

欢欢喜喜过大年 老人谨防意外伤

本报记者 梁智玲

“二十八把面发,二十九蒸馒头,三十晚上熬一宿,大年初一扭一扭,除夕的饺子年年有。”春节热闹、欢庆的气氛,大家都感受到了。每年春节期间,总有人因沉迷于过节的喜悦而忽视了健康,烧烫伤、异物卡喉、摔伤、酒精中毒等意外也会在不经意间发生。这些伤害如果发生在老人身上,后果更为严重。本报提醒老年朋友们,在欢欢喜喜过大年的同时,要谨防意外伤害。

妈妈准备了一些唠叨,爸爸准备了一桌好饭。春节团圆,老人少不了在厨房里忙活。春节做饭时,被热气、热液烧烫伤的现象十分常见。虽然时隔一年,市民杨先生回忆起去年春节炸丸子的情形,仍心有余悸。因为油温过高,他的额头被溅出的热油烧了一个水泡。“当时没觉得疼,第二天竟然出现水泡、红肿,后来还退了一层皮、化脓了,不得不去医院处理伤口,差不多一个月才好。”杨先生说。在生活中,很多人都在厨房里遇到过烧伤、烫伤的情况,情急之下,大家往往不知道该如何处理。有些人还会随意在伤口处涂抹一些酱油、牙膏,不仅不能起到治疗作用,还会继续刺激创面,增加感染机会。

如果遇到烧伤、烫伤,正确的处理方法:如果烫伤面积不大,应立即用流动的凉水冲

洗烫伤部位,并坚持20分钟以上,以收缩毛细血管,减少水肿、止痛。如果有附着衣物等,要边冲边用轻柔的动作脱掉外衣。当衣物与局部皮肤粘连在一起时,不要强行剥离,可剪掉粘连周围没有粘牢的衣物。市疾控中心健康教育所所长张绍均说,一般开水、蒸汽烫伤形成的水泡是无菌的,如果水泡不是很大,不需要挑破,完整的皮肤不易发生感染。如果烫伤较为严重,可在家中正确处理,用干净的布将伤口保护好,并及时到医院就诊。

鱼刺卡喉是春节期间各医院急诊科较为常见的病例。在民间流传很多治疗鱼刺卡喉的“偏方”,比如喝醋、大口吞饭等。其实,这些方法不仅无效,还有危险性。几口醋不能软化鱼刺,大口吞饭可能会把鱼刺推向咽喉深处,严重时甚至会刺破气管、血管,造成其他伤害。最好的处理办法是先让家人压住舌头初步检查,如果鱼刺被卡的位置较浅,可用镊子取出;如果位置较深,请尽快去医院处理。

春节期间,亲友欢聚,大家在一起享受美味的同时,切莫忽视食物中毒的风险。很多老年人日常生活中节俭成为习惯,隔夜菜、甚至存放很多天的剩菜总会被再次端上餐桌。其实,寒冷的冬天细菌也会滋生,使饭菜腐败

变质。“食物中毒常表现为恶心、呕吐、腹泻,严重的会导致休克。食物进入胃以后,不会立马被消化,更不会被迅速吸收,所以这段时间堪比抢救的黄金时间。”张绍均提醒,如果发现食物中毒的症状,应先拨打120,然后立即催吐。如果患者出现昏迷、意识不清等情况,先不要对其进行催吐,以防出现呕吐物倒吸引发窒息,应当立即送往医院抢救。

对很多老年人来说,和远方的子女团圆是这个春节最重要的主题。推杯换盏、通宵畅聊,儿孙绕膝、喜上眉梢,在全家团圆的同时,自然少不了几杯好酒。对不胜酒力的老年人来说,酒精中毒也是春节期间不得不防的意外伤害。

张绍均说,与年轻人相比,老年人因身体各项生理指标较为“脆弱”,酒精中毒后引发关联疾病的危险程度也会成倍增加。

喝醉酒后,身旁最好有人照顾,注意为其保暖,还要防止因醉酒引起的摔倒等。此外,还要特别注意醉酒呕吐之后造成的气道窒息,如果醉酒后昏睡,应使其保持侧卧位,防止随时可能会产生的呕吐行为。如果出现意识模糊、昏迷、心慌胸闷、呼吸异常等酒精中毒的现象,家属应立即拨打120,千万不可大意。

避免春节综合征 调整心态是关键

本报记者 梁智玲

阖家团圆,万家灯火,探亲访友,娱乐休闲。春节本该是欢乐的节日,但每年春节期间,总会有一些老人因不注意春节期间的保健而出现“节日心理综合征”,导致身心疲惫。如何调整心理,找到心理舒适的空间,避免春节综合征呢?不妨听听国家二级心理咨询师全兆景给出的建议。

在实际生活中,容易引发节日心理问题的原因有经济、亲情、社会关系等方面。在经济层面,春节期间各项支出较大,日常饮食、着装、礼品消费、红包支出等,都可能给快乐的春节增添几分焦虑色彩。全兆景建议,无论是老年人还是年轻人,春节花多少钱要量力而行,千万不要因为实际支出超过手中现有的钱数,给喜庆的节日增添不必要的心理压力。

