

康复理疗: 让老年人快乐的“良方”

本报记者 李嘉

老年人康复理疗有哪些主要方法、具体措施和注意事项?11月15日,在市、区民政局联合举办的社区居家养老服务中心提能培训课上,湖北千医康养服务有限公司工作人员王静作了老年人康复理疗知识讲解。

1 老年人身体功能常见变化有哪些?

王静表示,随着年龄的增长,老年人的肌肉逐渐萎缩,肌肉力量下降,导致身体的活动能力和耐力降低。关节周围的软组织弹性降低,关节软骨磨损,关节间隙变窄,导致关节的灵活性降低,活动范围受限。

老年人的前庭功能、本体感觉和视觉等感觉系统功能减退,以及肌肉力量和关节灵活性的下降,都会影响身体的平衡能力,增加跌倒的风险。

心肺功能是人体重要生理功能之一,随着年龄增长,老年人的心肺功能

逐渐减退,表现为呼吸急促、心跳加快、运动耐力下降等。

“通过康复理疗,老年人可以减轻身体疼痛、改善身体功能,从而更好地参与日常生活活动,如行走、上下楼梯、穿衣、吃饭等,提高生活的独立性和自理能力,从而提高生活质量。”王静介绍,随着年龄的增长,老年人身体各项机能逐渐衰退,容易出现各种慢性疾病和并发症,康复理疗可以帮助老年人增强身体的抵抗力,预防和减少并发症的发生,如肌肉萎

缩、关节僵硬、骨质疏松等。

“身体的不适和功能障碍会给老年人带来心理压力和焦虑情绪。”她指出,康复理疗不仅可以改善老年人的身体状况,还可以通过心理疏导和支持,帮助老年人树立信心,缓解焦虑和抑郁情绪,促进心理健康。

运动,提高身体的活动能力和自理能力。

作业疗法 根据老年人的兴趣爱好和生活方式需求,设计一些有针对性的作业活动,如手工制作、书法绘画、家务劳动等,让老年人在活动中锻炼手部精细动作能力、认知能力和生活自理能力。

言语疗法 对于存在言语障碍的老年人,康复治疗师可以通过言语训练,帮助老年人恢复言语功能,提高沟通能力和交流能力。

心理疗法 关注老年人的心理状态,通过心理疏导、认知行为疗法等,帮助老年人缓解焦虑、抑郁等情绪,树立信心,积极配合康复治疗。

测和评估,及时调整康复治疗方

案,确保康复治疗的效果和安全性。

康复理疗不仅是在医院或康复机构进行,家庭康复也是非常重要的一部分。康复治疗师需要指导老年人和家属掌握一些简单的康复训练方法和技巧,让老年人在家庭中进行康复训练,巩固康复治疗的效果。

4 老年人康复理疗有哪些注意事项?

“老年人康复理疗遵循‘安全第一’原则,康复治疗师需要对老人进行安全指导,确保康复训练的环境安全、设备安全。”王静介绍,在进行康复训练时,老年人需要注意安全,避免跌倒、受伤等意外事故的发生。

要循序渐进。康复训练的强度和需要逐渐增加,避免过度训练导致身体疲劳和损伤。老年人需要根据自己的身体状况和承受能力,合理安排康复训练的强度和频率。

要坚持训练。康复治疗是一个长期的过程,需要老年人坚持训练才能取得良好的效果。老年人需要树立信心,积极配合康复治疗师的训练计划,按时进行康复治疗。

要饮食配合。合理的饮食对于老年人的康复理疗也非常重要。老年人需要保证充足的营养摄入,多吃一些富含蛋白质、维生素、矿物质等营养物质的食物,如鸡蛋、牛奶、蔬菜、水果等,促进身体的恢复。

要定期复查。老年人需要定期到医院或康复机构进行复查,评估康复治疗的效果,及时调整康复治疗方

案。“理疗对于老年人的身体健康和生活质量至关重要,随着人口老龄化的加剧,老年人康复理疗的需求越来越大。”王静表示,家庭康复和社区康复将成为老年人康复理疗的重要发展方向,让老年人得到更好的康复治疗和护理,为老年人提供更加个性化、高效、便捷的康复治疗服务。

2 老年人康复理疗有哪些主要方法?

