



老人夜间照护 重在睡眠与意外防范

老年人的夜间照护一般从晚饭后开始，持续到次日早晨。主要包括创造舒适的睡眠环境，防止意外发生，协助老年人洗漱、服药、入睡等，并在老年人夜间突发事故时及时提供所需要的帮助。

环境舒适 舒适的环境有利于促进睡眠，因老年人对温度的感知能力不是太强，又比较怕冷，所以老年人的室内温度冬季在20℃左右，夏季在28℃左右较为合适。同时老年人由于视力不太好，如果睡觉时房间太暗，上洗手间时就会发生磕碰事件，建议采用床头灯、壁灯等柔和的灯光照明方便老人夜间起床。房间放置的家具以简单实用为主，不带棱角，避免碰撞。房间保持空气流通和清新，卧室的地面上和卫生间要防滑，给老年人预备专用的带扶手的坐便器，为老年人创造温暖舒适的环境。

晚饭早吃 一般来说，老年人睡得早，九十点就要睡觉了，如果七八点才吃晚饭，身体没有足够的时间来彻底消化食物，极易出现腹胀、便秘等消化不良的情况，还可能影响睡眠质量。照护者应尽量安排老年人7点之前吃完晚饭。晚餐宜以素食为主，不可过饥过饱，禁用刺激性和高脂性餐，也避免喝茶、酒、咖啡等兴奋类饮品，以免影响入睡。

按时入睡 老年人由于生理原因，一般夜间睡眠时间较短，为保证睡眠质量，照护者可安排老年人每天在固定入睡时间，睡前一个小时可适当运动，可用温水泡脚，



选择纯棉质地的床单和被罩，尽量选择大一些的。枕头高度高于床铺一拳半左右最好。易失眠者要可半靠在床沿并保持舒适和利于血液循环的坐姿，有利入眠。

防止意外 照护者要防老年人出现夜间摔倒等意外。夜间起来要先开灯，家里照明设备要充足，灯光柔和而不刺眼，让老年人看得清地面情况。

防抽筋 夜间伴随着老年人血清中钙离子浓度下降，易诱发夜间脚抽筋。寒冷、熟睡后长时间下肢弯曲或突然伸腿等，也可诱发小腿抽筋。老人抽筋时，可用拇指和食指按压脚后跟两侧，并用力上下搓动，扶老年人缓慢坐起，把腿伸直，然后用双手用力将脚掌往脚背方向掰。

防中风 多数老年人患有慢性病，如高血压、脑卒中、冠心病、糖尿病、肺气肿及哮喘等，这些病约有半数在夜间或凌晨突然发病，要防范。夜间猝然坐起会导致血液突然回流脑部，甚至导致急性中风。照护者和老人均要避免此情况的发生，睡前可饮一杯温水，梳头10分钟，蹬一蹬腿，早晨起

床要慢。

防心梗 人夜间睡眠时静脉血液回流增加，心脏负荷加重，心肌暂时性缺血、缺氧易引起心肌梗死，为防范这种意外，老年人在夜间不要看刺激性电视节目，减少熬夜，坚持规律服用药物，避免情绪波动、过度劳累，寒冷用力排便，吸烟饮酒等诱因。

防窒息 老年人患有呼吸困难疾病时予以半坐卧位，使肺通气量增加，回心血量减少，有利于痰液排除，保持呼吸道通畅，防止窒息。

夜间监视 夜间老年人有需要时，要及时去处理。家中可安装一台具有红外线夜视功能的监视器，一端安装在老年人卧室并对准老人卧榻，照护人通过另一端的手持监视屏幕看到老年人睡眠的情况，异常时监视器通过运动和声音侦测自动发送信号并通过手持的接收端发出唤醒警报，一旦夜间突发老年人病情变化先兆，能第一时间发现并处理。

湖南中医药大学第一附属医院
护理部内科护士长
副主任护师 余艳兰

陪老妈开启健身时代

邻居想约老妈去跳广场舞，老妈说她不喜欢跳：“有那力气出去蹦跶，还不如干点活儿，也是锻炼身体。”

最近老妈肠胃不好，不肯去看医生，说人上了年纪都这样。一位在医院工作的朋友，得知后建议她按摩一下足三里穴。老妈照做了一段时间，并开心地告诉我，确实很管用。

我经常跟着短视频做理疗瑜伽、跳减肥操。直播时，会讲解一些健身知识，比如拍打身体哪些部位可以预防感冒、帮助消化、改善睡眠；进行恰当的拉伸，有助于提升筋强度，疏通经络等；还学习养生穴位按摩知识。我从中挑选出一些适合老年人的方法教给老妈。

上次回家，看到老妈坐在沙发上点按足三里穴，按完又开始按耳朵、头部、脚踝处的穴位，都按完了，又跪倒瑜伽垫上用膝盖“走路”，走完了，又拍打肘窝、腋窝、腘窝、带脉……。老妈说她早晚都坚持锻炼，身体受益了，现在也开始重视健身了。

老妈性格内向，不喜欢往人多的地方去，不愿去外面和大家一起锻炼，我就在家给老妈独家打造，根据她的身体状况，对症选择合适的运动，陪她一起健身。

当儿女的都希望父母身体健康，但这个仅靠口头说未必能实现，不如花点时间，做父母的健身顾问，指导或引导他们积极锻炼身体，用科学的方法养生，将“希望”变现。

山东 马海霞

晒作品



哺育 (摄影)

江苏 张成林 (72岁)

■祖孙乐

绕口令

带航航出去逛街，各种琳琅满目的美食小吃吸引了他的目光。

我说：“航航，这么多好吃的，你想吃什么呀？”

航航指了指，来了一段绕口令：“姥爷，我想吃用比牙签儿长一点儿的牙签串个香肠的那种丸子。”

湖南 王志林

■退休生活秀

快乐摄影

退休后，老爸心血来潮拿起相机，搞起了业余摄影。这个爱好让老爸养成了勤动手脚和勤动脑筋的好习惯，晚年生活丰富多彩。

四季之中，秋天最是淳厚丰实，让人有种温暖的感觉；而秋天的景致也同样如此。秋天最吸引人去的地方是郊外山岭，处处充满了生命的活力。去年秋天，老爸去吉林长白山旅游。一个明媚的早晨，老爸在郊外沐浴着阳光，清透的朝阳，仿佛引领着老爸来到了一处白桦

林前，眼前的景象让老爸再也舍不得挪开眼了：自然杂生的青草在阳光斜射下变得透明，树干透过青草留下了绰绰斜影；白桦树的树干上黑与白交织在一起，斑驳如同艺术家笔下的抽象画般，每一棵树上都仿佛孕育着不同的故事。于是，老爸举起了相机，将眼前这一幕捕捉了下来，同时也将这里与城市截然不同的景致记录了下来。当打印出相片再次回看这景色时，老爸惊然发现这画面中的色彩，早已印在了他的记

忆之中！

摄影培养了老爸爱走动的习惯，养成了喜欢户外生活的习惯。老爸的身心得到了锻炼，也增加了大脑的活动量。老爸用上数码照相机后，还克服困难参加了电脑学习班，学会了在电脑上处理照片、用电子信箱给报社发送照片，同时老爸还学会了打字、上网、网上聊天和在论坛发帖子等。脑子越用越灵活，老爸精神焕发，身体健康，面色红润，引来一众老友的羡慕。

广西 陆明华