

棉签能当刷牙助手

口腔健康对认知障碍老人来说非常重要。由于多病共存、多重用药等原因,老人常出现吞咽功能减弱、唾液分泌减少、口腔自洁能力下降等情况,再加上老人会自发减少口腔清洁频率,容易加重食物残渣在口腔内的残留,导致龋齿、牙周炎、口腔感染的发生率显著升高。老人口腔内混合细菌的口水、食物残渣或痰液,可能通过呛咳进入呼吸道,诱发吸入性肺炎,从而导致严重后果。

认知障碍老人由于记忆力衰退,会逐渐忘记刷牙、漱口的步骤,部分老人还可能无法灵活使用刷牙工具。有些老人可能对口腔清洁动作感到陌生,或者恐惧电动牙刷的声音和触

感,从而抗拒刷牙。建议照护者做到以下几点,帮认知障碍老人保持口腔健康。

选对工具 对配合度较好、能简单张口的认知障碍老人,可选择软毛牙刷;对抗拒刷牙、张口受限的老人,可用纱布或大头棉签替代牙刷,减少工具带来的刺激;对配合度极差、张口困难或无法自主吞咽的老人,建议选择冲洗抽吸式负压牙刷,能更好地帮助他们清洁口腔。

温和沟通 在保证安全的前提下,照护人员要鼓励、辅助轻度认知障碍老人自己清洁口腔。照护人员可尝试调整口腔清洁时间,如选择老人情绪稳定时,提高依从性,还可以通过

唱歌、讲故事等老人喜欢的方式转移他们的注意力。

规律坚持 可以选择晨起、睡前、餐后半小时进行口腔清洁,帮老人养成定时清洁口腔的习惯。形成习惯后,老人的抗拒感会降低。

观察异常 日常清洁口腔时,照护者要注意观察老人有没有牙龈红肿、出血、持续且严重的异味等问题。有时认知障碍老人表述不清晰,频繁出现用手抓嘴巴、拒绝进食甚至哭闹不止的情况,要警惕是否源于口腔问题。当老人出现口腔问题引发的吸入性肺炎时,要及时就医。

吕继辉

生活科普



戴个「耳机」帮助减重

近日,北爱尔兰“诺瓦伦思”公司开发的“莫迪斯瘦身”设备获得美国食品药品监督管理局的上市批准。

该产品形似耳机,可通过在睡前60分钟内向大脑传递电脉冲,间接刺激下丘脑,有助降低食欲、增加饱腹感,从而达到减肥目的。在此期间,用户可以自由安排其他活动,如看电视、读书。一项针对241名超重成年人的临床试验发现,使用该设备6个月可减少13%的内脏脂肪,同时维持肌肉量。该公司表示,“莫迪斯瘦身”设备可替代药物和盲目节食,从而改善肥胖患者的健康。

徐盈

节后护花 留住满堂春意

春节假期虽过,家中年宵花依旧是传递春意、延续福气的美好景致。不同年宵花各有吉祥寓意,节后科学打理、细心养护,方能让吉花持续绽放、生机常在,把新年的好兆头稳稳留住。

蝴蝶兰:花开富贵 幸福美满

蝴蝶兰喜半阴、温润环境,居家摆放忌放在阳台直射光处,客厅散射光位置最佳;浇水遵循“见干见湿”原则,避免盆内积水烂根;空气干燥时可向叶片周围喷水增湿,勿直接喷向花朵,防止花瓣枯萎;无须频繁施肥,花期全程停肥,花后再补施薄肥即可。

大花蕙兰:蕙质兰心 福泽绵长

大花蕙兰喜光但忌强光暴晒,保证每天3~4小时散射光;耐寒性优于蝴蝶兰,居家温度保持在5~20℃即可;浇水时沿盆边缓慢浇灌,让盆土均匀湿润,花期无须施肥,浇水时可偶尔加入少量磷酸二氢钾薄液,延长花期。

红掌:鸿运当头 心心相印

红掌喜阴湿、忌强光,摆放避开直射光,客厅角落、书桌旁均可;适宜生长温度为15~25℃,低温时减少浇水,盆土表面发白后再浇,水温接近室温最佳;红掌喜湿润空气,每天向叶片喷水1次,保持叶片鲜亮;花期少量补施磷钾肥,浓度稀释至1000倍以上,每月1次即可,忌浓

