

老年痴呆症的家庭支持策略

□ 王艺霖

老年痴呆症是一种影响记忆、思维和行为的进行性神经系统疾病。随着全球老龄化问题的加剧,老年痴呆症的发病率也在不断上升。本文将介绍老年痴呆症的家庭支持策略,以帮助患者及其家人应对这一挑战。

一、心理支持

1、情感支持:家庭成员应提供情感支持,保持与患者的情感联系。通过耐心倾听、温和交流,给予患者心理上的安慰和支持,有助于减轻他们的焦虑和孤独感。

2、积极的心态:鼓励患者保持积极的心态,可以帮助减缓病情的进展。家庭成员应以乐观的态度面对疾病,尽量为患者营造一个充满正能量的生活环境。

3、心理疏导:对于患者和照护者来说,定期进行心理疏导非常重要。专业的心理咨询师可以帮助他们更好地应对情绪问题,减轻心理压力。

二、生活支持

1、日常照料:家庭成员需要关注患者的日常生活需求,帮助他们完成如饮食、穿衣、洗漱等基本生活任务。建议制定一个规律的日常作息时间表,帮助患者保持生活的秩序感。此外,家人还应注意患者的营养

摄入,确保其饮食健康平衡,同时适度鼓励患者参与一些简单的家务活动,以维持其生活能力。

2、安全环境:老年痴呆症患者在日常生活中容易发生意外,家庭成员应尽量减少家中的潜在危险。例如,可以在家中安装防滑垫、防护栏,并移除尖锐物品或易碎品。此外,确保家中照明充足,避免患者因光线不足而发生摔倒事故。为患者提供一个安全、舒适的居住环境,是家庭支持的重要组成部分。

3、社交活动:鼓励患者参与适度的社交活动,有助于维持他们的社交技能和心理健康。家庭成员可以陪同患者参加社区活动、家庭聚会等,增加他们的社交机会。

三、医疗支持

1、药物治疗:家庭成员应积极配合医生,为患者提供适当的药物治疗。按时按量给药,并定期带患者复诊,了解病情的变化。药物治疗是控制病情进展的关键手段之一,家庭成员应了解患者的用药情况,避免漏服或误服。同时,家人还应注意观察药物的副作用,及时向医生反馈。

2、康复训练:康复训练可以帮助老年痴呆症患者保持或恢复部分身体和认知功

能。家庭成员可以在医生或康复师的指导下,协助患者进行适当的运动和认知训练,如简单的散步、手工活动、拼图游戏等。这些活动不仅有助于身体健康,也能刺激大脑的活跃度,延缓认知功能的衰退。

3、健康监测:定期监测患者的健康状况是家庭支持的重要内容之一。家庭成员应关注患者的身体指标,如血压、血糖等,及时发现和处理健康问题。此外,保持良好的饮食习惯和规律的作息时间,有助于维持患者的整体健康状态。家庭成员还可以与医生沟通,了解更多适合患者的健康管理方法。

四、财务支持

1、经济保障:家庭成员应确保患者有稳定的经济来源,以应对疾病带来的各种开支。可以通过申请政府补助、购买保险等方式,减轻家庭的经济负担。

2、合理分配资源:在家庭中合理分配资源,确保每个家庭成员的基本需求都能得到满足。家庭成员应共同承担起照护患者的责任,避免因过度负担而导致的家庭矛盾。

3、专业服务:在经济条件允许的情况下,可以考虑聘请专业的护理人员或选择

专业的护理机构,为患者提供更专业的照护服务。这样不仅可以提高患者的生活质量,也能减轻家庭成员的压力。

五、教育支持

1、知识普及:家庭成员应主动学习关于老年痴呆症的相关知识,了解病情特点、发展过程以及应对方法。通过知识普及,家庭成员可以更好地理解患者的行为,提供更有力的支持。

2、技能培训:家庭成员可以参加专门的技能培训课程,如护理技巧、急救知识等,提高照护能力。培训不仅能增强家庭成员的信心,也能提高患者的生活质量。

3、经验交流:家庭成员可以参与老年痴呆症相关的支持小组,与其他有类似经历的家庭分享经验和心得。通过经验交流,家庭成员可以获得更多的支持和帮助。

总之,老年痴呆症给患者和家庭带来了巨大的挑战,但通过有效的家庭支持策略,可以大大改善患者的生活质量,减轻家庭的负担。每一个家庭成员的参与和付出,都是对患者最好的关怀与支持。让我们共同努力,帮助老年痴呆症患者拥有更加美好的生活。

(作者单位:湖南省康复医院)

专家支招解决青春期皮肤烦恼

□ 吴飞云

青春期是一个充满变化和挑战的阶段,尤其是对于皮肤问题,很多青少年常常为此困扰。青春期的皮肤烦恼不仅影响外貌,还可能对自信心造成负面影响。本文将通过专家的建议,帮助青少年们有效解决青春期皮肤烦恼。

