

照护老人别自己硬扛,这些细节能帮你省一半力气

南丹县人民医院护理部 莫春娥

刚开始照护老人,不少人想着咬牙独自扛下所有,既不想麻烦家人,也羞于向外求助,把照护任务全揽给自己。然而,长期连轴转、高强度付出,精力会快速耗尽,人会陷入身心俱疲,日常工作也被打乱。等自己身体垮了,老人也没人好好照顾,两头都耽误。其实照护不能只靠一人死撑,找对省力的细节,远比闷头坚持有用。

一、先把照护任务拆解开,别让自己全盘兜底

很多人觉得照护就是要事事亲力亲为,从吃喝拉撒到日常陪护全要自己上手,却不知道先把所有要做的事拆成不同的模块,分给不同的家人分担。不用不好意思开口提需求,把不同难度的任务按每个人的时间精力分配开,不用一个人扛下所有重活。

哪怕只是有人轮着替你守几个小时,让你能踏踏实实睡个整觉、出门走半小时喘口气,也能快速把你快要耗空的精力补回来。长期连轴转的照护最熬人,只要把任务分摊开,每个人的负担都不会太重,照护的质量反而能稳得住。

二、顺着老人的节奏走,别强行按你的标准来

很多晚辈照护老人的时候,总忍不住按自己的习惯和标准要求对方,逼着老人按你的时间点吃饭、按你的方式整理东西,最后两人都累得筋疲力尽。其实老人几十年的生活习惯早就固定了,强行扭转只会引发没完没了的摩擦,平白多耗很多没必要的力气。不用执着于把所有事都按你的标准做到完美,顺着老人熟悉的节奏调整,他舒服你也省心。比如他习惯了晚一点吃饭,就不用硬卡着饭点催他;他习惯把东西放在固定的位置,也不用硬逼着他按你的方式收纳。少一点强行改造的执念,就能少掉一大半没必要的拉扯。

三、用环境的小调整,代替你每天反复的提醒

把常用的东西放在老人伸手就能拿到的位置,不用他费劲弯腰踮脚,自然就减少了很多需要你帮忙的场景。把容易滑倒、磕碰的隐患提前处理好,

不用你时时刻刻跟在后面提醒小心,老人自己活动的时候也能安安全全。这些提前做好的环境小调整,能帮你省掉每天反复叮嘱的大半精力。

四、实用小细节,把照护的力气再省一半

给老人擦身不用每次全身上下大动干戈,重点清洁脖子、腋下、腹股沟这些容易藏汗的褶皱部位,用温毛巾轻轻按干,既能保持清爽,又不会让老人因为频繁挪动着凉,省力气还不折腾。帮老人起身翻身别直接拽胳膊硬拉,一只手掌托住肩背,另一只手扶住臀部借力,顺着老人自身的发力节奏慢慢带起来,既不会牵到老人的关节,你自己的腰也不会因为突然用力闪到,两人都安全省力。选带把手、重量轻的宽口杯给老人喝水,不用复杂的吸管或翻盖设计,老人单手就能稳稳握住,不容易洒也不容易呛,不用你时刻跟在后面扶杯子。

五、提前把“弹性缓冲”留出来,别把日程排太满

很多人照护老人的时候,喜欢把

每天的日程排得满满当当,几点吃饭、几点散步、几点吃药全卡死,一旦老人状态不好打乱了节奏,整个人就会瞬间陷入手忙脚乱的状态,平白多出很多额外的消耗。

你要提前给每天的安排留出足够的弹性缓冲,不用把每一分钟都卡得死死的。如果老人今天状态不好不想动,就不用硬拉着他出门散步。

六、别忽略自己的状态,你的稳才是照护的核心

很多人照护老人的时候,总把自己的需求排在最后,连吃饭睡觉都凑活,长期下来身体和情绪都会出问题。你才是照护里最核心的支撑,只有你自己的状态稳得住,才能把老人照护好。每天一定要留出完全属于自己的小段时间,不用想着照护相关的事,踏踏实实歇口气,哪怕只有十几分钟,也能帮你把紧绷的神经松下来。不要觉得休息就是偷懒,把自己的精力养足了,照护的时候才不会动不动就累到崩溃,反而能更从容地处理各种突发状况。

