

家有老人,这些急救常识要了解

家有一老

92岁奶奶 骑车带孙子遛弯



而立之年,还能体验到小时候坐奶奶三轮车的感觉,山东菏泽的祝先生称自己太幸福。他的奶奶已经92岁了,身体很好,没事就骑着三轮车在村里转转。前段时间,老人一高兴,骑着三轮车带上祝先生在村里兜起了风。

祝先生刚记事的时候,家里就有辆小三轮车。奶奶经常骑着小三轮车送他去上学,带他去各种地方玩。这么多年来,三轮车换了好几辆,奶奶也已到了92岁高龄,但骑车的爱好一直未变,仍时不时骑车在村里溜达。

前段时间,家里聚会,奶奶心情特别好,又骑上了小三轮车,并招呼祝先生上车,准备带他去玩。“感觉回到了小时候,特别幸福。”虽然只坐了一会儿,就被父亲赶下车,但他的妻子拍下了这一幕,发在了网上,收获了十多万的点赞。网友称这是“最幸福的炫富”。

祝先生说,奶奶喜欢游玩,之前他带着老人游览了周边不少地方,今后也会多带奶奶出去走走。“看见她开心,我们这些小辈也开心,她好,我们全家就都好了。”祝先生说。 据《齐鲁晚报》

八旬奶奶 闯进孙女镜头成“网红”



在哈尔滨,有一对坐拥百万粉丝的超级“网红”,她们是祖孙俩,奶奶于淑琴82岁,孙女邹松宇是个“90后”。

今年25岁的邹松宇说,因父母工作忙,她从小和爷爷奶奶一起生活。从2014年开始,她在网络上录制一些搞笑视频。一次,她有一句台词反复录制好多遍也没成功,奶奶突然闯入了她的镜头,把台词说了出来。后来,邹松宇把奶奶无意间闯入镜头说台词的搞笑视频制作成花絮,发布到网络上,没想到网友都夸奶奶表演力十足。于淑琴既可以和孙女一起跳“秧歌式”街舞,又能对着手机屏幕,一边用手比心一边挤着眼睛卖萌,很受大家欢迎。

邹松宇说,带奶奶拍视频,只是希望奶奶更加快乐,后来时间久了,奶奶会觉得有点儿累,所以现在不怎么带奶奶拍视频了。“您陪我长大,我陪您变老。”对邹松宇来说,陪着爷爷奶奶变老,就是最大的幸福。 据《生活报》



1 异物卡喉:快用“海氏急救法”

当老人遇到异物卡喉出现窒息时,应立即采取“海氏急救法”,即家人站在背后,两手臂环绕其腰部,一手握拳,将拳头的一侧放在上腹部,拳心向内按压于老人的肚脐和肋骨之间的部位,再用另一只手抓住拳头,急速向上向内压迫他的腹部,反复实施,直至阻塞物吐出。

若身旁无人,就要采取自救,靠在固定的水平物体上,如桌子边缘、椅背、扶手栏杆等,利用物体边缘挤压上腹部,快速向上冲击,重复直至异物排出。

2 老人摔倒,不要急着扶起

老年人往往患多种慢性疾病,比如心脑血管疾病造成的头晕、体位性低血压、血糖不稳定及精神异常等,都可能增加跌倒风险。

老人跌倒后不要惊慌,也不要急着自己爬起来,休息片刻后再大声呼叫。老人若能自己站起来,要掌握起身技巧:如果是背部着地,应弯曲双腿,挪动臀部到椅子或床旁;等体力恢复后,向椅子的方向翻转身体,变成俯卧位;双手支撑地面,弯曲膝关节,双手扶住椅面慢慢站起来。

家人发现老人摔倒后,若能确认老人没有骨折,还要观察老人是否意识清醒。意识清醒且没有身体不适的,稍事休息可扶起来;如果老年人身上有特别疼痛的地方,或者觉得自己的身体活动有障碍,那可能是伤及骨骼或者神经,这时随意搬动可能会造成更大的损伤,应该小心处理。

3 突然倒地昏迷,分清原因再施救

老人突然倒地,没有了意识,但呼吸还在,这种情况可能是中风、癫痫等发作。有时,大面积的脑梗死或者大量脑出血,患者一下子就会昏迷不省人事。

这时,子女切不可抱住病人又摇又喊,试图唤醒病人。要解开病人领口,可以让其平躺头侧向一边,保持呼吸道

通畅,防止呕吐物反流入呼吸道而引起窒息,必须迅速拨打120请求急救。

如果发现倒地者已经昏迷,意识丧失,心跳和呼吸都停了,皮肤发绀,最常见的原因就是心源性猝死。这时,如果能立即对患者进行正确的心肺复苏,包括胸外按压和人工呼吸,可以为救治争取宝贵时间。

4 心绞痛发作,赶紧就诊

以往无心绞痛病史的老人,突然频繁发作心绞痛,或原有心绞痛史,突然程度加重,并有出冷汗、面色苍白、恶心、呕吐等症状时,要引起重视。休息时或夜间发生心前区疼痛,也要高度怀疑心梗发作,不要“熬到

天亮再说”,而应尽快拨打120,及时就诊。

家人还应注意,此时不能忙于搬运,保持病人安静和情绪平和,如患者身边有急救药,应先及时让其服用。

据《银川晚报》

相关链接

注意老人三大危险时刻

清晨6至10点:由于晨起时体内缺乏水分,导致血液浓缩、血液黏稠度增强,再加上脉搏、心律减慢,很容易突发脑中风。这也是一天中发生急性心肌梗死事件最多的时间。

中午2至3点:午睡之后是急性心梗发作的高危时间。老年人起床

要有三个半分钟。醒了躺半分钟,坐在床上等半分钟,在床沿坐半分钟。

餐后1至2小时:饮食会造成血压、血糖波动,尤其是有心血管疾病的老人,血压下降幅度大,易导致血流变慢,血管瘀血,诱发血栓。

老有所乐

老人剪报50余年 剪贴本如“百科全书”

在陕西西安浐灞新城小区,76岁的魏稳生以收藏旧报纸闻名。1965年,魏稳生在新疆当兵,从那时开始,他便留意搜集报纸,有意识地将感兴趣的、有价值的内容剪贴下来。到今天,魏稳生的剪报路已经走过50多年。

工作后,魏稳生接触报纸的种类有10余种。随着搜集、剪裁报纸数量的增多,魏稳生开始进行分类粘贴。报纸裁剪好后,粘到同样大小的纸张上,用几个大夹子固定,然后用锥子和针线装订起来。目前,魏稳生的剪报有200多卷5000多个门类,从奇闻趣事、探索与发现、民间古村落,到民谣、古诗妙

事……包罗万象,无奇不有。

魏稳生常将剪报借给街坊邻居们阅读。此外,他还根据这些剪报材料写成100余份讲稿,用通俗易懂的语言在社区道德讲堂、老年讲堂做公益宣讲,讲得最多的就是《仓颉造字》和《可爱的陕西》。讲稿都是他自己对剪报进行系统梳理、编辑,然后手抄编写的。从剪报资料到讲稿,魏稳生考虑怎样构建章节、使用哪些素材、怎样将书面语言转变成口头语言。在实践中,他逐渐形成特有的讲课风格,周边小区好多居民成了他的“粉丝”。魏稳生说:“这些知识属于所有人,也是记者编辑的劳动成



果。我只是一个搜集者,资料不能沉寂在我这里。我希望用剪报内容编写更多的讲稿,走出去和朋友们分享这些知识。” 据《陕西日报》