

夏季日照长,3个妙招治失眠

鲜竹笋方:  
鲜竹笋50-100克,捣碎后取汁饮服,每日一次。竹笋性味甘寒,具有滋阴凉血、清热化痰、解渴除烦,利尿通便、养肝明目的功效。

温水泡脚祛湿安眠方:  
藿香10克,佩兰10克,苏叶10克,荷叶10克,金银花10克,加入适量水煎煮30分钟,放凉至40℃,睡前泡脚至全身出汗后即可,有祛湿、提高睡眠质量的作用。

莲子百合粥:  
大米和百合同煮,水烧开后,放入莲子和小枣,改用中火继续熬煮到熟,此粥对失眠有很好的疗效。

然谷穴  
辅助调理血糖

想要控制血糖,可以坚持按摩然谷穴。然谷穴是足少阴肾经的常用腧穴之一。刺激然谷穴可以缓解口干舌燥、内心烦乱等消渴症状,所以然谷穴也是辅助调理糖尿病的特效穴位。

刺激然谷穴可以采用按揉的方式,即用拇指的指腹用力按揉该穴100至200次,每天坚持即可。此外,还可采用温和灸的方法。将艾条点燃,置于然谷穴上,距离穴位皮肤表面2至3厘米进行施灸,每次温和灸5至20分钟,每天一次即可。

医养结合享健康 安度晚年有保障

# 老年公寓办起医院 “医养”实现无缝对接



护士长进行HDU仪器培训。



医学专业团队为老年患者进行会诊。

## 2 HDU病房让重症患者重获健康

在大型三甲医院,如果说ICU病房是守住了患者的生命线,那么HDU病房(High Dependency Unit,即高度依赖病房,也称重症康复病房)则是助力患者从死亡线迈向健康之路。今年,福彩四方老年公寓新增HDU病房,主要针对经ICU密集治疗后病情相对缓解,可以脱离密切监护,但仍不十分稳定,需要较高度依赖监测和护理的病人。

“这个病房主要针对病重老人,如果公寓老人因为病情比较

重,不能及时转到三甲医院,可以转入到HDU病房,起到缓冲的作用,从而降低病死率。”张海霞告诉记者,HDU病房就是高度依赖病房,它的建设标准和三甲医院ICU一样,“这个病房可以认同为重症康复,所有重症老人在经过治疗之后,都要进行一个早期康复,能尽快回归到正常生活,我们不希望老人一直躺在床上,家属也不希望这样,HDU病房正好可以解决这方面的问题。”

## 1 医养结合老人享便利

孙奎美今年91岁,十年前,她住进了福彩四方老年公寓,在孙奎美看来,管理好、吃得好、卫生好、医疗好是老人最需要的基本条件,相比一般的养老机构,医养结合的养老院对老人来说最有利。

据了解,目前在福彩四方老年公寓入住的有300多名老人,患有多种慢性病、失能、半失能的老人占到三分之二。福彩四方老年公寓2018年成立了二级综合医院——福彩四方众和医院,医院设有综合内科、中医

科,床位102张,各种医疗设备配备齐全。

据张海霞院长介绍,医院成立以来依托专业优势组织本院专家每周对公寓老人查房,真正做到大病小病床前解决。对于平时发现的疑难杂症科里病例讨论、专家及时会诊。一位家属表示,对于生活不能自理的老人来讲,有专业的医生、护士照看,家人才会更放心,医养结合确实给老人带来了极大的便利。

## 3 亟待破解人才短缺难题

数据显示,我国失能、部分失能老年人约4000万,对照护人员的需求超过1300万人,但目前仅有相关从业人员50多万人。

张海霞对此也是深有体会,尽管福彩四方老年公寓目前医护人员近90人,但依然处于紧缺的状态,医生、护士和社工等社会紧缺专业技术人员大多不愿投身养老服务行业。“养老机构里面,医护人员的流失是比较严重的,这样不利于管理,更不利于老人的康复。”记者 许瑶

张海霞表示,指导意见的出台很及时,也很有必要,一切都在向好的方面发展。“希望国家能加大对整体医疗人才的培育和优待,进一步保障医养照护服务人员在工资水平、福利待遇等方面权益,让医养照护服务成为一个热门专业,一个有吸引力的职业,进而吸引更多优秀人才投身其中,推动医养结合人才队伍日益壮大,以满足不断增长的、个性化的养老需求。”记者 许瑶

## “隐形护理员”走进养老院

可监测老年人摔倒并联系家属或医生

7月19日,腾讯发布科技助老产品“隐形护理员”居家版,可以监测到老年人摔倒,并联系家属或医生。

### “隐形护理员”落地

目前,“隐形护理员”在深圳市养老服务院运行了两年多,可以识别跌倒、火灾等意外发生的情况。检测到异常后,自动发送告警到云端,再通过云端将异常事件的信息转发给养老服务、护理员、护工、家属等,为老年人提供一个保驾护航功能。这款产品将覆盖深圳市公办养老机构,预计今年会完成15家的落地,明年年终预计会覆盖深圳全市的养老机构。

腾讯公司可持续社会价值事业部银发科技实验室负责人窦瑞刚介绍,“隐形护理员”未来还将落地到北京、广州、重庆等老龄化程度较高的城市。

### 科技助老的现实难题

当老龄化社会扑面而来时,养老机构最重要的问题是人手不够。

“我国目前养老护理人员仅不到50万,相比2.67亿的老年群体而言,难以满足他们的生活需求。”福寿康(上海)医疗养老服务有限公司CTO袁翔说,按照正常配比,需要1000多万人护理人员,当前的数量差距非常大。

目前,通过科技智能设备,可以给老人提供一定成本下的全天照护方案,包含睡眠监控、防跌倒、防走失,还有紧急呼叫、居家安全管理等智能设备,这些智能设备在替代人工成本的同时,也能保障一定的全天的监控能力。不过,如何把服务和智能设备相结合,仍是当下一个比较大的问题,“就是设备不能光只是设备,服务不能单独去做服务,两者需要有机结合在一起,才能更好地去为老人提供支撑。”袁翔说。

任晓宁

宜居城市 更新更美

# 2022山东(青岛)宜居博览会

7月29日-31日 青岛国际会展中心  
(苗岭路9号,崂山区政府前)

主办单位:青岛市人民政府

承办单位:青岛市住房和城乡建设局 青岛市工商业联合会 青岛日报报业集团 全国工商联城市基础设施商会 青岛市社会组织总会

专属特价房

到会收大礼



扫码报名参与展会