一、了解青春期皮肤问题的原因

1、荷尔蒙变化:青春期是身体快速发育的重要阶段,体内的荷尔蒙水平会发生显著变化。这些荷尔蒙的波动会直接刺激皮脂腺,使其分泌更多的油脂。这种过多的油脂容易与皮肤表面的死皮细胞混合,堵塞毛孔,形成粉刺和痘痘。此外,荷尔蒙变化还可能引发皮肤的敏感和炎症反应,使得皮肤问题更加复杂和难以处理。

2、不良生活习惯:不规律的饮食习惯、缺乏足够的睡眠以及长期的精神压力都是青春期皮肤问题的重要诱因。饮食中高糖、高脂肪的食物会增加皮脂的分泌,使得皮肤更加油腻,容易出现痘痘和粉刺。而睡眠不足会影响身体的自我修复能力,导致皮肤暗沉、弹性下降。同时,精神压力大会使身体释放更多的应激激素,进一步加重皮肤问题。

3、错误的护肤方法:很多青少年由于缺乏正确的护肤知识,常常采取错误的护肤方法。例如,频繁使用清洁力过强的洗面奶,认为这样可以彻底清除皮肤上的油脂和污垢,但实际上这种做法会破坏皮肤的天然屏障,使皮肤变得干燥和敏感。此外,一些青少年为了快速消除痘痘,过度使用祛痘产品,导致皮肤受到刺激,甚至引发更严重的皮肤问题。因此,了解并采取正确的护肤方法是解决青春期皮肤问题的关键。

二、专家建议的皮肤护理方法

1、合理清洁:选择温和的洗面奶,避免使用含有强碱性成分的产品。每天早晚各一次清洁皮肤,既可以有效去除皮肤表面的油脂和污垢,又不会破坏皮肤的天然保护层。洗脸时要注意水温,最好使用温水。过热或过冷的水都会对皮肤造成刺激,影响皮肤的正常功能。清洁后使用柔软的毛巾轻轻拍干皮肤,避免用力擦拭,以防止对皮肤造成机械损伤。

2、适度保湿:青春期皮肤虽然容易出油,但仍然需要保湿。选择轻薄、无油配方的保湿霜,每天早晚使用,可以帮助保持皮肤的

水油平衡,防止皮肤因缺水而分泌更多的油脂。保湿产品应含有天然保湿因子,如透明质酸和甘油,这些成分可以帮助皮肤锁住水分,增强皮肤的屏障功能。

3、正确使用护肤品:根据皮肤类型选择适合的护肤品,不要盲目跟风使用网红产品。每个人的皮肤状况不同,适合别人的产品未必适合自己。控油产品应适度使用,避免过度控油导致皮肤干燥。适当使用含有控油成分的产品,可以帮助减少皮脂分泌,保持皮肤清爽。祛痘产品应含有水杨酸或过氧化苯,这些成分可以有效清除毛孔内的油脂和细菌,帮助消除痘痘。但使用时应注意用量和频率,避免对皮肤造成刺激。

三、调整生活习惯

1、健康饮食:多摄入富含维生素A、C、E的食物,这些维生素具有很强的抗氧化作用,可以帮助改善皮肤健康。比如胡萝卜中的维生素A,柑橘类水果中的维生素C,以及坚果中的维生素E。避免高糖、高脂肪的饮食,这些食物会增加皮脂的分泌,容易导致皮肤问题。建议多吃水果、蔬菜、全谷物等健康食品。多喝水,保持体内水分充足。充足的

水分可以帮助排出体内的毒素,保持皮肤的湿润和弹性。

2、规律作息:保证每天8小时的充足睡眠,睡眠是皮肤修复和再生的重要时间。充足的睡眠可以帮助皮肤恢复弹性,减少细纹和暗沉。尽量避免熬夜,熬夜会导致皮肤暗沉、干燥,并加速皮肤老化。养成早睡早起的习惯,可以帮助保持皮肤健康。

3、减压方法:学会调节情绪,缓解学习和生活中的压力。可以通过运动、听音乐、阅读等方式放松心情,减少压力对皮肤的负面影响。遇到压力时,可以与朋友、家人沟通,寻求支持和帮助。良好的社交关系和情感支持对心理健康和皮肤健康都有积极的作用。

总的来说,青春期的皮肤问题虽然常见,但通过科学合理的护理方法和健康的生活习惯,可以有效缓解和改善。希望本文的专家建议能够帮助青少年们更好地应对青春期的皮肤烦恼,拥有健康美丽的肌肤。记住,良好的皮肤护理不仅仅是表面的工作,更是整体健康的体现。愿每一位青少年都能自信地迎接青春期的每一天。

(作者单位:广西壮族自治区妇幼保健院)

