

老年人冬季洗澡要注意的几个方面



寒冷的冬季,洗个热水澡是缓解压力、消除疲劳、改善睡眠的最佳方式。但对于患有心脑血管疾病的老人来说,则有不少讲究。

洗澡前先“体检” 老人洗澡前,要确保身体没有任何不适。刚吃完饭、服完药,或是感到困倦、身体乏力、头晕恶心时,应休息一会儿再洗澡,以免潮湿闷热加重症状。

饭后1小时再洗澡 冬季天气寒冷,不少老人吃完晚饭不愿出门散步,而想早洗澡后休息,既清洁了身体,又有助消化。但进食后,胃肠道黏膜血管扩张,血液分布集中在内脏胃肠,脑组织血流则相对减少,老人此时会感到疲倦、有睡意。若立即洗澡,会加

速皮肤血管扩张,脑组织血液循环也会减少,进而出现晕厥等问题。患有心脑血管疾病的老人,还有可能诱发脑血管意外或心脏病。建议老人吃完饭1小时后再洗澡,并在洗澡前喝杯温开水,以补充洗澡时因毛细血管扩张而散失的大量水分。洗澡后,趁皮肤还未全干时,在全身涂抹保湿的护肤霜,可在皮肤上形成一层薄膜,有效锁住水分,缓解老年皮肤瘙痒。

患有心脑血管疾病的老人也不宜空腹洗澡,否则由于出汗过多等原因,诱发血糖和血压骤降,出现头晕、心慌、四肢无力等症状。

时间别超过20分钟 不少老人喜欢泡澡,但泡澡时间过长,会引起皮肤血管广泛扩张,皮肤血流量增加,而脑组织的血流量相对减少。再加上不少老人存在动脉硬化、血管弹性减弱等问题,自身调节血液循环的功能差,洗澡时间过长易使人疲劳,引起心脏缺血、缺氧,严重者会导致冠状动脉痉挛、血栓形成,甚至诱发心律失常而猝死。所以,建议盆浴时长以20分钟为宜,70岁以上老人洗10分钟就可以了,淋浴以3~5分钟为宜,每周洗1~2次即可。

身体和浴室都要“预热” 冬季室内和浴室温差大,老人洗浴后容易着凉,特别是有心脑血管疾病的老人

人更要注意。老人冬季洗澡,往往习惯性地把手温调高,皮肤受到热水刺激,毛细血管就会扩张,血流加快,心脏出现反射性的心率加快。一旦关掉水龙头,或是浴室内有寒气入侵,毛细血管又会收缩。冷热变化不断刺激血压与心率,容易使高血压患者出现急性脑、心缺血,导致急性脑中风、心脏病等危险。建议老人冬季洗澡前先做好充足准备,没有暖气的地方,洗澡前最好先热身,比如原地踏步、扭腰、搓脚,并提前5分钟打开浴霸,确保浴室温暖。洗澡时,水温最好接近或略高于体温,以37℃~40℃为宜,心脑血管疾病患者洗澡时的水温还应低一些,保持在32℃~35℃为宜。

别锁门且要有人陪 老年人手脚不灵活,体力有限,长时间站立洗澡可能会感到力不从心,很容易晕倒、滑倒。建议洗澡时最好能有家人陪伴,带个小板凳,站累了可以坐着洗,既省力,又不用担心会滑倒。若自己洗澡也不要锁门,以免发生意外时影响及时救助。

换衣服保证“暖” 从温暖的浴室回到温度相对较低的室内,如果身上没有保暖的衣物,会使血管受冷收缩、血压升高,加重心脏负担。所以要提前做好保暖工作,洗完澡出来时,披好浴巾,或在浴室里提前换好衣服。

据《生命时报》



经常喝酸奶的人都会注意到包装上的说明:酸奶需在2℃~6℃下冷藏。但并不是所有的酸奶都会存放在冷藏柜里,很多酸奶被摆放在冷藏柜的外面,尤其是节日期间,有的超市会把单盒的酸奶捆绑在一起,用透明的包装包起来放在冷藏柜的外面出售。毫无疑问,摆放在冷藏柜外面的酸奶的温度已远远超过了6℃。那么,在高于冷藏酸奶温度的情况下,酸奶的营养是否会受到影响呢?