肥。

金橘:金玉满堂 大吉大利

金橘喜光,需保证充足光照,否则易导致落果;浇水遵循“不干不浇,浇则浇透”原则,盆土保持微湿,避免过干落果、过湿烂根;可向叶片喷施0.2%浓度的磷酸二氢钾溶液,每月1~2次,忌施氮肥,防止枝叶徒长落果;温度保持在5℃以上,避免低温冻害;果实脱落前无须修剪,花后再整理枝叶。

仙客来:仙客临门 喜迎贵客

仙客来喜凉爽、湿润、光照充足的环境,温度保持在10~18℃最佳;浇水时沿盆边浇灌,切勿浇到球茎和叶片中心,防止腐烂,盆土保持微湿即可;仙客来喜光但忌强光,保证每天2~3小时的光照,光照不足易导致花箭倒伏;花期停肥,花后及时剪除残花,补施薄肥促进球茎生长。

富贵竹:竹报平安 节节高升

水培富贵竹养护核心是“换水+控温”,7~10天换一次清水,水温要接近室温;换水时修剪根部腐烂、发黄部分,保持根部新鲜;无须频繁施肥,换水时加入1~2滴专用营养液即可,忌浓肥。

水仙:凌波仙子 岁岁平安

水仙喜凉爽环境,温度保持在8~15℃,保证每天有4~6小时直射光;水培水仙保持清水没过球茎底部1~2厘米即可,每天换一次清水,开花后可2~3天换一次;夜间可将清水倒掉,次日再加,促进花箭挺拔;水仙鳞茎有微毒,养护时避免儿童、宠物误食,修剪后及时洗手。

娟子



芳草视界

大扫除要警惕霉变粉尘

近日,河南省郑州市一名6岁女孩因为随家人回老家大扫除,大脑被“啃”出很多洞。罪魁祸首,就是老房子里霉变粉尘中的烟曲霉。烟曲霉到底是什么?如何才能避免呢?

烟曲霉广泛存在

烟曲霉是曲霉菌的一种,常存在于土壤与空气中,也可出现在谷物等食品中,平时直观看到的就是物品上一个个灰绿色或蓝绿色、毛茸茸的霉点。

在我国曲霉菌感染中,烟曲霉感染最多见,其次为黄曲霉、黑曲霉、土曲霉等。平时大家不注意的角落,比如墙角、厨房的水池灶台、冰箱内部、洗衣机内部、空调、长时间不用的书籍和地毯等地方,都容易滋生霉菌。

并非接触霉菌就会感染。大部分人机体免疫功能正常,身体会自动把霉菌清除。只有当霉菌数量过多,且抵抗力较差时,才容易感染。

烟曲霉在曲霉菌中致病性最强

烟曲霉在温暖、潮湿的环境下容易生长,人体吸入曲霉菌的孢子定植于呼吸道、耳道等。一旦机体发生外伤或机体免疫力下降,这些定植的真菌就可能找到机会大量繁殖,进而侵袭人体的肺、眼、脑等各个部位,导致严重感染。

烟曲霉是曲霉属中致病性

最强的菌株,最常侵袭免疫力低下患者的肺部。除此以外,烟曲霉还可引起免疫缺陷患者的鼻、眼感染,甚至导致颅内感染和骨骼感染。

戴好口罩注意防护

那么,平时该如何防范感染霉菌呢?

专家介绍,在清洁霉菌滋生的地方时,要戴好口罩,注意防护,建议先充分通风30分钟再清洁,要避免用扫帚直扫扬起粉尘,改用湿布擦拭,霉变部位可用除霉剂处理或直接更换。对于个人来说,要多参加体育锻炼,保持充足的睡眠,提高自身免疫力。

延伸阅读

这些清洁剂别混搭

清洁剂各有不同功效,不要以为混合使用效果会更好,有时混合使用可能产生有毒气体或导致灼伤。

洁厕灵+84消毒液=氯气中毒:氯气是一种有毒且具有强烈刺激性的气体,会使人恶心、呕吐、胸口疼痛和腹泻。

84消毒液+洗衣液=有毒物质:84消毒液和洗衣液混合会发生中和反应,降低清洁效果,甚至产生有毒物质。

洗洁精+洁厕灵=清洁效果减弱:洗洁精是碱性清洁剂,洁厕灵属于酸性清洁剂,二者混合会发生中和反应,导致清洁效果大打折扣。

张蓓