质量。将医疗与养老相结合,为老年人提供全方位的支持,包括健康管理、康复训练、生活照顾等方面。这使得老年人能够在同一医疗卫生机构内接受专业的医疗和护理服务,避免了跨医疗卫生机构就医的不便和浪费,从而提高了生活质量。

其次,医养结合模式对老年人的身心健康具有促进作用。

老年人常常面临多种健康问题,如慢性病、康复需求等。医养结合模式能够提供专业的医疗和康复训练,帮助老年人缓解因疾病带来的痛苦和心理压力。同时,医养结合模式还注重为老年人提供心理支持和关爱,帮助他们克服孤独、焦虑等情绪问题,从而促进身心健康。

此外,医养结合模式还可以减轻家庭负担。家庭成员在承担照料老年人责任的同时,往往面临着精神压力和经济负担。医养结合模式可以为家庭提供专业的支持和帮助,从而减轻家庭负担。家庭负担减轻后,家属就可以更好地关注老年人的需求和情感支持,提高老年人的幸福感和满意度。

最后,医养结合模式在社会经济发展中也具有重要意义。随着人口老龄化趋势不断加剧,社会对养老和医疗的需求不断增加。将养老与医疗相结合,可以促进社会资源的优化配置,提高效率,促进产业升级,满足人口老龄化需求,为社会经济的可持续发展注入新的动力。

(作者供职于广西壮族自治区桂林市永福县中医医院)

老年高血压病是一种常见的慢性病,随着年龄的增长,发病率逐渐上升。对于这类患者,合理的护理至关重要,能有效控制病情,提高生活质量。

## 如何护理老年高血压病患者

□王雅莉

**总体要求**  
老年高血压病的护理需要综合考虑患者的身体状况、心理状况和生活习惯等多个方面。首先,要确保患者的生活环境安全舒适,避免可能引发血压波动的因素。其次,医务人员要关注患者的心理状态,帮助其保持积极乐观的心态。最后,医务人员要引导患者养成健康的生活习惯,以促进身体的康复。

**护理措施**  
**药物护理** 老年高血压病患者需要长期服药来控制血压。因此,药物护理是关键。要确保患者按时服药,不随意增减剂量;要关注药物的不良反应,如有异常及时告知医生;还要提醒患者定期监测血压,以便了解药物疗效,及时调整治疗方案。

**饮食护理** 饮食对老年高血压病患者的病情控制具有重要意义。首先,要限制钠盐的摄入量,以降低血压。其次,要避免摄入高脂肪、高胆固醇的食物,以预防心血管疾病。

**运动护理** 适度运动有助于改善老年高血压病患者的血液循环,降低血压。建议患者选择散步、打太极拳等,避免剧烈运动。运动时要注意安全,避免跌倒等意外发生。

**心理护理** 老年高血压病患者往往伴随着焦虑、抑郁等心理问题。因此,心理护理同样重要。要与患者保持良好的沟通关系,了解对方的心理需求,帮助树立战胜疾病的信心。同时,要引导患者学会自我调节情绪,避免情绪波动对血压产生不良影响。

**生活方式调整** 老年高血压病患者应养成良好的生活习惯,如戒烟、限酒、保持充足的睡眠等。此外,要避免久坐,定期起身活动,以促进血液循环。

**定期随访与复查** 老年高血压病患者需要定期到医院复查,以便医生及时了解病情,调整治疗方案。家属要提醒患者按时就医,不要因疏忽大意而延误治疗时机。

**注意事项**  
在护理老年高血压病患者的过程中,需要注意以下几点:

**尊重患者的意愿和习惯** 在护理过程中,要尊重患者的个人意愿和生活习惯,避免强制干预;要与患者建立良好的沟通关系,共同制定合适的护理方案。

**加强健康教育** 通过举办健康讲座、发放宣传资料等方式,向患者和家属普及高血压病的相关知识,提高其自我护理能力。

**建立支持系统** 鼓励患者加入高血压自我管理小组或社区组织,与其他患者交流经验、互相支持。同时,家属也要给予患者足够的关心和照顾,帮助其应对疾病带来的困难。

老年高血压病的护理是一个综合性的过程,需要药物、饮食、运动、心理等方面的配合。采取合理的护理措施,可以有效控制患者的病情,提高生活质量。因此,患者家属应充分了解并掌握这些护理重点,积极参与患者的护理工作。同时,医护人员也要加强对患者的健康教育,提高其自我护理能力,共同为老年高血压病患者的康复贡献力量。