照护从来不是比谁更能硬扛,懂得借力、懂得偷懒、懂得照顾好自己的,才能把这件事长久稳稳地做下去,不用把自己熬得油尽灯枯,也能让老人舒舒服服地度过晚年。

春季防过敏! 中医护理: 3个居家护理法,减少过敏痒

合浦县中医医院(合浦县红十字会医院、合浦县骨科医院) 陈海霞

春天一到,很多人就开始被过敏缠上:鼻子痒得不停打喷嚏,眼睛又红又肿,皮肤抓得一片一片红。其实从中医来看,过敏就是身体抵抗力不够,挡不住花粉、灰尘这些“小麻烦”找上门。只要做好居家护理,就能让过敏症状减轻很多。下面就给大家介绍3个简单好用的中医护理方法,在家就能轻松操作。

一、吃对食物:从内调理防过敏

中医认为,过敏和身体内部“不和谐”有关,尤其是肠胃功能弱的时候,更容易被过敏找上。所以想防过敏,先得把日常饮食调整好。

日常可以多吃一些健脾润肺的食物。比如山药、莲子、南瓜这些,做饭的时候多放一点,能帮身体增强抵抗力。春天干燥,银耳、百合、梨这些滋润的食物也可以常吃,煮糖水或者煲汤都很合适,能让身体保持湿润,减少过敏引起的干燥瘙痒。每天喝杯温水的红枣茶,既能补水又能调理身体,比喝饮料健康多了。

有些食物可能会让过敏加重,要

尽量避开。辛辣的辣椒、生姜,还有烧烤、火锅这些容易“上火”的食物,吃多了会让身体里的“火气”变大,过敏症状更严重。生冷的冰饮、冰淇淋也要少吃,它们会让肠胃功能变弱,影响身体抵抗力。另外,海鲜、芒果这些容易引起过敏的食物,过敏期间最好别碰,等症状缓解了再吃。

吃饭的时候要注意清淡,少放油盐,多吃新鲜的蔬菜和水果,让身体获得均衡的营养。按时吃饭、不挑食,身体才能有足够的能量对抗过敏。

二、按对穴位:缓解痒痛不遭罪

中医里有几个专门对付过敏的穴位,每天花几分钟按一按,就能缓解鼻塞、皮肤痒这些难受的症状,还不用打吃药。

鼻翼两侧的迎香穴是缓解鼻子过敏的“法宝”。用食指轻轻按住穴位,顺时针转着圈按揉,每次按3分钟左右,感觉鼻子周围有点酸胀就好。这个动作能让鼻子通气,减少打喷嚏、流鼻涕的情况,出门前按一按,还能预防花粉刺激。

手上的合谷穴也很有用,就在手背虎口的位置。用另一只手的拇指用力按压,每次按2-3分钟,两只手轮流按。这个穴位能缓解皮肤瘙痒,不管是脸上起疹子还是身上痒,按一按都能减轻症状。过敏的时候觉得浑身不舒服,随时都能按这个穴位急救。

小腿上的足三里也别忽略,它在膝盖下方凹陷处往下约三指的位置。用手掌轻轻拍打或者用拇指按揉,每次5分钟,能增强身体抵抗力,减少过敏发作的次数。按的时候力度要适中,感觉到酸胀就可以,每天早晚各按一次效果更好。

按穴位的时候不用追求力度,以舒服为原则,坚持每天做,过敏症状会慢慢减轻。如果按的时候感觉特别疼,稍微减轻力度,别硬按。

三、管好环境:减少过敏原找上门

过敏常因环境中花粉、灰尘、螨虫等过敏原较多,按中医“避外邪”思路打理居家环境,能从源头减少过敏发作。

打扫时需注意,每天用湿抹布擦桌、湿扫地面,避免干扫导致灰尘飞扬;床单被套每周用50℃以上热水清洗,洗完后晾晒,借助阳光杀灭螨虫。春天花粉浓度高,尤其早上要少开窗;可将艾草煮水放凉后装喷壶,喷洒房间角落,既能杀菌又能减少过敏原,同时把室内湿度保持在40%-60%,避免过潮长霉菌或过于加重过敏。

穿衣方面,尽量选棉质宽松款,避开化纤材质以防刺激皮肤;出门回来后及时换外套、鞋子,防止带人花粉;洗衣用温和洗衣液,避免香味过浓的洗涤剂,减少化学残留引发过敏。

总结

春季过敏虽然难受,但只要做好这三个居家护理方法,就能有效减轻症状。通过饮食调理增强身体抵抗力,按揉穴位缓解不适,打理好环境减少过敏原,这三个方法结合起来,就能让你轻松度过过敏季。需要注意的是,这些方法需要坚持做才有效果,不能三天打鱼两天晒网。如果过敏症状特别严重,比如出现呼吸困难、浑身红肿的情况,要及时去医院看医生。希望大家都能掌握这些简单的中医护理方法,让春天不再被过敏困扰,舒舒服服享受好天气。

