

# “新十条”后，湖南老年护理有新招

今日女报 / 凤网记者 吴雯倩

12月7日，疫情防控“新十条”落地。伴随着社会面管控逐步放开，作为疫情防控中特别需要关注的群体，老年人是新冠肺炎感染和重症的高风险人群。

国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红表示，“新十条”对养老院等特殊机构也有更多要求，以此来降低病毒带来的风险。

那么，这些新措施出台后，湖南的养老机构是如何应对的？针对机构老人如何防病，养老护理业内人士又有何建议？



扫码看详情

## 居家健身操，老人动起来

湖南省家庭服务业协会养老专委会会长李美华表示，养老机构要落实好预防性措施，包括做好环境通风、环境卫生，提醒和协助老年人做好手部卫生，规范佩戴口罩，提醒大家减少聚集和串门；科学分区管理，划分公共区、独立区、养老区、活动区、探视区，并完善消杀规范；做好相关预案，针对流行性疾病的传播与防控进行预演；医养结合的养老机构，要对感染老人进行评估，轻症的、无症状的、病情较重的，完善隔离诊治流程。

那么，居家老人如何合理锻炼提升免疫力呢？万众和养老护理员们带来居家健身操，一起学一学吧！

### 伸展运动

双脚开立与肩同宽；双臂打开至头顶交叉，返回至体侧；双臂打开至交叉时吸气，双臂返回时呼气。

### 拉伸运动

坐立腰背挺直，手臂自然下垂，缓慢上提肩胛骨后缓慢复位；上提肩胛骨时呼气，复位时吸气。

### 心肺运动

坐立挺直，目视前方；右手放于左肩上，头部向右缓慢转动，左右交替；转动时呼气，复位时吸气。

### 平衡运动

双脚开立与肩同宽，双手叉腰四肢并拢；上身尽可能向左侧屈体，转回后再向右侧屈体；扭腰时呼吸缓慢均匀，腰腹收紧。



## 探视区办起了98岁生日会

“祝太奶奶身体健康！”“杨奶奶生日快乐！”12月5日，在长沙浏阳万众和养老服务中心（以下简称“万众和”），走过近一个世纪的杨奶奶迎来了一群好久未见的亲人——她的儿女、孙女、曾外孙。

这一天是她98岁的生日，晚辈们赶来为她庆祝，看着围在身边的孩子和工作人员们，杨奶奶的脸上笑开了花。

“自新冠疫情发生以来，养老院就实行了封控管理，随着‘二十条’公布以后，我们在完善消杀、健康码检查的前提下，对封控措施进行了调整。”该中心负责人何宜寨是个“90后”。她介绍，中心原则上仍然

是封控式管理，但是针对有特殊需求的老人及其家属，可以适度开放探视。

“中心考虑到杨奶奶最大的心愿是和家人过生日，所以特事特办，采取严格的探视措施，让其家属完善‘3天3检’后，持24小时核酸入院。”何宜寨说。

针对会面和探视，中心另外划分了探视区、独立养老区，“杨奶奶的生日会就是在探视区进行了小型、温馨的庆祝，生日会结束后，我们送杨奶奶在独立养老区暂时隔离，检测核酸后才送回养老区，同时在庆祝会结束后对探视区



进行全面消杀。”何宜寨说，中心专门配备了N95口罩，所有来探视的家属按要求入院后，都会更换普通口罩为N95口罩；公共区域增加了各类消杀耗材；每天会分别针对护理员、管理人员、老人和家属进行分次、多轮的卫生意识宣讲，提升大家的保护意识。

## 游戏+辅导，身心锻炼两手抓

“来，爷爷奶奶我们一起来动动手、动动腿……”在长沙市第一福利院，每天上午10点半是老人们的“游戏时间”，护理员组织老人们在公共活动区域进行健身操、八段锦等锻炼。

该院院长龙环介绍，多运动能够调节长期封控带来的压抑感，同时也可以游戏促进活动，以活动带动身体更多运动，同时辅以每日为老人发放新鲜水果，平衡营养结构，以此来提升老人的免疫力。

龙环表示，除了身体的保健，该院也注重精神服务，专门开通了疏导热线，

并安排社工，定期对老人进行心理疏导，安抚老人们的焦虑情绪，“心情愉悦、情绪稳定对整体免疫力也有很好的提升”。

而情景剧排演则是万众和养老中心的日常。何宜寨介绍，每天上午中心会组织老人们排演情景剧或开展合唱比赛、趣味运动赛，“像《刘海砍樵》《大花轿》等都是老人们的经典曲目。”除此之外，还会组织趣味运动会，“老人坐在轮椅上，用腿搓揉报纸成团，这部分老人锻炼腿部；围观的老人用水瓶为参与者加油助威，这部分老人就锻炼手