(作者供职于山东省平度市李园街道办事处卫生院)

## 老年糖尿病患者的护理措施

□石绪玲

随着人口老龄化趋势的加剧,老年糖尿病患者的数量也在不断增加。糖尿病作为一种慢性代谢性疾病,给老年人的生活质量和健康状况带来了很大的威胁。因此,对于老年糖尿病患者来说,合理饮食、适度运动和护理措施至关重要。

**饮食方面**  
老年糖尿病患者在饮食方面需要注意控制总热量摄入,保证营养均衡。首先,要根据患者的身高、体重、年龄和运动水平,制定合理的每日热量摄入标准。避免摄入过多的碳水化合物,如油炸食品、甜点和饮料等。其次,要增加膳食纤维的摄入量,多吃新鲜的蔬菜、水果、粗粮等富含纤维的食物,有助于控制血

糖水平。同时,适量增加蛋白质的摄入量,如鱼肉、瘦肉、豆制品等,有助于维持肌肉力量和免疫力。

此外,老年糖尿病患者还应限制高盐、高油食物的摄入量。摄入过多的盐和油脂会增加患心血管疾病的风险,不利于控制病情。

因此,患者应选择低盐、低脂的烹饪方式,减少摄入油炸、烧烤等食物。同时,戒烟、限酒也是老年糖尿病患者需要注意的方面。烟草和酒精对糖尿病患者的健康有不良影响,应尽早戒除。

**运动方面**

在运动方面,老年糖尿病患者应根据自身情况选择合适的运动方式和强度。对于非高

龄、无严重并发症的老年患者,建议每周至少进行3次有氧运动,每次持续30分钟~40分钟。有氧运动,如散步、慢跑、打太极拳等,有助于提高心肺功能,促进血糖利用率和代谢。

而对于高龄、行动不便的老年患者,建议以短距离散步为主,以不感到疲劳为度。

除了有氧运动,抗阻训练也是老年糖尿病患者可以选择的运动方式。抗阻训练可以提高肌肉力量,改善身体功能,有助于控制血糖水平。患者可以使用哑铃、弹力带等器械进行抗阻训练,也可以进行自身重量练习,如俯卧撑、深蹲等。需要注意的是,老年患者在进行抗阻训练时,应坚持循序渐进的原则,避免过度运动导致损伤。

**注意事项**

在饮食和运动护理过程中,老年糖尿病患者需要注意以下几个方面:

**监测血糖** 定期监测血糖水平,是了解病情变化和调整饮食运动计划的重要依据。患者可以使用家用血糖仪进行自我监测,也可以定期到医院进

行检查。

**规律作息** 保持规律的作息有助于稳定血糖水平。患者应保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。

**调整心态** 老年糖尿病患者需要保持良好的心态,积极控制病情。患者可以与家人、朋友交流或参加兴趣小组等,缓解压力,提高生活质量。

总之,饮食运动护理是老年糖尿病患者控制病情、提高生活质量的重要手段。患者和家属应充分了解相关知识,制定个性化的饮食运动方案,并在医务人员的指导下实施。同时,保持积极的心态和良好的生活习惯也是非常重要的。

(作者供职于山东省泰安荣军医院五病区)

## 怎么治疗老年痴呆

□曹现芳

在我们的日常生活中,常常会听到人们感叹岁月不饶人,记忆功能逐渐减退。然而,事实上,偷走我们记忆的并非仅仅是岁月的流逝,而是隐藏在背后的一种严重疾病——阿尔茨海默病,也就是人们常说的老年痴呆。

