

健康教育

老人大病初愈 胃口不好怎么办

冬天是呼吸道传染病高发季节,尤其在刚刚过去的一个多月里,不少人感染了新冠病毒。年轻人还好,绝大多数都很快恢复了活力,照常工作和生活。而老年人恢复得慢,虽然“阳康”了,或者住院治疗后病情稳定回家了,但是老爸老妈仍然没胃口,吃什么都不香,眼看着瘦了许多,儿女因此很犯难,该怎么办呢?

没胃口的原因是什么

新冠病毒是通过血管紧张素转化酶2(ACE2)受体进入被感染者体内细胞,从而引起器官损伤的。除了在肺部表达外,ACE2受体在肠道内的含量也较高。新冠病毒的各个变异株都可能引起肠道感染,所以有些人感染新冠后会出现明显的腹泻症状。

胃肠道症状的持续存在可能与病毒在胃肠道中持续复制有关,因为即使在呼吸道样本中病毒检测呈阴性后,在粪便中还可以检测到病毒的存在。病毒还可以通过影响肠道微生物环境引起胃肠道症状。另外,新冠感染急性期患者还常见肝脏化验指标异常,这可能与病毒细胞毒性,以及全身炎症、缺氧、凝血障碍和药物的副作用相关,这类异常可能持续存在数周甚至数月。以上这些都会在一定程度上影响患者的消化功能。

新冠感染可以引起各种神经和精神方面的并发症,尤其是老年人,也许发热、咳嗽等症状不明显,但疲劳、乏力、失眠、肌肉疼痛和头痛、头晕等症状很常见。由于对环境因素和“复阳”的顾虑,很多人社交范围变窄,户外活动时间减少,总体活动量下降,也会影响老年人的进食情况。另外,生病期间服用的药物,如解热镇痛药、抗病毒药,其消化系统副作用也对食欲和消化功能有影响。特别是服用多种药物的老人,药物之间的相互作用会使不良反应的风险增加。

出现饮食问题怎么办

对于胃肠功能下降引起的进食问题,可以尝试调整食物的种类,以适应个人的口味,可调整食物的性状,多进食一些营养丰富且容易消化吸收的食物,还可通过增加进食的频次等方法进行调整,如可以少食多餐,将饭、菜、肉、蛋、奶等调成混合营养粥,也可以用酸奶、山楂制品等酸酸甜甜的东西刺激食欲。还可以辅助增加口服营养补充剂。

对于情绪或睡眠不佳引起的进食问题,应该鼓励老人树立战胜疾病的信心。老人出现焦虑情绪时,身边人可以通过多与其聊天等方式宽慰老人。老人也可尝试听音乐,与亲人和朋友们保持联系,尽量作息规律,白天多接触阳光,必要时可通过药物辅助睡眠。如果居家调理症状不见好转,要及时寻求医生的帮助,随着情绪及睡眠问题的改善,进食问题也可以逐渐解决。

建议老人根据身体情况循序渐进地增加活动量。即使卧床期间,也可以在床上做一些四肢伸展运动。病情稍微好转后可在室内站立和行走,其后还可在家人的陪伴下适当外出活动。锻炼不宜太剧烈,应先慢走,然后逐渐加速。保持适当的活动,既能预防血栓形成,也可避免肌肉流失,还能增进食欲。

如果经过以上措施,老人的进食困难问题仍不见改善,要及时就医,避免因长期进食和饮水不足,引起脱水、电解质紊乱等更严重的问题。在就医过程中,医生和营养师会全面细致地评估老人的营养状态,找到原因后,推荐个性化的治疗方法。

(北京老年医院精神心理二科 母海艳 吕继辉)



磨砺以须新征程 倍道而进正当时

——东方医院集团召开2023年“新春第一会”

金虎辞旧岁,瑞兔迎新春。告别艰难磨砺的2022年,癸卯兔年,为继续深化改革,吹响集团发展新的集结号,1月29日下午,东方医院集团在总院多功能厅召开2023新年会议。董事长江永强就集团发展新目标、新标准、新要求发表“新春第一讲”。医院集团领导层、各医院领导班子、医疗中心院长、总院各科室主任、护士长及集团职工代表近三百人参加了会议。

江永强指出,疫情三年,集团从医保改革到武汉疫情,到2022年4月疫情的再度暴发和年末放开政策调整,经历了一次又一次的猛烈冲击,扛过了一场又一场的抗疫大考,交出了一份令人满意的东方答卷。新的一年,疫情对医疗行业的挤兑将会明显降低,阻碍我们发展的最大障碍已经移除,正是我们撸起袖子干事创业、谋幸福的大好时机!年初,许多科室和干部已经付诸行动,在为今年的发展谋思路,想办法,令人欣喜。所有东方人都要打起精神立刻行动起来,以时不我待的紧迫感和只争朝夕的责任感为东方集团高质量发展而努力奋斗!

江永强指出,创业难,守业更难。过去三年,集团的运营除受疫情略有影响外,其他表现可圈可点,得到了省、市各级领导和社会各界的高度评价与赞誉。改革到今天,“不规范,不医疗”理念已融入到集团发展的方方面面,取得了空前胜利与成功。未来,改革仍将继续,没有回头路!集团绝不会为了极个别的人的利益而去牺牲绝大多数人的利益。下一步,行政干部职位将继续减少,医疗中心建设将进一步推进,更多更好的优质资源将更多地向临床一线和医疗中心架构倾斜,全力推动医院发展,坚决将改革进行到底!