糖尿病是不是突然来的! 日常洗脚、剪指甲这2步做错,很容易烂脚

桂林市中医医院内分泌科 林丽华

一、脚部的微小变化,很多糖友都没放在心上

许多糖友不太留意脚部状况,觉得烂脚离自己很遥远。实际上,当脚部皮肤变得干燥、失去弹性,走路有发沉、发麻的感觉,对温度感知也不敏锐时,这其实是身体发出的早期信号。然而,不少人把这些变化当作正常现象,仅仅涂抹一些润肤霜就不再关注。他们没意识到,长期的高血糖已经在不知不觉中损害了脚部的感知和血液循环。要是一直忽视这些小问题,哪怕之后只是受到轻微的磕碰或摩擦,都可能逐渐形成难以愈合的伤口,进而使情况愈发严重,这也是很多糖友发现问题时已追悔莫及的关键所在。

二、日常洗脚的常见误区,正在悄悄埋下隐患

很多糖友洗脚时完全不注意细节,直接打开热水器就用很烫的水冲脚,总觉得水温越高越能放松解乏,完全没意识到自己对温度的感知已经变迟钝,很容易在不知不觉中烫伤脚。脚部的皮肤本来就比其他部位更薄,一

旦被烫出小水泡,后续的愈合速度会比普通人慢很多,处理不当就很容易引发感染。洗完脚之后很多人随便用毛巾擦两下就不管了,脚趾缝里的水分没完全擦干,长期闷在潮湿的状态里,很容易滋生细小的破损,慢慢发展成难以处理的问题。

正确的做法其实很简单,用温度不高的温水清洗脚部,洗完之后用柔软的小毛巾把整个脚包括脚趾缝都轻轻擦透,不用刻意用各种工具打磨老茧,也不要长时间泡脚,避免脚部的皮肤被泡得过于脆弱,这些简单的小细节做好,就能避开绝大多数洗脚带来的隐形风险。

三、剪指甲的错误习惯,很容易引发难以察觉的伤口

不少糖友剪指甲时总喜欢往指甲缝的深处剪,把指甲的边角修得特别短,觉得这样更干净,不会藏污纳垢。但这种操作很容易让指甲的边角往肉里长,慢慢挤压周围的皮肤,形成看不见的微小伤口,这些伤口平时几乎没有痛感,等到发现的时候,往往已经出现了红肿甚至感染的迹象。

也有人习惯用尖锐的指甲刀、剪刀去抠指甲边缘的倒刺,直接用手撕扯翘起的小皮,很容易在指甲周围留下细小的破损。这些破损在普通人身上几天就能自己长好,但对于糖友来说,愈合的速度会慢很多,稍不注意就会慢慢扩大,发展成难以处理的创面。还有人剪完指甲之后,完全不把指甲边缘修平整,留下尖锐的小尖角,后续走路时反复摩擦周围的皮肤,时间久了也会磨出小伤口,慢慢引发后续的一系列问题。剪指甲时尽量顺着指甲的自然弧度平着剪,不要刻意往两侧的深处抠,把指甲的边缘修得圆润平整,不要留下尖锐的尖角,遇到指甲周围的小倒刺,用小剪刀轻轻齐根剪掉,不要用手直接撕扯,这些简单的操作就能避开绝大多数剪指甲带来的隐形伤口。

四、日常穿鞋走路的小细节,也能帮脚部避开很多摩擦

选鞋子的时候尽量挑鞋头宽松、面料柔软的款式,不要穿鞋底特别薄的鞋出门,平时在家也尽量不要长时间光脚走路,穿上柔软的鞋子就能避

开很多不必要的摩擦和磕碰。每天出门之前,随手摸一下鞋子的内部,看看有没有掉进去小沙粒、小硬物,避免走路时反复磨蹭磨出伤口,这些随手就能做的小事,能帮脚部挡住绝大多数不必要的外部伤害。

五、早留意早处理,完全能把风险挡在萌芽状态

很多糖友总觉得脚部的小问题忍忍就过去了,不愿意特意花时间留意,等到伤口越来越严重才去处理,反而要花更多精力恢复。其实每天花一两分钟扫一眼自己的脚部状态,看看有没有发红、破皮的地方,就能在最早的阶段发现问题,稍微做简单的处理就能快速恢复,完全不会发展成严重的情况。

糖友们别等脚明显疼了才重视脚部变化。很多早期异常没痛感,光凭感觉发现不了,日常简单查看就能及时捕捉信号。脚部护理并不复杂,把洗脚和剪指甲这两件最平常的事做好,避开其中一些小误区,就能在早期避免绝大多数风险,没必要等问题严重了才追悔。