**什么是老年痴呆**  
老年痴呆,是一种慢性神经退行性疾病,主要影响大脑中的神经元。这种疾病会导致记忆、思考和行为能力逐渐下降,严重影响患者的生活质量。老年痴呆的发病机制复杂,涉及遗传、环境、生活方式等多种因素。

老年痴呆的症状主要表现为记忆力减退、迷失方向、情绪波动等。这些症状会随着病情的进展而逐渐加重,严重影响患者的日常生活。根据病情的严重程度,老年痴呆可分为轻度、中度和重度3个阶段。轻度阶段,患者可能出现记忆力下降、迷路等情况;中度阶段,患者可能无法独立生活,需要他人的照顾;重度阶段,患者可能完全丧失生活自理能力,需要全天候的照顾。

**预防与护理**  
预防老年痴呆的关键在于保持健康的生活方式和良好的心态。合理饮食、适度运动、保持社交活动等方式,可以降低患老年痴呆的风险。此外,控制高血压、糖尿病等慢性病,也有助于预防老年痴呆。

对于已经患有老年痴呆的患者,护理显得尤为重要。患者家属应给予患者足够的关爱和支持,帮助他们建立规律的生活作息。同时,也要注意患者的安全,避免发生意外。在护理过程中,患者家属可以引导患者参与适合他们的活动,如听音乐、画画等,以提高生活质量。

老年痴呆是一种严重的神经退行性疾病,它偷走了人们的记忆,影响了人们的生活质量。目前,该病尚无特效药物,但是我们可以通过预防、治疗、康复和护理等手段来延缓病情恶化的速度。同时,加强社会关注和支持,为老年痴呆患者提供更好的生活环境和医疗保障,也是我们每个人的责任和义务。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院神经内科)

## 帕金森病患者护理中的安全防范措施

□张燕

帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病,主要表现为运动和非运动两大类症状。运动症状包括静止性震颤、肌强直、运动迟缓,以及姿势平衡障碍,这些症状通常会随着病情的进展而逐渐加重;非运动症状包括便秘、嗅觉障碍、睡眠障碍、自主神经功能障碍,以及精神、认知障碍等。

**了解安全防范措施**

**环境安全**  
房间布局:确保房间布局简单明了,移除可能导致跌倒的障碍物,如散落的电线、家具锐角等。保持地面清洁干燥,避免有积水或散落的物品。

**照明设施**:提供充足的照明,特别是在走廊、楼梯和洗手间等关键区域。使用柔和的光

线,减少眩光,提高患者的视觉舒适度。

**扶手安装**:在洗手间、浴室、床边和走廊等地方安装稳固的扶手,以便患者在需要时能够稳定站立或行走。

**日常护理**  
**活动协助**:在患者进行日常活动时,如起身、坐下、行走等,护理人员应提供必要的协助。

使用正确的姿势和技巧,确保患者的动作平稳缓慢,减少跌倒的风险。

**穿着选择**:为患者选择合身的衣物,避免穿着过长或过大的衣服,以免绊倒。为患者选择合脚的鞋子,确保鞋底防滑,提高行走的稳定性。

**防护工具**:根据患者的需要,提供助行器、轮椅等辅助工

具,以提高患者的行动能力。同时,确保这些工具稳固可靠,并定期进行维护和检查。

**心理支持**  
**情绪疏导**:帕金森病可能导致患者出现焦虑、恐惧等情绪问题。护理人员应关注患者的情绪变化,提供心理支持,帮助他们减轻压力和不安。

**建立信任关系**:与患者建立信任关系,鼓励他们表达自己的需求和感受,积极倾听和理解患者需求。

**药物管理**  
**定时服药**:确保患者按时足量服用药物,以维持病情稳定。护理人员应定期提醒患者服药,并观察药物的治疗效果及副作用。

**药物教育**:向患者和家属普

及药物知识,包括药物的名称、用法、剂量和可能的副作用。指导他们正确存储和使用药物,避免药物滥用。

**康复锻炼**

根据患者的具体情况制定个性化的康复锻炼方案,包括运动强度、频率和持续时间,以提高患者的运动能力和平衡感。在患者康复过程中,护理人员应提供专业的指导和监督,确保患者的锻炼动作正确规范,定期评估患者的康复进展,根据评估结果调整锻炼计划。