王静介绍,老年人康复理疗主要有物理疗法、运动疗法、作业疗法、心理疗法四种方法。

物理疗法 热疗:如热敷、艾灸等,可以促进局部血液循环,缓解肌肉痉挛和疼痛,减轻关节僵硬。

冷疗:如冷敷、冰袋等,可以减轻局部炎症反应,缓解疼痛和肿胀,适用于急性损伤和炎症的早期。

电疗:如低频电疗、中频电疗、高频电疗等,可以刺激神经肌肉,促进肌肉收缩和放松,改善血液循环,缓解疼痛。

光疗:如红外线、紫外线、激光等,可以促进组织修复和再生,缓解疼痛和炎症。

运动疗法 被动运动:对于身体功能较差的老年人,康复治疗师可以通过手法操作,帮助老年人进行关节的屈伸、旋转等运动,维持关节的活动范围,预防关节僵硬和肌肉萎缩。

主动运动:老年人在康复治疗师的指导下,主动进行身体的运动训练,如散步、慢跑、太极拳、八段锦等,可以增强肌肉力量,提高关节灵活性,改善心肺功能。

辅助运动:老年人在康复治疗师的辅助下,进行身体的运动训练,如使用拐杖、轮椅等辅助器具,进行行走、上下楼梯等

3 老年人康复理疗如何开展?

王静表示,老年人康复理疗主要从康复评估、康复训练、康复监测、家庭康复等方面开展实施。

在进行康复理疗之前,康复治疗师需要对老年人的身体状况、功能障碍程度、心理状态等进行全面的评估,制定个性化的康复治疗方

案。根据康复治疗方

案,康复治疗师需要对老年人的康复进展进行定期的监测和评估,及时调整康复治疗方

案,确保康复治疗的效果和安全性。

如何选对感冒药

本报记者 李嘉

天气转冷,很多人出现了感冒症状,感冒药吃不对也会有很大危险。那到底西药里的复方感冒药该怎么选?感冒中成药又该怎么选?记者带您了解。

复方感冒药该怎么选?

大家耳熟能详的感冒药有很多,比如快克、白加黑、新康泰克、泰诺等。类似的感冒药盒上都有这样一些显眼的字样:氨麻美敏片、酚麻美敏片、氨酚那敏片、复方氨酚烷胺片……这些都是复方感冒药,每片药里包含了多种西药成分。这些看得人眼晕的字样其实是药品的通用名。基本上是由氨、酚、咖、麻、美、敏、烷胺等这些字排列组合而成。

通常所说的普通感冒,都是病毒感染引起的。感冒的许多症状,都是身体对病毒感染的免疫反应过程。但在这个过程中,发烧、浑身酸痛、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等症状,让人十分难受。正是因为感冒的症状多样又复杂,单一的药物难以同时缓解这么多症状,所以复方感冒药就

通过它包含的多种有效成分,来同时缓解多种感冒症状,提高用药的便利性和舒适度。

从名称上说,氨/酚指对乙酰氨基酚,作用是退热止痛,缓解头痛、咽痛、四肢酸痛。麻/伪麻指伪麻黄碱,作用是缓解鼻塞。美/美芬指右美沙芬,作用是中枢镇咳,缓解咳嗽。敏/那敏、苯指马来酸氯苯那敏、苯海拉明,作用是缓解打喷嚏、流鼻涕、眼痒和流泪症状。烷胺指盐酸金刚烷胺,作用是抗病毒,抑制甲型流感病毒的复制。咖指咖啡因,作用是兴奋中枢,缓解嗜睡。

这些复方感冒药基本上就是上面这6种成份中3至4种的组合搭配,也可以在药盒侧面或药品说明书的成分栏,看到具体包含哪些成分。

服用复方感冒药的注意事项

避免同时服两种复方感冒药。许多复方感冒药都有相同的药物成份,避免同时服用两种或以上的复方感冒药,以防药物过量,造成不良反应。

避免同时服复方感冒药+退烧药。因为复方感冒药中通常含有对乙酰氨基酚,同时服用其他种类的退热止痛药,会增加肝损伤的风险。

服药期间避免驾车。如果服用含有氯苯那敏或苯海拉明的感冒药,可能导致嗜睡,服药期间不要开车,不要从事高空作业或操作精密仪器等。有的感冒药分“白片”和“夜片”,“夜片”里也是多了这种成分,因此适合睡前服用。

感冒中成药该怎么选?

感冒清热颗粒、板蓝根颗粒、连花清瘟颗粒等感冒中成药您一定不陌生。但为什么有时候吃了管用、有时候吃了不管用呢?因为可能“药不对症”。在选择感冒药时,需要先简单区分一下是“风寒感冒”还是“风热感冒”。

风寒感冒主要症状:怕冷明显,可能轻微发热,流清鼻涕,白痰不黏,可能咽痒,舌苔发白。

风热感冒主要症状:发热为主,怕冷

较轻,流黄鼻涕,黄色黏痰,咽喉肿痛明显,舌苔发黄。

如果是风寒感冒:首选感冒清热颗粒、风寒感冒颗粒、葛根汤合剂、荆防颗粒等。作用是辛温解表,宣肺散寒。

如果是风热感冒:首选连花清瘟颗粒、银翘解毒片、双黄连口服液、桑菊感冒片等。作用是辛凉解表,清热解暑。

如果您想看看手头的感冒药适不适合用,可以有简单的判断方法——第一步:看是风寒感冒还是风热感冒,可以参照上面这个对照表。第二步:看药品说明书,在“适应症”和“注意事项”里有提示。也可以根据症状联合应用复方感冒药和感冒中成药。

