

国药医疗平顶山康养中心：

# 医养融合功能全 情暖“夕阳”好评多

“既有医疗保障又能舒心养老，这样的康养中心真是办到了儿女们的心里，以后为老人养老更放心了。”位于市区姚电大道西段的国药医疗平顶山康养中心(以下简称康养中心)近日正式开业以来，这个集养老、医疗、康复、护理等多功能于一体的综合康养中心受到了鹰城百姓的高度评价。

## 老有所养：亲情陪护让老人乐享晚年

高血压、脑梗死，79岁的陈师傅因脑梗后遗症而下肢行动不便。因为子女平日里工作忙，陈师傅只能一个人待在家中，无人照顾生活和指导康复。半年来，陈师傅下肢肌力不断下降，生活逐渐不能自理。

陈师傅的儿女希望找到适合他的康复养老机构。“老人身体情况差，不仅居住条件要好，还要有医生护士的照护。”陈师傅的儿子说，听说康养中心开业的消息，他们立即就赶来了。

每天，康养中心护士长刘幸带着护士和护理员团队细心照护入住的老人们。规律饮食、规范用药，团队发挥自身医学护理优势，给予老人们规范、暖心的亲情式陪护。对失能、半失能老人，护理团队不怕脏和累，细心为老人进行如厕照料、口腔清洁、皮肤清洁、体位转移、便溺照料等。每天上午的休闲娱乐时间，护理团队陪伴下的拼图、串珠、搭积木、套圈等活动深受老人



康养中心护士长刘幸在照顾入住老人

们的欢迎。

护理员悉心完善老人们的衣食住行，他们的衣物、被单被罩等定期换洗、消杀，定期为他们淋浴、床上擦浴，梳头、剃须、修剪指甲等，让老人们在康养中心住得舒心、养得安心。

每到用餐时间，康养中心膳食餐厅工作人员就送来定制餐饮。为了照顾老人们的特殊需求，专门制作了流质、半流质饮食，秉承营养均衡、易于消化等原则为他们量身定制，同时配备蔬果为他们提供每日所需营养。

## 老有所医：医养融合让儿女免去后顾之忧

康养中心开业前夕，一份别样的感动温暖了医护人员的心。81岁的王大爷的家人将一面写有“尊老敬老真心为老 不是亲人胜似亲人”的锦旗送到了康养中心医护人员手中，老人的健康就像一座桥梁，让双方的心紧紧连在一起。

原来，老人因呼吸窘迫进行气管切开治疗后，家人一直没有为他找到满意的养老机构。当听说该中心开业的消

息后，王大爷一家立即联系办理入住手续。

看着护理人员专业的气管护理、吸痰吸氧等操作，以及老年病科、中医康复治疗团队的定时查房、问诊，王大爷一家人彻底放了心。老人入住后，护理团队悉心照顾。一日三餐营养均衡，再加上定时的口腔及皮肤护理等，半个多月后，老人不仅恢复了自主呼吸，以前常发的压疮也消失了！这让儿女们高兴之余，更对护理人员的贴心服务竖起了大拇指。

“现在市面上大部分养老

机构都只接受自理老人，像我家这样患病的老人很难找到满意的养老机构。”王大爷的儿子说，没想到这里做到了。康养中心依托市五院的医疗资源，收治失能、半失能的老人，这里医护人员专业程度高，养老区域还设置了老年病区、中医康复病区，专业医护人员所做、所想的比他们这些做儿女的还要周到。

## 安心、放心：健康养老在这里圆梦

莫道桑榆晚，为霞尚满天。康养中心开业至今，已经接收20余位自理、半失能、失能老人。该中心为老人们提供温馨的养老生活居所，由专业护理团队24小时全程陪护；设有失能、半失能养老区，自理老人养老区，老年病区，中医康复治疗病区等不同功能区域；适老房间配备了洗浴间、卫生间等，24小时热水、电视、无障碍设施、紧急呼叫系统、空调系统等一应俱全。

同时，康养中心配备膳食餐厅，聘请经验丰富的厨师为老人们定制营养均衡的健康食谱。为了保障入住老人的舒适、安全，后勤管理部门在供氧、供电、供水、消防等方面定期巡查，做好应急安全培训及演练。

未来，康养中心将立足全省医养结合示范项目新起点，切实履行敬老、爱老、养老的社会责任，聚焦“夕阳事业”，打造“朝阳产业”，为全市养老事业高质量发展贡献新力量。

(李莹文/图)