**家属教育**  
向患者家属普及帕金森病的相关知识和护理技能,让患者家属了解患者的需求和挑战,提高对患者护理的重视程度。培训家属如何正确协助患者进行

日常活动和康复锻炼,掌握正确的护理技巧和方法,提高护理效果和质量。帕金森病患者经常出现平衡问题,因此进行平衡练习非常重要。可以在家中设置一些简单的障碍物,比如椅子、地毯等,尝试在不同的表面上保持平衡。同时,伸展运动可以帮助患者缓解肌肉僵硬和疼痛。患者可以在床上或地板上进行伸展运动,比如伸展手臂、腿部和颈部等。

采取上述详细的安全防范措施,可以有效保障帕金森病患者在日常生活的安全与健康。同时,护理人员的专业指导和家属的积极参与,也是实现这一目标的关键因素。

(作者供职于山东省菏泽市立医院神经内科二病区)

## 懂健康知识 做健康老年人

□丁敬艳

随着我国人口老龄化逐渐加剧,老年人群体在社会中所占比例越来越大。因此,老年人的健康问题也日益引起人们的关注。了解并掌握一些健康知识对老年人来说尤为重要,这不仅有助于提高生活质量,还能延长寿命,避免一些常见的健康问题。

老年人由于身体机能逐渐减弱,身体免疫系统的退化,容易出现各种慢性病、健康问题和感染各种疾病。疾病的防治,重在预防。因此,老年人坚持定期

进行体检,可以对许多基础疾病进行预防和控制。定期体检可以帮助老年人及时发现高血压、糖尿病、心脏病等慢性病,并且及时进行有效控制。

关注老年人日常的饮食习惯也非常重要。随着年龄的增长,老年人的消化系统功能逐渐下降,因此老年人在饮食上需要更加注意。日常饮食应尽量以清淡为主,如果是日常是重口味饮食的老年人,推荐以生酮饮食为主,多吃新鲜的蔬菜、水果,可以搭配一些粗

粮,少盐、少糖。老年人常因感觉官退化,会忘记补充水分。因此,在日常生活中,独居的老年人要定好饮水量和提醒闹钟。

老年人经常会没有时间观念,很多时候不注意正确服用药物,认为身体没有症状的时候就停止服用药物,或者擅自增减药物剂量,这是错误的行为。老年人在服药方面更要注意药物的剂量和服用时间,特别是治疗慢性病的药物,一定要按照医嘱使用。在用药期间应观察身体的变化,避免出现药物不良反应。

同时,也要注意多种药物之间的相互作用问题,避免因用药不当而出现健康问题。

老年人日常运动必不可少。运动可以增强机体免疫力和身体耐受力。因此,日常运动非常有必要,每周进行150分钟的运动。有康复运动需求的老年人,在进行康复运动时,要根据医生的建议和自身的具体情况情况进行运动。

另外,随着年龄的增长,老年人的心理健康问题也日益突出,人在老年的时候非常容易发

生抑郁、焦虑等心理问题。这时,家属需要及陪同老年人前往医院就诊,由医生提供相应的心理咨询和治疗服务。家属也需要多关心老年人的心理健康。

综合来说,老年人需要了解的健康知识涉及饮食、运动、心理和定期体检等方面。老年人只有了解这些健康知识,才能有效守护健康,延长寿命,享受幸福的晚年生活。

(作者供职于河南省濮阳市安阳地区医院)