

小心情绪患上“年末综合征”

2023年已经开始,让人涌上心头的不仅有收获和遗憾,还伴随着一些忧虑、烦恼、压力。如果不及时疏导,可能会患上“年末综合征”。

如何判断自己是不是患上了“年末综合征”?首先,看自己的脑子里是不是总是在胡思乱想、多思多虑,难以控制。如果胡思乱想影响到生活、工作、学习,

王栋坦言,真正研发出一款适合老年人的产品困难很多:前期投入大,研发周期长;老年人个体差异性大,要求复杂多样……所以,一些企业在追求收益时,就忽略了这些问题,造成了市场与家庭,或者说产品与使用者的脱节。这是市场存在的困境,也是我们需要解决的问题。

建议

依托照护理念规范产品

“从全球范围来看,老人的康养用品品类有四万之多,但国内的品类只有两三千。”北京市老龄委专家委员会委员鄂俊宇介绍,其中很多品类不全,产品的精细化不够,甚至百分之七八十的老年用品并不适合老年人使用,一些发明根本没有考虑到老人的需求和尊严。

鄂俊宇认为,养老辅具专业性要求很高,背后依托的是一套完整的照护理念,而不仅仅是一件商品,如果没有考虑照护理念,弄出来的产品就会跟养老需求背离。令人欣慰的是,目前,不少适老用品的国标正在陆续出台。随着养老产品需求的不断提升,会有更多的大型制造企业进入适老产业领域,现有的状况会有所改观。

李环宇

首先要经常鼓励自己。因为消极自卑的情绪是促使焦虑症产生的主要因素,如果一个人经常处于精神紧张或是自卑、自责的状态,时间长了,就会看什么都不顺心,容易对人发脾气。如果发现自己有焦躁情绪时,要对自己实行鼓励措施,可以面对镜子对自己说几次“我能行”“我还不错”。其次,适当的锻炼对缓解焦虑和悲观情绪也非常重要的。最后,鼓励做自己喜欢的或感兴趣的事。在饮食上,可以多吃一点鱼、鸡蛋、酸奶及富含维B的食物,对缓解焦虑也有帮助。王娟

买药难、治疗不规范

疫情下的农村老人亟需关爱

岁末年初,各地将出现第一波疫情重症高峰。此时,高龄老人的防护与救治成为各级医院的重点。而和城市居民相比,农村老人大多离群索居,就医购药条件更加困难。

1 乡镇医院救治水平有限

浙江省宁波市西南部某村一名村干部称,此前村里有老人发烧,四天无法进食,家人开车送其去县里的医院,排队很久,只配到几粒药、一些盐水,凌晨三点多才到家。两位村民提到,附近镇上的医院,退烧药也已脱销。

即使有退烧药,镇医院大多也很难有能力接诊感染的老人。浙江宁波一家镇卫生院,目前退烧药品还算充足,在开药的时候,医院还可以按粒分配,每位患者给两天的用量,但医护人员被感染导致人手不足。

来自国家卫健委的数据显示,截至2021年末,中国2.96万个乡镇共设乡镇卫生院3.5万个,卫生人员149.2万人;中国49.0万个行政村共设村卫生室59.9万个,在村卫生室工作人员136.3万人。

虽然村卫生医疗工作者规模在变大,但村民普遍对乡镇卫生院等基层机构缺乏信任,认为这里只能诊疗“小病”。浙江宁波西部某村的村医孙明称,离村车程10分钟的乡卫生院是全科医院,但没有拍CT的条件,遇上重症病人,乡卫生院也会提出让病人转至更高级的医院;车程半小时的镇卫生院能拍CT,但村民遇上需要检查身体或是重症的情况,多会选择开车一个多小时,前往县城或是市区医院。



2 空巢老人买药难

河北、云南、吉林、安徽、浙江等地的村民都表示,村里老人只要有药,不是太严重都不会去医院。但对于一些特殊老人,买药并不容易。

贵州省安顺市普定县某村镇社区有5300多户居民,其中60岁以上老人和12岁以下的小孩超过四分之一。村镇居委会书记刘伟正在通过多种方式联系退烧药供应。刘伟告诉记者,目前社区里有近600人有类似症状。

刘伟说,乡镇医院的布洛芬和对乙酰氨基酚价格在10元到28元之间,价格合

理。镇卫生院、村卫生室、药店之前还有一定数量退烧药,如今只能去县城购买,来回需要4个多小时。村里信息闭塞,大部分村民家里都没有存药。

刘伟最担心村里的空巢老人和留守儿童,他们很难去县城买药,同时又是易感人群。

居委会之前组织村干部定期探望、照顾空巢老人,传递一些防疫知识,在没有退烧药的情况下寻找其他办法。现在村干部也都症状明显,只有刘伟症状比较轻,还在值守。

3 乱用抗生素现象普遍

缺药情况下,应对疫情村民更多会选择输液,但存在大量乱用抗生素现象。

周雨是一名医生,据他观察,云南老家村子里很多人即使出现发烧等症状,也不会怀疑感染了新冠,他们猜测是着凉,或者累到了。有了症状,大多数人都第一反应是去诊所打针。

在云南省曲靖市某城郊

村卫生服务站,以往每天打针的人有十几个人,最近每天因发烧来打针的病人增加到一百多个。给病人打的针水包括解热镇痛类的萘普生、抗病毒的炎琥宁、平喘的氨茶碱、青霉素和头孢等抗生素。为应对疫情冲击,卫生部门给基层医务人员做过培训,但仍然存在用药不规范的情况。

4 春节期间感染风险增大

记者了解到,虽然农村医疗条件有限,但并不是所有地区都医疗挤兑,也不是所有地区都出现大量重症老人。

江西省樟树市下辖的洋湖乡户籍人口超过3万,在没抗原、没核酸的情况下,乡镇和农村居民用应对普通感冒发烧的办法来应对新冠病毒。

洋湖乡居民钟然说,一般感冒发烧后,大家就默认自己“阳了”。据他观察,12月20日左右,身边几乎所有人都已经烧过一遍。经过短暂一周的冷清之后,洋湖乡的街道恢复了熙熙攘攘,虽

然街道上伴随着咳嗽声。

陕西省山阳县卫健局原副局长徐毓才告诉记者,进入腊月以及即将到来的正月,是农村感染风险最大的时候。“不少农村地区腊月前集市贸易很多,老人出来赶集备年货;有些地区的风俗习惯是正月办喜事,亲戚朋友送礼赴宴;此外,进入腊月天气寒冷,是心血管疾病的高发期;更重要的是,三年疫情防控,国家一直提倡外出务工子女能不回家就不回家,今年一定会迎来大批人员返乡,提高疫情传播风险。”王博

王博

灵芝孢子油你选对了吗?

高品质、高灵芝三萜含量、高性价比,大品牌、低价位、吃得起。2折直销开始了!



销售热线:0531-86905733

苏广审准许字【2022】第280166号

辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶原价1288元团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求:为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。



0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。



美林康牌
辅酶Q10软胶囊
保健食品
净含量:1.6g
每瓶含辅酶Q10 100mg
批准文号:国食健字G202137101442
鲁食健广(文)第240525-01062号
本品不能代替药物治疗疾病。

威海紫光科技园有限公司 国食健字G202137101442
鲁食健广(文)第240525-01062号

本品不能代替药物治疗疾病。

本品不能代替药物治疗疾病。