市妇幼保健院耳鼻喉科专家提醒：

## 谨防儿童耳鼻腔进异物酿祸端

本报讯 耳鼻腔进异物在儿童中屡有发生，让家长防不胜防，头痛不已。“上个月我接诊了六七例耳鼻腔进异物的病例，幸亏都被顺利取出，没酿成严重后果。”11月30日，市妇幼保健院耳鼻喉科负责人于博说。

让于博印象深刻的是那次为刘宝(化名)的治疗。今年10月份，市区王女士的5岁儿子刘宝总嚷嚷着左耳朵疼，王女士看看孩子的耳朵不红也不肿，就没在意。又过了几天，孩子耳朵疼得厉害，哭闹不已。这时，王女士发现孩子的左耳朵内有脓液流出，慌忙带他到医院就诊。于博接诊后，经过耳内窥镜仔细检查，发现孩子左耳内红肿，有黄色脓液，还有一颗疑似大米粒的异物，位置较深，几乎紧

贴鼓膜。“孩子这种情况需马上取出异物，否则长时间耳内异物不仅会导致耳朵感染、化脓，还有可能磨破鼓膜，影响听力。”于博说。

与家长和患儿耐心沟通后，于博凭借多年临床经验和娴熟的技术，顺利为孩子取出异物，果真是一粒大米。看到异物被顺利取出，王女士喜极而泣。

此类事例不胜枚举。还有一名3岁的孩子把一颗纽扣电池塞进鼻腔内，最终在该科被顺利取出。

“耳鼻腔进异物大多是儿童顽皮、好奇造成的，异物多为豆类、果核、小型玩具零件、橡皮、纽扣和纸团等。”于博说，如果异物不能及时取出，不仅会引起感染、损伤听力、诱发鼻出血等，而且鼻腔内的异物还可能移动至鼻咽部被吞入食道和胃肠道甚至误吸入

呼吸道，引发窒息、死亡等严重后果。因此，家长一旦怀疑孩子耳鼻腔有异物，切勿盲目自行掏耳、抠鼻，应立即就医。就医途中，患儿最好呈坐位，头面部也可稍向下低，避免跑跳和颠簸。在就诊过程中，家长应尽力配合医生，安抚患儿情绪，协助固定患儿体位，使异物顺利取出。

于博提醒，对于耳鼻腔进异物，做好预防是关键。日常生活中，家长应加强对婴幼儿的看护，纠正孩子往耳鼻腔内塞异物的不良习惯。同时，家长应将存在危险的小物件放到孩子够不到的地方，尽量少给孩子穿戴有太多细小装饰品的衣帽，避免衣帽上的小碎钻、小珠子掉落，被孩子玩耍时塞进耳鼻等部位，增加耳鼻腔进异物的风险。

(牛瑛瑛 王春英 苗四海)

## 白头发拔一根会长十根吗？

正确答案：不会

本报讯 “近期因为工作压力大，很焦虑，白头发都开始冒出来了，身边人都说‘白头发拔一根会长出十根’，请问这是真的吗，如何处理这讨人厌的白头发呢？”近日，35岁的长沙市民咨询。长沙晚报记者带着这一问题采访了中国营养学会注册营养师、湖南省营养师工作学会讲师团副团长李新星。

“这种说法没有科学依据，头发的颜色取决于发根毛囊的色素，如果毛囊黑色素减退，拔了头发以后，毛囊还在，长出来的头发自然是白发。”李新星说，拔一根头发就是从毛囊中把毛发拉出来，最有可能发生的后果，是毛发拔出不当损伤毛囊，导致毛发长不出来，而不会出现拔一根长十根的情况。为了保护毛囊，她建议，用剪刀剪掉白发比直接拔除更好。

“30多岁出现白头发在现

实生活中并不鲜见。除了先天遗传因素，压力是人们提早出现白发的主要原因之一，因此，要学会解除压力，注意劳逸结合，保持愉悦心情。”李新星提醒，为了避免过早出现白发，人们要养成好的生活习惯，戒烟限酒，保证充足的睡眠，不要熬夜；适量运动，让全身气血运行顺畅，尤其对经常久坐不动的都市人而言，要注重下肢及颈部的活动；饮食清淡均衡，保证优质蛋白质、维生素和矿物质的供给(每天吃三两左右鱼禽肉蛋、一杯牛奶、一斤蔬菜、半斤水果)。有需要时可补充多种营养素片。平时有时间也可以多梳头，改善血液循环。用梳子由前向后梳理头皮，最好选用木头或是牛角材质的梳子，以免产生静电损伤头发。也可用指尖按摩头皮。

(徐运源)