需要注意的是,有些中成药里是含有西药成分的,比如常见的维C银翘片、感冒灵颗粒等,这时就不建议同时再服用西药类的复方感冒药了。所以,最安全的做法就是,吃药之前仔细看看说明书的成分,避免重复用药带来的副作用风险。

赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

赤壁市人民政府批准,受赤壁市自然资源和规划局委托,湖北华鑫拍卖有限公司以公开拍卖方式出让P(2024)49、50、51号地块国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

宗地编号	土地位置	土地面积(平方米)	土地用途	容积率	建筑密度	建筑限高	出让年限(年)	起始价(万元)	竞买保证金(万元)	增价幅度(万元)
P(2024)49	赤壁市蒲圻街道发展大道西侧2023-储备交易-K-87-2号地块	17222.10平方米(合25.83亩)	商业服务业用地	<1.8	<40%	>30%	<54米	2677	536	5
P(2024)50	赤壁市蒲圻街道铁山社区二组2024-储备交易-P-37号地块	11517.97平方米(合17.28亩)	商业服务业用地	<1.5	<40%	>30%	<54米	1519	304	5
P(2024)51	赤壁市蒲圻街道东桥社区二组2024-储备交易-P-31号地块	6042.67平方米(合9.06亩)	商业服务业用地	<1.0	<40%	>5%	<18米	718	144	5

备注:地块详细规划条件以赤壁市自然资源和规划局出具的《地块规划条件》为准。
二、竞买人资格:中华人民共和国境内外自然人、法人和其他组织均可申请竞买(法律法规另有规定的除外),申请人可以单独申请,也可以联合申请。参加竞买须提出竞买申请,并按公告要求提供相应文件资料。
三、本次国有建设用地使用权拍卖出让采取增价拍卖方式,按照价高者得原则确定竞得人。
四、现场踏勘和地块情况介绍:地块自公告之日起在其所在地公开开展,湖北华鑫拍卖有限公司对本次拍卖出让出让不另行组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行踏勘现场。
五、领取拍卖文件与报名的时间和地点:申请人应于2024年11月29日至2024年12月19日17时30分前到赤壁市自然资源和规划局公共交易服务中心或湖北华鑫拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。
六、竞买资格确认:申请人应于2024年11月29日至2024年12月19日17时30分前到赤壁市自然资源和规划局公共交易服务中心或湖北华鑫拍卖有限公司一楼大厅提交书面申

通城县国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

根据《中华人民共和国土地管理法》《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》和《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》等有关规定,经通城县人民政府批准,通城县自然资源和规划局定于2024年11月29日至2024年12月30日,在湖北省咸宁市自然资源和城乡建设网上交易系统(http://219.139.108.3/trade-engine/trade/index)公开挂牌出让通城县G(2024)006号、G(2024)007号、G(2024)008号、G(2024)081号共4宗国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

地块编号	宗地位置	土地面积(㎡)	规划用途	出让年限	建筑容积率	建筑密度	建筑限高	商业占比	挂牌起始价(万元)	保证金(万元)(或提交银行保函)	增价幅度(万元)
G(2024)006	通城县隽水镇古龙社区(六组)	1469.3㎡(合2.2亩)	商业用地	商业40年	<1	<40%	>10%	<15m	205.87	205.87	1
G(2024)007	通城县隽水镇古龙社区(六组)	1512.2㎡(合2.27亩)	商业用地	商业40年	<1	<40%	>10%	<15m	230.17	230.17	1
G(2024)008	通城县隽水镇白沙社区(居委会南侧)	23415.2㎡(合35.12亩)	城镇住宅用地	商业40年(住宅70年)	<1	<30%	>30%	<36m	3512.28	1757	1
G(2024)081	通城县隽水镇新桥社区	13441.92㎡(合20.16亩)	商业用地	商业40年	<1	<30%	>35%	<27m	1547	774	1

备注:1、为切实保障被出让人的合法权益,解决古龙社区六组农民群众长期稳定和发展问题,经当事人同意,将G(2024)006、G(2024)007建设用地上已建成的房屋等建筑物一并作为出让标的物,在开发过程中,竞得人须严格按照约定,积极与古龙社区六组村民沟通协调,确保拆迁工作的顺利进行。上述现状情况可能会对地块的开发建设产生一定的影响,竞得人在竞得地块前应充分了解并自行承担这些风险。
2、G(2024)008号地块竞得后须先行建设,竞得人在竞得地块后,如建设高品质住宅,应当严格按照土地出让条件中关于高品质住宅建设的相关要求实施。
二、竞买人资格及其他要求
1、中华人民共和国境内外自然人、法人和其