产后常见问题及解决办法

□ 覃夏玲

生产是每个女性一生中重要的经历之一,然而产后的恢复和适应过程可能会面临许多问题。无论是身体上的不适,还是心理上的挑战,产后问题需要得到及时的关注和科学的处理。本文将介绍产后常见问题及相应的解决办法,帮助新妈妈们顺利度过这段特殊的时期。

一、身体恢复问题

1、产后出血:产后出血是新妈妈们常见的现象,通常在分娩后几天内出血量会减少,但如果持续大量出血,可能是子宫收缩不良或其他问题导致的。保持休息非常重要,因为过度劳累会加重出血。新妈妈们应密切观察自己的出血情况,正常情况下出血量会逐渐减少,如果发现异常应及时联系医生。产后定期检查也是必要的,这有助于及时发现和处理可能存在的健康问题,确保子宫和身体的全面恢复。

2、会阴疼痛:分娩过程中,尤其是自然分娩时,会阴部位可能会受到撕裂或切开,导致产后疼痛。产后前几天可以使用冰袋对会阴部位进行冷敷,这有助于减少肿胀和缓解疼痛。同时,要保持会阴部位的清洁卫生,每天

用温水清洗,避免感染。此外,新妈妈们应避免长时间站立或久坐,以减轻会阴部位的压力,加快伤口的愈合。

3、乳房问题:产后乳房会经历明显的变化,容易出现胀痛、乳腺堵塞等问题,影响哺乳体验。按需哺乳可以有效减少乳房的胀痛,促进乳汁的顺畅排出。如果乳房感到肿胀和疼痛,可以用温热的毛巾热敷,并进行轻柔的按摩,以帮助舒缓不适。饮食上要注意均衡,多喝水,避免油腻食物,这有助于乳汁的健康分泌和乳腺的健康维护。

二、心理健康问题

1、产后抑郁:产后抑郁是一种常见的心理问题,表现为情绪低落、焦虑、失眠等,可能影响新妈妈们的生活质量。寻求家人和朋友的支持是非常重要的,开放地表达自己的感受,可以减轻心理负担。如果症状较重,建议寻求心理医生的专业帮助,以获得科学的治疗和支持。此外,进行户外活动、保持适度的身体锻炼,也有助于缓解抑郁情绪,改善心理状态。

2、育儿焦虑:缺乏育儿经验可能导致新妈妈们感到焦虑和无助。通过阅读育儿书籍、参加育儿课程等方式可以增强育儿知识,增

加自信心。与其他新妈妈分享经验也很有帮助,互相支持和鼓励,可以缓解焦虑感。重要的是要专注于当前的问题,不要过度担忧未来,这样有助于更好地应对育儿挑战。

三、生活适应问题

1、睡眠不足:由于新生儿需要频繁喂养,许多新妈妈都会面临睡眠不足的问题。与家人轮流照顾宝宝可以有效分担压力,保证母亲有充足的休息时间。白天宝宝睡觉时,新妈妈们也可以抓紧时间补充,以缓解疲劳。

2、饮食不当:均衡饮食可以帮助补充产后所需的营养,增强身体的恢复能力。采取少食多餐的方式可以减少胃肠负担,避免暴饮暴食。饮食上要避免过多的辛辣和生冷食物,以免对身体造成不良影响。

3、缺乏锻炼:新妈妈们可以在医生的指导下进行适量的运动,如散步、瑜伽等。这些运动有助于增强体质,改善心情。从简单的运动开始,逐渐增加强度,避免一开始过度劳累。养成规律的运动习惯,不仅有助于恢复体力,还能提升精神状态,改善整体健康状况。

四、提升生活调整

1、社交关系的变化:新妈妈可能会发现,

产后社交生活有所改变,与朋友的联系减少,社交活动的参与度降低。这时,保持积极的社交联系非常重要,可以通过电话、视频通话等方式与朋友保持联系,分享生活中的点滴。参加母婴社交活动或育儿小组也是一种不错的选择,不仅能拓展社交圈子,还能获得更多的育儿支持和建议。

2、家庭关系的调适:产后家庭关系可能会经历新的调整,特别是与伴侣之间的互动。夫妻双方应积极沟通,共同面对育儿带来的挑战和压力。分享家务和育儿任务,有助于减轻一方的负担,增进感情。同时,保持亲密关系也是家庭生活的重要部分,可以在宝宝入睡后安排一些共同的活动,增进夫妻之间的交流和情感联系。

总的来说,产后的恢复是一个逐步适应的过程,新妈妈们需要对身体和心理变化保持敏感,及时应对各种问题。通过科学的护理和积极的心态,可以帮助自己尽快恢复健康,享受育儿的快乐。祝愿每一位新妈妈都能顺利度过产后恢复期,迎接美好的未来。

(作者单位:广东省广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)