

警惕 7 个肾病预警信号

肾病患者以老年人居多,与其他病不同,肾病在早期基本不会有明显的临床特征,是名副其实的“沉默杀手”。幸运的是,一些预警信号仍能给我们起到提醒作用。

1. 腹泻、呕吐、食欲变差等,这是肾脏病早期的一些症状,易和消化系统疾病混淆。

2. 腰酸。肾炎病人由于肾脏肿大,会因为压迫而出现腰酸。

3. 水肿。早晨起床后出现眼睑部、脚踝处、足背水肿及全身水肿时,按压后会有坑且很久都不能恢复,提示肾功能可能有异常。

4. 贫血。肾脏生成促红细胞生成素减少,常造成肾性贫血。当有贫血症状时,需警惕慢性肾病。

5. 血压升高。当出现血压升高或高血压久治不愈时,特别是年轻人要警惕患上肾病的可能。

6. 排尿异常。当出现排尿次数增多、尿量减少或增多、排尿困难、尿液异常等情况时,应警惕肾病。肾脏排出的尿液应该是淡黄色或黄色,如果颜色改变,像洗肉水或浓茶水一样,很可能存在血尿。尿中偶尔出现泡沫正常,如果泡沫细小而密集,长时间不消散,很可能存在蛋白尿。

7. 疲劳。成年人出现不明原因的经常疲劳、乏力,要排除肾病。

吴秀丽

为养老院老人招募“陪伴者”

杭州滨江这场“养老试验”大有深意

推广初衷: 让陪伴性养老服务常态化

“真想不到,短短几天,已有接近20位报名者了。”这几天,杭州滨江绿康阳光家园院长陈晓亮正忙着为机构“纳新”,不同于以往,这批即将入住机构的对象并非老人,而是一群活力十足的90后、00后。

踊跃的报名和热议,源于滨江区民政局最近发布的一则“招募令”:该区招募多代同楼陪伴者,入住养老机构,可享独立阳台、独立卫生间、公寓式住宅。只需每月300元管理费,并提供不少于10小时的为院内老人陪伴服务时间,即可享受免租入住的待遇。

自2019年推出“多代同楼”项目后,这已经是滨江区民政局第三次招募多代同楼陪伴者。老人和年轻同住一个屋檐下,擦出了什么火花?为何要吸引年轻人入住专业养老机构?记者来到阳光家园一探究竟。