

慢病老人的慢旅途

对于患有慢性病的老年人来说,出游需要格外谨慎,如高血压、糖尿病、心脏病患者往往需要长期管理和控制,稍有不慎就可能引发健康问题。慢病老年人旅游,应提前做好规划,量力而行。



科学计划

72岁的张建国退休前是山东省青岛市的中学语文老师,当了几十年“老烟枪”的他5年前查出慢阻肺,他还有20年的高血压病史,降压药天天揣在口袋里。他听老同事说扬州的琼花开得正好,就对老伴念叨,说自己还没见过瘦西湖的二十四桥。

老伴拗不过他,拉着他先去了社区医院找王医生做评估。王医生翻着他这半年的肺功能报告和血压监测记录,特意嘱咐:“你血压控制得还行,最近换季别累着,去扬州可以,走路超过半小时就得休息。”

回到家,老两口就开了“出行筹备会”:张建国负责做行程,特意把原来安排的“一天逛两个景点”砍了一半,每天只去一个地方,每个景点留够两个小时的休息时间;老伴负责整理健康资料,把病历复印件、药物清单、过敏史都打印了一份,还把子女的电话写在卡片上,缝在外套内侧。张建国把药都分在了便携药盒里,每个格子标清楚早中晚,还额外买了晕车药、止泻药、创可贴和消毒棉片,装在一个红色的应急包里,走到哪提到哪。

出发前一天晚上,两人给儿子打了电话,把行程表、住的酒店地址、每天的景点路线都发了过去,还特意买了包含急性病医疗和异地就医的旅游保险,电子保单存在手机里,纸质版也跟身份证、医保卡放在一起。

张建国拍着胸口跟儿子说:“你放心,我们两个人做的准备比你小时候春游还齐全,绝对不给你找麻烦。”

自在慢行

出发那天他们没买早班高铁,特意选了上午十点的车次,三个小时的车程,每个人面前都摆着保温杯,坐一个小时就站起来在车厢里走两圈,活动活动腿脚。

下车后,网约车直接把他们送到了瘦西湖边上的民宿,民宿老板是个三十多岁的小伙子,听说两个老人有慢性病,特意给他们安排了一楼带小院子的房间,说不用爬楼梯。

第一天去瘦西湖,张建国本来想一口气走到二十四桥,走了没二十分钟就开始喘,老伴赶紧拉着他在路边的长椅上坐下来,给他递水,让他吸了一剂吸入剂。旁边的旅行团导游举着小喇叭催着团队快走,老伴笑着说:“咱们不跟他们比,出来玩是看风景的,不是赶任务的。”

两个人就慢悠悠地逛,看见琼花就停下来拍两张照片,碰到卖扬州特色小点心的就买两块尝一尝,走半小时就歇十分钟,半天下来只逛了三分之一的园区。可两个人都觉得特别舒服,张建国说:“以前教学生说‘慢工出细活’,出来玩也是这个道理,走得快了哪能闻见这琼花香啊?”

有个当地的司机听说他们要去个园,推荐他们去体验一下扬州的黄包车,张建国刚要答应,老伴就拦住了:“黄包车走的路不平,颠得慌,你血压本来就高,咱们还是坐网约车去吧,稳当。”后来去高邮看油菜花,他们也没选那种要走田埂的路线,特意找了景区的观光车,慢悠悠地绕着花海转,风一吹满是油菜花的香味,张建国还拿出自己带的饼干,两个人坐在观光车上边吃边聊,比那些徒步走的游客还自在。

饭桌“纪律”

到扬州的第一顿饭,老板推荐了当地的特色狮子头和扬州炒饭,刚端上来,老伴就先摇头:“这狮子头太油,炒饭里盐也多,你高血压得少吃点。”老伴特意跟老板说,给他们炒两个清淡的青菜,煮个冬瓜汤,少放盐少放油。

张建国刚开始还嘴馋,趁老伴不注意夹了一块狮子头吃,结果下午血压就有点高,头晕乎乎的,吓得老伴赶紧给他量了血压,让他吃了半片降压药,躺了两小时才缓过来。从那以后张建国就老实了,每次吃饭都主动跟服务员说“少放盐,不要糖,油也少放”,还跟老伴保证以后不偷吃太油腻的东西。

有次在街上看见卖扬州酱菜的,张建国想买两罐回去当下酒菜,老伴拦着他:“你这高血压能吃这么咸的吗?回去你儿子又该说你。”最后两个人挑了两罐低盐的脆黄瓜,还特意看了配料表的钠含量才敢买。

老伴的习惯最好,每次吃饭前都先吃两口蔬菜,再吃主食,米饭只吃小半碗。

他们也不随便买路边的三无小吃,喝水只喝自己带的保温杯里的温水,或者超市买的瓶装水。有次老伴看见别人吃冰粉,也想买一碗尝尝,张建国说:“你胃本来就不好,凉的吃了该拉肚子了,等回去我给你煮银耳羹,放凉了喝,比这个好。”两个人在扬州待了七天,谁也没闹过肚子,张建国的血压一直控制在正常范围内,临走的时候,老伴开玩笑说:“咱们这趟出来,比在家遵守纪律多了。”

应急管理

出发前,老伴把红色的应急包交给张建国保管,说他心细,不会丢。那个包比手机大一点,里面装的东西可不少:两个人的常用药、应急的速效救心丸、硝酸甘油、抗过敏药、晕车药、止泻药,还有创可贴、消毒片、驱蚊水、吸入剂。

有次逛何园的时候,张建国不小心被台阶绊了一下,擦破了膝盖,老伴赶紧从包里拿出消毒片和创可贴,给消了毒贴上,旁边的游客还以为老伴是医护人员呢,夸他们准备得太齐全了。还有次老伴坐车有点晕车,张建国掏出晕车药给她吃了一片,歇了半小时就好了。

最险的一次是去茱萸湾公园,旁边有个游客突然心绞痛,他的家属急得直哭,张建国赶紧让老伴拿出包里的硝酸甘油给那个人含了一片,等120来的时候那个人已经缓过来了,家属一个劲地给他们道谢,说要不是他们带了急救药,后果不堪设想。

临走的前一天晚上,两个人在民宿的院子里收拾东西,张建国翻着那个红色的应急包说:“你看这包不大,关键时刻真能救命啊!”老伴点点头说:“以前我总觉得出来玩带这么多药麻烦,现在才知道,这些东西就是咱们的安心符,揣在兜里,玩得才踏实。”

回来之后,他们把这趟旅行的照片洗出来,贴在小区的宣传栏里,旁边还附了一张他们自己总结的“慢病老人出游小贴士”,好多小区里的老人看了,都过来问他们下次什么时候再出去,张建国说:“下次咱们去杭州看西湖,还是老规矩,提前做好评估,慢走慢逛,吃清淡点,药不离身,咱们老年人的旅行,安全比什么都重要。”

两个老人的这趟扬州之行,没有逛完所有的热门景点,可他们都说这是这辈子最舒服的一次旅行。

本报记者 李由