部，用这样的方式交替，适度增加老人的活动强度，起到锻炼的作用”。

“这一个月是比较辛苦的一个月，建议老人这段时间就不要聚集，跳广场舞、打麻将、聊天、唱歌、郊游等聚会性的活动都暂时停一停为好。”龙环认为，老年人的重症率、住院率高，主要是因为老年人多数存在一种或多种慢性疾病，应对的最好方法肯定是接种疫苗，“随着疫苗接种禁忌证的放开，我院的疫苗接种工作已经基本完成，只有少数老人的疫苗还需接种第二针或打加强针”。

## 伊姐说科普

### 宝宝皮肤干燥怎么办

文 / 陈刚（湖南省儿童医院新生儿三病区）

天气的变化往往令娇弱的宝宝难以适应，这是爸爸妈妈都会面对的问题。1. 补充维生素A。维生素A可使宝宝皮肤润泽，比如多吃点胡萝卜等富含维生素A族的蔬菜，或者服用富含维生素A的鱼肝油。2. 补充水分。保证宝宝每日的水分补充，给孩子补充水分不仅仅要通过奶水，还可以通过水果汁、蔬菜汁等，因为水果、蔬菜还可以在补充水分的同时为孩子补充维生素，提高免疫力。3. 使用保湿护肤品。要解决宝宝皮肤干燥的问题，不但要从身体内养入手，还要从皮肤外部入手，为宝宝选择使用保湿护肤品，可以即时解决干燥感，但在保湿护肤品的选择上要有讲究，要考虑到宝宝皮肤的娇嫩与敏感。

### 宝宝脾胃虚弱怎么调理

文 / 郭雅婷（湖南省儿童医院健康管理中心）

1. 饮食调节：脾胃虚弱的小儿平时要清淡饮食，注意饮食规律，定时定量，不可以暴饮暴食。在给孩子添加食物种类时，应先少量喂食，等到宝宝肠胃适应后再慢慢增加。另外，1至7岁的小儿晚餐后不要再进食，平时也不吃凉性食物，比如酸奶、冰淇淋、冰西瓜等。2. 小儿推拿：调和脾胃的主要手法包括补脾经、摩腹、按揉足三里、捏脊。补脾经是指在拇指末节的螺纹面，由指尖方向推向指根，重复300至500次；摩腹是指绕肚脐用四指或掌根去按摩腹部，顺时针助消化，逆时针补脾胃，建议按摩五分钟；按揉足三里可进行50至100次；捏脊共捏5遍，前3遍从尾椎骨一直向上，捏到第七颈椎棘突下大椎穴，后两遍捏三下提一下。

### 哪些宝宝需要安抚奶嘴

文 / 胡晓姣（湖南省儿童医院新生儿科）

一般来说，宝宝只需要需要安抚，就可以给他使用安抚奶嘴。安抚奶嘴其实主要对一些比较爱哭闹的宝宝适用，或者是当孩子因为身体有明显的不舒服表现时或出现比较烦躁的情况，这时就可以给孩子使用安抚奶嘴。因为小月龄的宝宝都会有一些吮吸需求，安抚奶嘴可满足吮吸需求，同时也可以给宝宝非常不舒服的情况下满足孩子的口欲，让他不舒服的表现得到一定的缓解。对于宝宝来说，其实并没有特殊的人群是需要使用安抚奶嘴的，但一般安抚奶嘴建议是孩子在一个以上、已经建立了正规喂养规律之后再引入。同时，建议在六个月左右给孩子戒除，如果不及时戒除，可能让孩子产生依赖，形成不良习惯。

### 为什么脑瘫患儿越来越多

文 / 简鸿（湖南省儿童医院康复中心）

为什么现代社会脑瘫患儿会越来越多？一是诊断技术的提高，被发现的脑瘫患儿多了；二是医学水平的提高，使得一些发育不健全的婴儿或早产儿等脑瘫高危儿得以诞生。本来从医学上来说，流产是一种自然现象，它使得一些发育不健全的胚胎或者是生命力较弱的胚胎在自然规则下进行自我淘汰。但现在，各种保胎药物和技术的使用，使那些本来应该被淘汰的胚胎个体得以保留，由此带来的一个结果就是缺陷个体增加。小儿脑瘫是一种严重的神经病变，孩子在出生前后，未成熟的脑组织如果受到了损害，就会使脑发育受到阻滞，致使孩子在未来的发育过程中，不能控制自己的姿势和运动。