

除夕庆团圆



心内科

聚餐清淡不过饱
见到太阳再锻炼

较大的昼夜温差,会引起动脉血管收缩、血压升高、心跳加快,从而造成心血管病患者病情不稳定,可能出现心力衰竭,心绞痛,甚至心肌梗死等情况。

春节期间难免会有聚餐,传统的中式菜肴,含有大量盐分及油脂。盐摄入过多容易使全身水肿,加重心脏负荷,脂肪摄入过多,可引起动脉硬化,促进斑块形成。因此,心脏病患者饮食宜清淡,忌辛辣、高盐食物,避免三餐过饱。

春节晨练时间不宜过早,等太阳升起,气温回暖以后再锻炼,活动强度在最大安全心率的70%以内为宜。此外,平时起床、起夜、起立等过程中,均要慢节奏,以减少因血压骤然改变带来的血管危害。

春节人容易兴奋,心血管患者要努力养成处事不惊的生活态度,情绪烦躁动怒是冠心病患者的大忌,往往容易诱发心绞痛,甚至急性心肌梗死。情绪激动会让血压急剧升高,出现心脑血管意外。特别提醒,心血管病患者一定要按时服药,不能私自停药。

内分泌科

高低血糖都要防
自我管理很重要

春节聚餐多,难免出现多吃的情况。在吃降糖药或打胰岛素的情况下,记得及时补充碳水化合物,比如米、面、土豆、红薯、芋头、山药、南瓜等,不能只吃菜和肉。若没有及时进食碳水化合物,会导致低血糖。

糖尿病患者要做好血糖水平监测。1型糖尿病患

者因血糖更容易波动,每天都需要测好几次;2型糖尿病患者,如血糖稳定,每周测一次空腹及餐后血糖,每个月测一次全天三餐前后及睡前血糖。

风湿免疫科

痛风患者管住嘴
不必避开豆制品

痛风的饮食管理,最主要的就是低嘌呤。许多海鲜、动物内脏、肉汤均属于高嘌呤食物,要少吃。痛风患者不需特别避开豆制品。

此外还需要注意两种情况。一个是高糖饮料,高糖饮料经常会导致尿酸升高,一个是酒。酒类虽然嘌呤不高,但会加速嘌呤代谢,造成血尿酸升高,同时会造成尿酸排出减少,两者结合,血尿酸容易升高。

消化内科

家中常备消化药
健康饮食有原则

春节期间进食虾油腻食物多,喝茶喝酒多,熬夜生活不规律等情况较多,因而易引起消化系统疾病,如急性胃肠炎、消化不良、急性胰腺炎、急性胆囊炎、消化性溃疡、胃肠功能紊乱等。

急性胃肠炎表现为呕吐腹泻腹痛发热,一般建议服用胃黏膜保护剂、制酸剂,如达喜、吗丁啉等,如果出现呕吐、腹泻等症状时,多数跟细菌感染有关,所以有必要提前准备一些抗生素药物。

如出现严重腹泻,且无法立即前往医院,可能出现脱水并危及生命。严重腹泻者如无高热现象,建议服用一些止泻类的药物。先止泻,再尽快就医。而严重腹泻病伴随发热,且有胆囊结石病史的人群需要警惕胆囊炎、胰腺炎发作。

另外,喝酒前可以先喝1杯牛奶或酸奶,或者吃几片面包,减少对胃黏膜的刺激。多吃富含维生素B的食

物,饮白酒时要多喝白开水,利于酒精随尿排出。

骨科

老人出行需谨慎
遇上摔倒莫盲动

春节会走亲访友,老人上了年纪,行动不便,不宜单独出行,需家人陪同。

老年人脂肪组织薄弱,调节功能差,易冻伤皮肤,尤其是裸露在外的面部、耳朵、手等。特别注意关节的保护,可以穿护膝、护踝等,既可以保暖,又可以保护关节损伤。老人骨质疏松,易骨折,因此出行在上下车、上下台阶、过马路等均须有人搀扶,避免摔倒。

患有慢性疾病,如腰椎间盘突出、膝关节炎、风湿性关节炎等,尽量避免外出,以免受冷空气刺激加重病情。有手术史患者,应注重保护好手术部位,避免受冷。

遇老人摔倒,家人先要探查老人的呼吸、心跳、意识。若意识清醒,主要为四肢疼痛,应呼叫120,避免搬动患者,保护其维持有利体位,等待120处理。 李娜



“新春联欢会”精彩纷呈 城润家颐养社区携手入住长者共庆新年

春节是中华大地上最热闹的节日,玉兔辞旧岁,金龙送春来。在农历新年即将到来之际,为弘扬中华优秀传统文化,展现在住长者的风采,为长者送上温馨的节日祝福,2月1日,城润家精典颐养社区举办了一场热热闹闹的新春联欢会。活动现场布置温馨喜庆,充满了浓厚的节日氛围,参加联欢会的长者和员工们欢聚一堂,在喜庆的氛围和悠扬的乐曲中共同迎接新年龙年的到来。

载歌载舞迎新年

联欢会在一支欢快的开场舞《开门红》中拉开帷幕。城润家护理部员工们身着喜庆的服装,用欢快的舞姿表达着新春的祝福和欢乐。现场长者们也随着音乐节奏拍手互动,共同感受着这份喜庆与祥和。

随后,长者和员工纷纷登台献艺,展示自己的才艺和风采。《沂蒙山小调》《欢乐中国年》《草原夜色美》《梨花颂》等精彩歌曲表演,歌声婉转动听,传递着新春的祝福和美好的愿景。《布袋舞》《舞龙》《浪人琵琶》等别出心裁的舞蹈,将联欢会的气氛推向高潮。现场还有诗朗诵《沁园春·雪》、小品《西游记外传》、《过河》等精彩节目,都赢得了观众们的阵阵掌声和喝彩声。由在住长者、长者家属、城润家员工共同组成的《旗袍秀》节目,可谓重头戏,既展示了在住长者

们的优雅风采,又有家属们的亲情参与,以及员工们的精彩展示,让观众们大饱眼福,呈现出了长者、家属、员工一家亲的欢乐景象。

除了精彩的节目表演,联欢会还穿插了互动游戏环节。“蒙眼吃糖”“你划我猜”等游戏吸引了众多长者和员工的参与,大家争先恐后、热情高涨,气氛热烈而欢乐。

在联欢会进行中,幸运大抽奖吸引了所有人的目光。工作人员准备了丰厚的奖品,让长者们满载而归。经过一轮轮紧张刺激的抽奖,不少长者都幸运地获得了心仪的奖品,现场欢声此起彼伏。

新年活动乐不停

值得一提的是,为欢乐庆新年,城润家精典颐养社区还组织了一系列精彩的新年活动,持续不断的为长者们送上新春喜悦和祝福。邻里大拜年活动,员工

润家精典颐养社区院领导说,“万户迎春,华灯璀璨。在新的一年里,我们将怀揣梦想、初心不改,继续为我们热爱的养老事业奉献自己的光和热,同时祝愿大家龙年平安喜乐、幸福健康。”

人生最美夕阳红。城润家精典颐养社区以新春联欢会和系列活动为载体,进



8115-6699/8115-1199

地址:青岛市城阳区黑龙江路397号(黑龙江中路与白沙河交汇处)