

老年人就医有窍门

水清

老年人大多有这样或那样的一些病症,跑医院的时候多。要想有一个好的治疗效果,有一些窍门可寻——

治不同类型的病,找不同医院医生

一是复杂的病初诊时,要找大医院专家或专科医院专家。大医院分科细,医生较专业;检查手段多,可迅速查清病因。针对性地去专科医院找专科医生更直接。虽一次性花销大一点,但可避免误诊、漏诊。

二是危重病要找大医院或专科医院。抓紧时间,对重大疾病的治疗极为重要。如果先去小医院,再转院的话,往往就会

错过最佳治疗时机,甚至危及生命。

三是慢性病去小医院。对于常见的慢性病,例如高血压、高血脂、冠心病稳定期、糖尿病等,目前已有标准的诊断和治疗方案。这类病在不同医院的治疗方法几乎没有多大的差异,但要找对医生。

不清楚啥病,去老年科

老年人要解决自身的健康问题,往往会就诊于多个不同的专科,每个专科医生针对各自专科的疾病,会给予相应的药物,结果各种疾病药物叠加,“每天吃的药比饭还多”。研究表明,65岁以上的老年人中,同时使用3种以上药物者占50%以上,同时使用4种—6种药物者

高于25%,不良反应发生率比年轻人高2倍—7倍。

老年人身上,往往多病共存、起病隐匿、发病快、病程短,易出现意识障碍,易发生水、电解质紊乱,易导致多脏器功能衰竭,易发生后遗症和并发症,易发生药物不良反应。对于老年疾病,在不清楚是什么病的情况下,如果医院设有老年病科,就应该去老年病科诊断,这样做的好处是老年病科治疗常做三件事:老年综合评估、处理各种老年综合症、科内多学科协作。如何在多种影响因素中寻找致病原因?只有通过老年综合评估才能发现问题和解决问题。老年科可以通过科学方法评估老年人的躯体、功能、心理和社会状况,制订以

保护老年人健康和功能状态为目的的治疗计划,最大程度地提高老年人的生活质量。

老年人治病也要拼经验

一是固定几个医生看病。“老医生”熟悉病情,病历记录完整,医患关系融洽,易发现潜在病,一般不会重复检查、开药。

二是利用好社区医院。一定要在社区建立健康卡片,利于疾病掌握,病重时转院。

三是术后康复时,利用好家庭病床。度过术后危险期之后,可先回家休养,不仅可节省开支,还便于疗养,但需要定期回院复查。

面对年迈的父母

王艳

私、最深沉。同样,我们也应该有耐心和恒心去回馈他们。用小时候他们爱我们的方式去爱他们。

比如:耐心地教会他们如何使用美颜相机拍出美美的照片,来记录当下美好的生活;如何使用微信进行视频聊天,以此来分享生活的趣事,排解烦闷的心情;如何使用抖音来了解社会新闻和时事……父母对电子产品的了解程度,反映出了我们年轻人对他们的爱有多少。

我曾见过一位年过八旬的老爷爷,在住院期间,每天在手机上下象棋。原来,老爷爷是在儿子的耐心指导下学会的。从此,他的生活不再枯燥无味,住院也不觉得是“坐牢”了。

老爷爷的儿子是一位开朗、有耐心又懂感恩的叔叔。每天早晨5点,我准备要测量血压、血糖的时候,这位叔叔准时和我一样开始“工作”。当我为他父亲测完血压、血糖后,这位叔叔便开始给父亲洗漱。洗手时,每一个手指都会搓到,就像给五六岁的孩子洗手一样,洗完,他还会抹上护手霜,说一句“抹香香啦”,让人感到非常温馨、美好。

面对父母的唠叨,作为子女,我们要多一些理解,多一些耐心。有一种幸福,是父母健在。让我们用父母爱我们的方式去爱他们吧。

“逆生长”

汪小科

母亲热爱运动、热爱生活,看上去活力四射,犹如“逆生长”。

母亲的大半生都在为家操劳,到了晚年,身体已大不如前,还患上了多种疾病。几年前,一次偶然的机缘,她结识了几位爱健身的老友,在他们的引导下,母亲走上了太极健身之路。起初,练半个小时的拳,母亲就感到筋疲力尽,体力不支,但在老友们的鼓励和帮助下,她克服困难,勤奋练习,三个月后便领悟到了太极拳的精髓,练起拳来像模像样,轻松自如。每次一套拳练下来,她都会感到神清气爽、精神百倍。半年后,母亲身上的很多病症都奇迹般地消失了!母亲开心地说:“太极拳是幸福拳,它让我在运动中找回了健康和活力!”