酸奶的主要成分是活性乳酸杆菌,它能防止蛋白质发酵,减少肠内产气,从而减轻腹胀、消化不良等症状。正常情况下,活性乳酸杆菌在0℃~4℃的环境中存活期是静止的,但随着环境温度的升高,乳酸菌会快速繁殖、快速死亡,这时的乳酸菌饮料就成了无活菌的酸性乳品,其营养价值也会大大降低。含有活性乳酸菌的酸奶保质期较短,一般为两周左右,而且必须在2℃~6℃下冷藏,否则容易变质。

如此看来,超市里那些摆放在冰柜外面的酸奶已经不具备2℃~6℃冷藏的条件,其口味和营养价值也就无法保证了。所以,消费者在购买酸奶时不仅要看保质期,更要看“温度”。

在饮用酸奶时应注意两点:一是忌空腹喝酸奶。空腹饮用酸奶,保健作用减弱,而饭后2小时饮用,保健功能较好。二是酸奶忌加热。酸奶经过加热后,不仅特有的风味消失了,而且其中的有益菌也被杀死,营养价值大为降低。

摘自人民健康网

酸奶要选冷藏柜里的

老年人“清淡饮食”过度小心营养不良

素、B族维生素和矿物质的良好来源和平衡膳食的重要组成部分。因此,根据老年人的营养需求特点,尽量不要吃得太素。

2. 少油甚至无油

不少老人对油脂十分抗拒,做饭做菜过度少油甚至巴不得一滴油都不放。营养专家提醒,少油也有个度,因为脂肪是人体能量的重要来源,可提供必需的脂肪酸,同时是脂溶性维生素的溶剂,维生素E、维生素A、维生素D、维生素K的消化吸收都需要油脂。因此,建议老人除了食物本身含有的脂肪外,每天烹调油摄入量控制在20~25克为宜,过高过低均不利于健康。

3. 摄入过多粗粮

听说粗粮杂粮有益健康,有些老人家便走极端,几乎顿顿吃粗粮,结果消化不良,有的因粗纤维摄入太多引起便秘。刘佳提醒,粗粮再好,摄入也应有度,不是多多益善。

二、营养不良危害大

随着生活水平的提高,很多老年人担忧营养过剩,殊不知随着年龄增加,营养不良的发病率也随之增高。

营养不良对老年人健康的危害是日积月累的,可导致老年人不同程度的食欲下降、体重下降、免疫力低下等,或使原有疾病治疗效果减弱,严重时甚至加重病情。老人营养不良还会导致或加重肌少症,进而发生衰弱综合征,使老人独立生活的能力下降。

怎样初步判断家里的老人是否存在营养风险呢?营养专家提醒,如果家里老人有非自主性的体重下降,达到6个月内(或未知时间内)体重下降≥10%或3个月内体重下降≥5%就应引起警惕;有基础病的老人,与日常进食量相比,经口摄入量减少,都应及早到营养科做营养筛查和评估,一旦发现存在营养不良应及时纠正。

摘自人民健康网

随着健康养生意识的增强,很多老人非常注重“营养饮食”问题。70岁的王阿婆对日常饮食很上心,按照网络上推崇的“清淡饮食”方式,常年一日三餐多吃青菜极少吃肉,做菜也极少放油,以为这样吃更健康。但最近她总感到头晕、疲乏,到医院检查才发现轻度贫血伴严重营养不良。对此营养专家提醒,老年人日常莫过度“清淡饮食”甚至陷入误区,小心长久可致不同程度的营养不良。

一、饮食过度清淡也不行

都说老人年纪大了饮食要清淡,但很多老人却过度理解了“清淡饮食”的概念,走入饮食误区。营养专家指出,很多老人因伴有高血压、糖尿病、骨质疏松、贫血等疾病,需要注意饮食,但由于营养知识的缺乏常常“错误忌口”。根据临床观察发现,日常生活中,老年人常见的营养误区有:

1. 吃得素

素食虽然也可以搭配出平衡膳食,但老人由于牙口不行,各种豆类、坚果基本吃不动,加上胃肠道功能差、胃口差,食物的种类摄取不够丰富,就难以从素食的饮食中获得充足的营养。而鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物,是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生