“每逢佳节倍思亲”。新春佳

节,一家人在一起吃顿团圆饭,其乐融融。当然,也会有一些人远在他乡求学、工作,不能与家人团圆。对老人而言,儿女在外,这些会给节日的喜庆气氛平添心理上的思念之情。生活中,也有不少老人为此惆怅不已。

春节期间与老同学、老朋友、老战友们聚会,大家一起话旧日情谊,也是一些老年人的“活动项目”。这原本是开心的事情,但有些情况会成为老年人过不去的坎儿。比如,大家在一起会比较子女的生活、退休工资等,在比较中,难免会造成一些老人的失落感。

如何调整节日心理?全兆景为老年人提出一些建议:一是要合理安排生活,培养多种兴趣。人在无所事事的时候常会胡思乱想,适度紧张有序的工作可以避免心理上的不安,令生活更加充实,充实的生活可以改善

人的抑郁心理。老年人在春节期间应尽量保持和往常一致的生活状态,每天坚持锻炼,同时要调整心态,多参加有益身心健康的活动。

二是可适当变换生活环境,让心理在春节假期里放个假。春节期间,走亲访友、外出旅游都是不错的休闲方式。应该真正享受假期,而不是让假期为自己增加负担。老年人可以趁着假期,让自己慢慢放松下来,并从容享受这种状态。这个春节,不少老年人都有旅游的打算,对老年人而言,出游应注意外出时的自我保护与调适,可提前评估自己的身体状况,选择适合的目的地,不要把旅游行程安排过满,以免使自己过于紧张。同时,还要注意旅游期间的调整、休息,及时补充体能,让旅行达到该有的效果。



连载

忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

作者简介:

王春来,作家,一级警督。照顾瘫痪的父母12年,发明照顾老人的护理工具数十件(目前收藏于孝道博物馆),被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子,身体力行地诠释了忠孝两全的非凡

人生。

他曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等荣誉称号。

我看到枪炮声中父亲率先冲到日本鬼子炮楼前的石碑下,鬼子一梭子子弹将半尺厚的石碑断成两截,父亲暴露在鬼子的枪口下……

我看到在漆黑的深夜里,父亲发现一队敌军悄悄地摸来,他一人架机枪将敌人打得落花流水,战利品有醒目的12个草帽……

我看到大别山上父亲一直在重复着一句话:“突出包围,狭路相逢勇者胜!”

黑黑的窗外,朦胧的天地一片白雪茫茫,雪中我看到壮年的父亲牵着我的小手在雪地奔走、嬉戏。

窗外,天地一片白茫茫……然而这一切的一切,将定格成永远——不,“爸爸,我不让您走!”

●今悟

当年父亲的战友来我家对我说:“你爸爸能活下来不容易,他是战场上的英雄。”“醉卧沙场君莫笑,古来征战几人回?”我的英雄情结源自父亲。爸爸真要走了,我泪流满面,无法相信生离死别的情景要落在我的身上了。

12年后,我的孩子问:“爸,我胆小,恐怕当不了英雄……”我对孩子说:“英雄是锻炼出来的。孩子,爸爸也胆小,在那个风雪交加的黑夜,恐惧中爸爸想起你爷爷在抗日烽火中从容面对死亡,‘我自横刀向天笑,去留肝胆两昆仑’,你爷爷不惧死亡,因为你爷爷是英雄,爸爸要当英雄,心里就不怕了。孩子,你也能当英雄!”

二四四 小灯里的希望

2008年1月11日

医生说依据父亲的颅压决定是否手术。

我想观察父亲的颅压,可是怎么观测呢?我问护士,护士说要穿刺脊髓。

我问有没有颅压升高的临床表现,护士说,表面看不出来。

我又问大夫:“怎么样发现我父亲的颅压高了昵?”

大夫说:“颅压在坚硬的脑壳内,怎么能看得出?”我又问其他护士,她们都说看不出颅压。

我急了,问大夫:“那你们怎么知道病人颅压情况?如果观察不出来,岂不耽误治疗?”

大夫只是说耽误不了。

我不死心,每天观察大夫如何检查父亲病情,发现几乎所有大夫都要观察父亲的瞳孔。

于是在晚上人少的时候我故作随意地问值班大夫:“颅压与瞳孔有关系吗?”大夫说:“有关系,瞳孔变大说明脑疝形成,有脑疝的原因肯定是颅压高。”

我恍然大悟了。

我从大夫那儿了解到,七天是颅压高峰期,过了七天,颅压开始下降,手术的几率也将开始减少。

外面,“乱云低薄暮,急雪舞回风”,雪中我步行两个小时,才买到了一只便于携带、光线又柔和的小手电。

我时刻观察着父亲的瞳孔。

●今悟

父母在医院抢救,我在默默地配合、问询。尽管大夫嫌我烦,嫌我问题问得太多,但是我有责任,因为儿女是父母生命的最后防线。

12年后,我的孩子问:“爸,您参与爷爷、奶奶的治疗合适吗?”我对孩子说:“当年爸爸从家属的角度尽力参与治疗,你看,在治疗方法上,医生不是总让家属签字决定治疗方案吗?家属不了解情况怎么签字?家属参与治疗不是合适不合适,而是要想办法参与。”(未完待续)