江永强强调,今天的会议不仅要吹响冲锋的号角,更要强化落实改革的成果。五大医院要严格按照集团工作报告列出的中心任务和目标逐条实施,全力以赴抓好落实。在展望未来发展蓝图时,江永强对各医院的发展情况逐一进行了分析,并提出相应标准和要求。江永强指出,总院作为集团最强驱动器和引擎,必须要带好头,起好步。今年总院开局势头良好,各科室主任作为第一责任人,很多好的想法和思路都在积极筹备中,有待实施。医院等级创建工作也在按照既定方案逐步推进。未来六个月,医院将全面完成ICU、心内ICU和新导管室建设和部分基础设施修缮、维护工作,为全年发展打下良好基础。各医疗中心负责人要放眼长远,有高度、有格局,努力将中心打造成集团相关专业人才储备的核心和“粮仓”,统一调配,合理使用,为全面孵化专科人才做好充分准备。肿瘤医院要进一步加强专科专治和肿瘤的规范化治疗。早谋划、早布局,尽快把肿瘤专科技术和特色向凤凰医院、新庄孜医院拓展,开辟一片新的天地。要持续加强用药规范管理,在做好大通居仁村送医送药点服务的同时,争取在上郑等地再开设新的服务点,为更多的病人做好服务。凤凰医院经过六年成长和沉淀,各方评价很高,新年要再上新台阶。在积极筹建创伤中心,打造西部矿区救治桥头堡;努力探索乡镇医联体协作,不断扩大医疗服务半径的同时,持续加大对谢桥、潘三医院的支持与帮扶,争取将凤凰医院打造成为凤台地区的标杆。广济医院要进一步加强社区服务力度,向三级医院要求迈进。要借助总院的力量尽快把耳鼻喉、口腔等科室开展起来,坐好门诊,服务好病

人,为医院持续发展奠定良好基础。新庄孜医院要新年新气象,认真抓好职工素质教育管理,树典型,立榜样,大力宣传优秀年轻技术骨干,充分发挥先进模范的引领作用。立足医院实际,拓宽思路,争取在慢病、老年病上有所突破,努力成为八公山地区的标杆。

在谈及六小医院未来发展时,江永强指出,去年六小医院经过持之不懈的改革和资源整合,发展势头日趋强劲。今年,李一医院要坚定不移地响应广济西部中心的资源整合,在老年慢病、小型手术上多下功夫,多考证照,实现减人提效。潘三医院要随着业务的变化寻求新的业务增长点,争取更好的优化现有资源。田东医院要加强专科医院建设,在现有规模上合理利用资源,继续加强成本控制,合理用药,规范治疗,争取医院发展再有新突破。谢桥医院全体职工疫情期间全体带病坚守岗位,精神可嘉,今后还要继续提升管理水平,不断强化管理能力。济民医院要在严控成本的基础上,全面调动职工工作热情和积极性。淮化医院作为总院直属医院,新的发展规划已尘埃落定,未来可期。今年要继续做好养老项目,成立老年科、康复科,为下一步集团医养结合发展做好准备。同时,康宝药业作为集团的重要支撑,也要有所突破,不断增强竞争力。在减人提效的同时,在第一季度全面对药品耗材供销渠道进行认真梳理,持续提升康宝药业和康宝药店的业务能力。

在对五大六小医院进行全面点评并提出要求后,江永强董事长再次谈到干部的管理问题。江永强指出,始终统一思想、统一意志、统一行动,不断提高执行能力,持续保持干事创业的精神状态是一名合格干部的基本要求。科主任和医疗中心院长作为科室和医疗中心发展的第一责任人,必须要有作为,有担当,懂感恩。江永强强调,一个好的干部一定要能屈能伸。既要能戴得起光环,听得了掌声,也要能禁得住困难和挫折的磨练。尤其是人与人之间的交往,一定要锦上添花,相互成就,有默契,能换位思考,才能更和谐、更长久。这次集团职级改革对所有受聘人员采取聘任制,就是为了打开上升渠道,把更多有能力、有作为、擅作事的人放在更需要、更合适的位置。

江永强强调,集团的发展离不开每一个人的支持和努力。护理作为集团的“半边天”,也要不断提升整体水平和能力。今年,护理改革将进入深水区,所有护理岗位将通过定岗定编制度,全面提高护理人员职称和素质,推动护理工作再上新台阶。今后,非护理岗位不再享受护理岗待遇,老人老办法,新人新办法。检验科、药材料也将一岗一薪,更好的适应医院发展的需要。同时,针对不同职工对五险一金缴纳的要求,集团也将根据职工个人意愿对个人缴纳的各类保险进行分层分次管理,以满足不同职工的情况需求。

江永强强调,三年疫情我们失去很多,但也得到很多。目前,五大六小医院正处在“天时、地利、人和”的上升通道,许多历经职级改革的年轻干部变化之大、成长之快令人欣慰。一年之计在于春,面对时代发展的新形势,我们一定坚定信心,抢抓机遇,迎难而上。只要我们每个人都行动起来,大能力有大作为,小能力有小贡献,大家齐心协力,众志成城,在高质量、精细化、规范化管理的基础上,不断优化、整改、提升和创新,就一定能够实现集团发展新的飞跃和辉煌!

孔梅