垃圾分一分 环境美十分

经典案例

分类做到五注重 收运落实全配套 ——中山街道2020年垃圾分类工作回眸

今年以来,中山街道生活垃圾减量工作在街道党工委、办事处的领导下,在区绿化市容局和垃圾分类办公室的大力支持下,中山街道全面贯彻落实《上海市生活垃圾管理条例》及《上海市生活垃圾分类示范小区达标(示范)街道考核办法》文件精神,围绕“减量化、无害化、资源化”的要求,结合街道《2020年中山街道生活垃圾分类减量工作实施方案》,积极探索创新,扎实有序完成各项工作。

细化分类减量,做到“五个注重”

注重制度建设,落实工作责任。垃圾分类工作做实做细,必须落实于制度建设,坚持以制度办事,以制度管理,才能达到责任到人,明晰各自的工作职能,才能推动工作实效。在工作中主要抓好四个方面:一是落实各类会议制度。每月召开一次居民区分管条线干部会议,每月召开由垃圾分类办、企事业单位及街道第三方参加的工作研讨会。根据每月工作的动态,不定期召开部分小区、企事业单位、物业站相关工作人员的工作分析会。全年共召开了35次工作例会。二是及时做好市、区检查中存在问题的整改落实。根据检查的情况及时向相关单位做好通报,对存在的问题与相关负责人进行问责,同时对整改措施落实和整改情况进行检查,今年对各类整改及时率达到100%。三是对垃圾分类以及聘用的第三方和相关服务单位负责人落实各自的工作责任清单,做到分工明确,责任到人。四是加强检查监督,达到及时整改要求。根据检查中存在的薄弱环节,第一时间提出整改方案,并落实整改要求,同时协助处置各种疑难杂症,为提高分类实效奠定良好的基础。

注重宣传培训,落实分类指导。今年以来,为进一步深化垃圾分类新时尚实效推进,在宣传培训、落实分类指导、营造氛围上重点抓了三项工作:1. 坚持舆论导向,广泛进行宣

传,充分利用各居民区各个楼道宣传栏,张贴垃圾分类海报2048张;对各居民区105处宣传栏海报存在过时信息及时更新。对辖区内的单位和沿街商铺2000多家单位发放和张贴海报3225份。对居民区、单位、沿街商铺垃圾桶标识不规范和无标识的情况进行了及时整改,张贴标识8250张。2. 坚持标准抓实抓效,开展多种形式的业务培训。7月份,举办了垃圾分类工作推进会以及业务培训,请第三方专业老师进行分类的指导培训,参加人数有186人。8月份,分两批邀请专业辅导老师对单位、物业人员进行了分类的专业知识培训。3. 坚持问题导向,及时上门进行分类指导。比如针对大瓦苑小区及万科梦想派小区存在保洁员对分类知识缺乏的问题,垃圾分类办与第三方及时上门开展了培训。

注重考核机制,完善激励政策。今年以来,针对志愿者补贴项目不明显、补贴发放考核细则不明确的短板,于7月重新出台了考核激励金额补贴发放实施办法,根据不同的岗位落实了不同的补贴,明晰了补贴志愿者工作的时间和职责。把补贴费用与每月考核的实效相挂钩,使7月份以后小区考核达标率有明显的提高。

注重“绿色账户”推广,落实积分兑换活动。6月份,在各居委会设置绿色账户线下积分兑换点,正常开展了绿色账户兑换活动,秉承方便于民的原则,积分兑换活动送入22个居委会。今年街道45个垃圾分类小区已开通绿色账户,绿色账户推广率100%,开卡率85.5%,兑换积分4305万余分,兑换实物17.98万余元。

注重正面宣传,营造先进典型。今年在宣传上注重挖掘先进典型,大力弘扬正能量,方东居民区党支部书记王银华获2020年区生活垃圾分类“十佳达人”。信达蓝尊小区在区最美垃圾房评比中上榜。