母亲年轻时就患上了膝关节炎,多年来总是走不了远路,打针、吃药、针灸、按摩都试过,但都不见好转。后来,医生告诉她,这个病可以靠运动来缓解。厂里的退休职工们组建了一支老年骑行队,母亲毫不犹豫地加入了他们的行列。很多老友都劝她:“锻炼身体要量力而行!”可她坚信自己的选择,每天早晨跟随队伍骑车锻炼。骑行途中,她不仅锻炼了身体,还一路游览了很多景点。后来,她的膝关节竟然不疼了,走起路来健步如飞。她常说:“骑行不仅治好了我的陈年病痛,还让我越活越年轻!”

母亲一直有个梦想,那就是游遍祖国的大好河山,多年来,这个想法和计划一直因很多未完成的家庭责任而搁浅了。在我们的一致鼓励下,母亲开始了她的旅行。几年间,她游览过风景如画的丽江、美如仙境的三亚、秀丽神奇的黄山、美艳绝伦的九寨沟……母亲随走随拍,还将自己拍的风景照片分享给身边的亲朋好友,把对生活的热爱传递给大家。

现在,母亲已届古稀之年,却活得没有一丝暮气和老态,反而精神饱满、容光焕发,越活越出彩。



皱纹毫不留情地爬上了父母的脸庞,他们手臂的肌肉变得萎缩下垂,步伐也不再像从前那样健步如飞。他们变得爱吃软烂的饭菜,跟人交流的嗓门也不自觉地变高了。面对年迈的父母,除了心酸,我们还能做些什么?

我们这些医护人员,经常对病人家属说,千万不要让父母独自去医院。随着医疗系统的逐步数字化、信息化,老年人看病不仅不便利,还变得更加困难。他们不会用微信,不会在网络上挂号,更不会用手机查看化验结果。

我们在成长过程中,得到了来自身边人很多的爱,有亲戚的、朋友的、老师的、同事的,但都没有父母的爱最无



在沧州市大运河边的一个公园里,常年活动着一支老年陀螺健身队,队员中最年长者已84岁高龄。他们说,抽陀螺使他们收获了健康,重温了童年欢乐。

胡建桐 赵华堂 摄

红薯粥

梁国祥

我从小就爱喝红薯粥。年少时,我爱喝稠的,就是盛进碗里,红薯冒尖,筷子插在碗里不倒的那种。说“喝粥”也行,说“吃粥”也没错。这样的粥,一顿饭连“吃”两碗就饱了,也不用再吃什么饼子、窝头、红薯干之类的主食了。

如今,馒头、花卷、大米饭早已成了餐桌上的主食,再也不必靠喝红薯粥果腹了,但多吃粗粮,少吃鱼肉,成了大家的保健良方。每日早餐,我仍然要喝陪了我50多年的红薯粥,只是,从小爱喝稠粥

的我,现在被老伴的稀粥“征服”了。

熬红薯粥是看似再简单不过的饭食,其实做起来还是有一些技术含量的——掌握火候是关键。火小了,即使熬熟了,也不太好喝,且红薯硬而不甜,有一种生涩的味道;熬过火,喝起来口感苦、有糊味、难下咽,锅也不好刷。

熬红薯粥正确的方法是先烧水,然后放入切成小块的红薯,急火烧开,再取适量玉米面,一手持勺子,在滚烫的锅里不停地搅拌,一手把玉米面抖动着缓缓

撒进锅里。然后再放少许起疏松作用的碱面,急火放缓,慢慢地熬。大约四五分钟后,粥变成深黄色,再用勺子搅动搅动,盖上锅盖,再用小火熬上五六分钟,可口的红薯粥就大功告成了。

时值隆冬,天气寒冷,我每天早上都会熬上一锅红薯粥,全家人都爱喝。香甜可口的红薯粥,它承载着对贫苦生活的记忆,也承载着对美好生活的向往。愿红薯粥这种传统的农家饭,一代一代地流传下去。

