



# 夏秋之交,失能照护要过“三关”

夏秋之交,暑热未退,早晚转凉,昼夜温差拉大。对长期失能老人而言,这是一年中护理难度最大的时节。高温高湿让皮肤问题频发,温差波动容易诱发呼吸道感染,饮水不足、活动减少又使血栓风险悄然攀升。守住皮肤、气道和血管三道关口,是帮助老人安然度夏入秋的关键。

## 第一关:皮肤关

### 湿热天气,压疮进入高发期

夏秋之交的特殊之处在于:气温仍居高不下,老人出汗量明显增多,皮肤长时间处在潮湿黏腻的状态,角质层的屏障功能被大大削弱。

**具体做法:**白天应每2小时为老人翻身一次,夜间可适当放宽至不超过3小时,翻身顺序宜在平卧位、左侧卧位、右侧卧位之间循环交替。翻身时绝对禁止拖、拉、拽、推等粗暴动作,应当由照护者托起老人身体后再平稳移动,避免剪切力与摩擦力对皮肤造成二次损伤。侧卧时,身体与床面保持30度夹

角,双膝之间垫入软枕,以减轻骨突部位的压强。骶尾部、足跟、肩胛骨、肘部等骨突处,可酌情使用减压贴膜或硅胶软垫进行局部保护。老人出汗后,应立即用温湿毛巾擦拭,随即用干毛巾吸干水分,并更换被汗液浸湿的床单与被褥。每日至少安排一次全身皮肤检查,最好在晨间护理或晚间翻身时进行,重点观察骨突处有无持续性发红、硬结、水泡或破溃,一旦发现皮肤颜色无法在解除压力后迅速恢复,便要早采取干预措施。

失能老人长期卧床,呼吸肌力量减弱,痰液容易沉积在肺底部,咳不出来便成为细菌的培养基。天气转凉时,呼吸道防御能力进一步下降,一旦受凉,极易诱发坠积性肺炎。误吸是另一个容易被忽视的致命隐患——

天气炎热出汗多,若饮水不足,血容量减少,血液黏稠度增加。失能老人本身活动少、血流缓慢,加上高温脱水,下肢深静脉血栓的风险明显升高。一旦血栓脱落,随血流进入肺部,就可能引发肺栓塞——致死率极高。

**具体做法:**保证每日饮水量在1500~2000毫升,定

## 第二关:气道关

### 温差加大,呼吸道感染风险骤升

平躺喂食时,食物很容易误入气道,引发吸入性肺炎。入秋后早晚温差加大,气道护理更需加强。

**具体做法:**早晚及时增添衣物,避免对流风直吹老人,室内温度保持在24℃~26℃,湿度维持在50%~60%。进

食时必须将床头摇高或垫高至30度到45度,喂食结束后保持该姿势至少30分钟,防止食物反流误吸。每2小时翻身拍背一次——手指并拢呈空心掌,从下往上、从外向内轻轻叩击背部,利用震动帮助痰液松动排出。

## 第三关:血管关

### 出汗多饮水少,血液变“黏”了

时喂水,不要等老人说渴了再喂。即使老人不能主动活动,照护者也应帮助做下肢被动运动——每日2~3次踝关节屈伸和旋转运动(勾脚尖、绷脚尖),每次5~10分钟。可在下肢下方垫软枕,使小腿略抬高,促进静脉回流。同时观察双下肢有无突然肿胀、皮温升高或疼痛,一旦发现异常及时

就医。

夏秋之交,照护长期失能老人要特别注意三个“防”:防压疮、防肺炎、防血栓。这些护理操作并不复杂,难在日复一日的坚持——每2小时翻身一次,每天检查皮肤,按时拍背排痰,定量喂水,件件不能少。科学的照护方法,是守住老人生命质量的基础。 李晴

## “秋老虎”盘踞 养生茶调理

时下已立秋,“秋老虎”气候大家感受很深,湿热依旧明显。饮食总的原则要把握好:清热不贪寒,祛湿兼润燥,重点养护脾胃。大家要避开两个常见误区。

第一,不要持续大量吃冰西瓜、冰饮料、生冷菜品。民间一直有“秋瓜伤肚”的说法,这是祖辈传下来的养生智慧。立秋后人体阳气开始内收,脾胃功能相对减弱,此时再贪食寒凉瓜果,最易损伤脾胃,导致腹痛、腹泻、食欲不振。因此建议大家尽量少吃冰镇西瓜,可尝尝莲子、菱角、秋梨等,有助健脾润燥。第二,不要着急进补羊肉这类温热食材,余热还没有散去,过早温补容易上火,出现口腔溃疡、咽喉干痛、便秘、长痘等情况。日

常饮食应优先选择莲藕、山药、莲子、百合、冬瓜、丝瓜这类性质平和的食材,清淡饮食,减少重油重辣的摄入。

每年“秋天的第一杯奶茶”都会登上热搜,但市面上常规奶茶糖分高、油脂重,经常喝容易加重痰湿。不妨换个思路,打造秋日养生茶饮。第一款莲子百合茯苓茶,健脾安神,适合容易疲惫、睡眠差的朋友;第二款冬瓜薏米荷叶茶,清暑祛湿,还能保护脾胃,适合湿热偏重人群;第三款玉竹麦冬甘草茶,生津润燥,缓解“秋老虎”带来的口干舌燥,提前给身体上“润滑油”,以防接下来的秋燥伤肺。脾胃偏虚寒的朋友,可以加两三颗红枣调和药性。 陈艳阳

## 肺癌善于伪装三种信号

早期肺癌症状,容易与其他疾病混淆,要注意辨别。

### 伪装一:中风

肺癌脑转移的患者首发的症状往往类似于中风。肺癌患者的凝血因子较高,血液较黏稠,容易产生血栓。此外,部分肿瘤细胞脱落后也会形成血栓堵塞血管。50岁以上、长期吸烟的男性中风患者要警惕肺癌的可能。专家提示:肺癌患者中风症状往往伴有呼吸系统症状。

### 伪装二:关节肿痛

肺癌等诸多肺部疾病都会出现骨关节增生症状,即肺源性骨关节增生症,表现为关节红肿、疼痛。

肺癌引发的关节肿痛位

置相对固定,而关节炎引发的关节肿痛位置不固定。此外,肺癌患者的手指或脚趾会出现杵状指,普通关节肿痛并不会出现这一症状。

### 伪装三:腰腿痛

椎体内部血液丰富,是最容易发生癌细胞骨转移的地方。约一半的肺癌患者肿瘤会转移到腰椎,进而造成腰腿痛。

肺癌骨转移引发的腰腿痛一般夜晚会加重,普通腰腿痛一般在夜晚休息时疼痛有所减轻。此外,肺癌发生溶骨性骨转移后,肿瘤细胞会破坏或占据骨头,患者易出现病理性骨折,而普通腰腿痛一般不会引发骨折。 薛奇