完善收运体系,落实各类配套措施

进一步完善收运体系,切实加大配套硬件设施投入。今年发放干湿垃圾、可回收和有害垃圾桶550只,改造建筑垃圾房19座,绿化垃圾房17座,新建临时投放点亭59个,改造标准化可回收物绿色小屋服务点3个。同时对95个垃圾房配备除臭设备不锈钢支架,并按季度发放除臭药剂。同时,对垃圾房发现损坏及时进行修复,确保正常使用。进一步完善两网融合工作体系,认真做好低价值废旧物品回收各项工作。经过前几年的集中整治,目前街道内已经基本消除了无证废品回收站。同时街道通过“市场运作,政府买单”模式与第三方合作,为53个垃圾分类小区提供废品回收的服务,居民较为满意。

加强工作考核措施,积极推进服务单位责任管理。在做好对居民区、单位、沿街商铺垃圾分类提高实效的基础上,加强了对第三方服务单位的责任管理。一是做好沿街商铺服务单位的责任管理。每天对服务单位上门回收的次数、服务态度、宣传情况,不定期到社区、商铺听取意见。二是根据每月召开的三方碰头会议反馈的情况,落实下阶段工作,落实每月检查情况出具检查报告,开展分类情况的评比。同时,对薄弱单位和居民区及时上门进行指导,落实整改措施。对市、区检查存在的问题及时到各单位督促和协助整改,达到了服务单位有效的责任管理。

(中山街道绿化市容管理所)

分类达人

做社区垃圾分类领头雁

——记中山街道方东居民区党总支书记王银华

自2015年中山街道推行生活垃圾分类以来,方东居民区党总支书记王银华(见下图左一)始终把分类作为社区工作的重点,带领社区居民和志愿者积极推进入户,助力改善居民生活环境,共建美丽家园。

一、党员示范,为垃圾分类营造氛围。王银华注重发挥党员模范带头作用,一方面发挥党建引领作用,通过组织“党建引领新时尚”等活动,动员居民积极参与,通过方东之家微信公众号、电子屏、楼道宣传栏等开展宣传,转变居民意识,从“要我分”变“我要分”;另一方面通过与居民签“垃圾分类,从我做起”承诺书,动员大家争当垃圾分类志愿者,先后有60多位居民轮流担任分类志愿者和宣传员,协助居委会开展分类工作,逐步实现了“家家都做、人人都会”的目标。有一次,王银华在巡查中遇到一个居民丢了一袋里面生了很多虫子的混装垃圾,她看见后赶紧叫住了这位居民,并当场拆开散发臭味的垃圾袋进行二次分类。示范指导起到了作用,这位居民表示今后要认真学习。

二、以身作则,不断提升投放正确率。作为居民区党总支书记,王银华明白“打铁还需自身硬”。首先自己必须熟练掌握分类知识,才能引领整个社区居民共同参与垃圾分类,于是她主动担当起分类讲解员。在日常工作和生活中,王银华通过新媒体、小程序、宣传册等多种渠道,不仅熟练掌握了分类知识,还汲取了好的经验和作法,并结合社区实际情况,动员社区工作者、志愿者、居民学习分类知识。对分类不清楚的家庭,亲

自上入户讲解。从社区课堂到社区活动,她一遍遍向居民讲解,不厌其烦地宣传垃圾分类的好处。

三、勤学常问,推动分类工作的常态化。一是勤访问,为做好垃圾分类工作,王银华经常同社区居民聊天,征求大家的意见和建议,与专业人员沟通,邀请他们来社区为居民培训;二是勤开展活动,先后开展垃圾分类知识讲座、各类竞赛等大小活动多次,普及分类知识。在疫情期间,考虑到隔离人员出门不便以及避免废弃口罩、手套等个人防护用品等造成二次污染,在她的提议下,方东居民区严格按照医疗废弃物标准,由专门的保洁员负责进行上门收集,同时在小区的5个垃圾房内设置了专门的个人防护用品废弃物收集容器,方便居民分类投放。三是勤查看,每天早晨上班来的第一件事,就是到社区巡查,发现问题及时与物业、业委会、保洁员沟通,督促物业调整工作方式,对不足之处整改。并充分发挥社区“三驾马车”作用,借力于社区党组织的支撑,通过党建引领,自治共治,增强居民对生活垃圾分类的思想自觉和行动自觉,确保垃圾分类工作做到位。

(中山街道社区服务中心)

