

## 流行性感冒呈现流行高发

呼吸科专家  
抗生素不提倡提前吃

本报讯(李晓晖 记者 杨艳)近期伴随呼吸道传染病高发季到来,我市多家医院门诊出现急诊量增长、儿童呼吸道疾病感染人数增多的情况。记者采访了解到,不仅儿童患病,很多成人也“中招”。哈尔滨市第一医院呼吸科专家提醒,一旦出现上呼吸道感染的症状,不要立即服用抗生素。如果因病毒感染,抗生素并不有效,反而给身体增加负担。

“目前这个时期,呼吸道感染的患者仍然较多,流行性感冒呈现流行高发,还出现了呼吸道合胞病毒、EB病毒、腺病毒等多种病原体感染。”哈尔滨市第一医院呼吸科主任李建龙介绍,目前门诊每天都能接诊150人至200人,收治入院的患者是原来的1.5倍。

李建龙表示,很多人在患病之初常常存在误区,以为吃上抗生素能对病情有益。可是,目前的患者中大多是病毒感染,抗生素对其并没有作用。长时间服用抗生素对身体无益,还可能产生耐药。从

年龄来看,就诊的患者以中青年为主,发热的病因以甲流病毒感染为主,症状以咳嗽、头痛、浑身酸痛为主。

医生提醒,如果患者患病初期体温不超过38.5℃,可以在家服药。一旦出现持续高热,服药不能降温,一定要到医院就诊。

“目前收治入院的患者大多是患有肺炎、慢性病急性加重的患者,这些患者多为60岁以上,重症患者比例并不大,而出现重症患者中以有基础疾病的老年患者为主。”哈尔滨市第一医院呼吸二科赵庆东主任说,因为流感、支原体肺炎的症状中就有反复发烧这一点,如果是退烧了过后又发烧,并不代表着退烧药无效,只是意味着病情还没好。如果说确实是用了退烧药体温还下降,一种可能是药量不够,一种可能是喝水不够。只要不超过说明书最大剂量的要求,都是没问题的。如果在家服退烧药3天,高烧不退,必须尽早去专业医院就诊治疗。

## 专家提醒

这个时期,老年人尽量减少外出,外出时一定要戴好口罩,避免到人群聚集的场所。市民还要保持良好的个人卫生习惯,戴好口罩。用肥皂和温水洗手,尤其是在接触口鼻和眼睛后。尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者。保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。定期清洁和消毒常用物品和表面。保持健康的生活方式,均衡饮食,摄入足够的维生素和矿物质。适量的体育锻炼有助于提高免疫力。充足的睡眠对于免疫系统的正常功能至关重要。

## 冬天在户外停留时间长易被冻伤

烧伤科医生  
冻伤后用雪搓不可取

本报讯(高军震 周芷含 记者 杨艳)近期,哈市气温逐渐下降。市第五医院烧伤科医生提示,冬天在户外停留时间过长容易导致末梢血液循环较差的部位和暴露部位被冻伤。一旦发生冻伤,应急处理要正确、合理,对冻伤部位不可用雪敷、揉搓、冷水泡等方法。

冻伤应急处理早知道、早掌握,可以有效避免冻伤后皮肤二次受伤。冻伤是身体表面受低温刺激后局部血液循环发生障碍而产生的病变,一般分为局部冻伤和全身冻伤,多见于寒冷地区。哈尔滨市第五医院烧伤一科医生赵洪伟表示,冻伤好发于末梢血液循环较差的部位和暴露部位,这些部位受到寒冷刺激而收缩毛细血管,在恢复正常温度后会释放炎症因子,从而引起耳、手、足和面颊等部位出现冻疮,引起冻伤处红肿、瘙痒等症状,组织受损后变得脆弱,十分容易在下一个冬季到来时复发冻疮。因此,一旦发生冻伤,患者应尽早复温,切勿自行采取烤火、冷泡、用雪揉搓等办法急救,避免加重皮肤组织损伤。

赵洪伟医生提示,有的冻伤患者会使用“土方”治疗,其中用雪揉搓冻伤部位的患者较多,而这种做法非但不正确,还延长了冻伤部位的受冻时间,加重组织损伤,导致病情反复发作,加重病情。正确的应急处理是,尽快脱离寒冷环境,防止冻伤加重。及时取下饰物,患者手上的戒指、手镯等饰物要及时取下,以防肿胀后无法取下、影响血液循环。

温水快速复温是冻伤急救的关键。要迅速将受冻部位浸泡在40℃—42℃的恒温热水中,或使用取暖设备使冻伤部位环境温度维持在40℃左右,使冻伤部位恢复到接近正常皮肤温度。还可以在无菌操作下,保持创面的干燥,受伤肢体应抬高,从而有利于血液循环、免于加重组织损伤。若出现水泡形成皮肤破损情况,应该尽快就医。需要注意的是,冻伤愈合后要多注重保暖,天气寒冷外出时,要戴上口罩、围巾、帽子,手套等可以起到保暖作用的物品,还可以用一些理疗设备促进末梢循环,防止冻疮的情况再次发生。

## 医生建议

天气寒冷时做好保暖措施,手套、耳套、口罩、围脖、帽子等尽量都穿戴整齐。在使用取暖物品时要注意时长、距离。尽量不要使用剧烈加热的措施取暖,建议使用40℃左右的温水缓慢浸泡,逐渐升温。

业主食堂建到家门口 “一键呼叫”智慧援助  
冰城物企发力小区“嵌入式”居家养老

□本报记者 刘述波

干净卫生的食堂,宽敞明亮的活动室,可以“一站”进行身体检测和康复理疗的照护中心……如今,在道里区群力家园,这样完备的硬件设施以及贴心的养老服务深受老年业主的喜爱。这也意味着哈市首个由物企与专业居家养老机构合作推出的“嵌入式”居家养老模式正式投用。

“老年人除了到照护中心接受身体检测和康疗服务外,也可以选择上门服务,比如上门助洁、助浴、关怀访视、三级护理、日常生活照料,以及家庭适老改造、防走失跌倒等智慧援助等一系列服务。”苏女士告诉记者,中心选用的智能设备,以“适老”为主,尽可能方便老年人使用。

据苏女士介绍,家庭适老改造除了对房间进行无障碍设施改造外,智慧养老系统还通过物联网技术与烟雾报警器、浸水报警器、跌倒报警器等智能设备互联,从而实现对居家老人的实时“一对一”监测。如果老人独自外出,红外线感应和门磁装置将自动记录,根据中心此前设置的报警阈值,在后台发出提醒。

老年人足不出小区  
尽享幸福生活

“吃着热乎饭,暖胃又暖心!”70岁的张大爷家住道里区群力家园,坐着电梯下楼,走路几分钟来到家园膳食坊内吃起了午餐。除了关注身体的健康指标和治疗服务之外,一日三餐以及文体活动等也是老年人所关注的居家养老重点之一。

记者走进位于群力家园K区的家园膳食坊看到,上百米的餐厅内以整洁宽敞明亮,所有餐品都是明档。花卷、馒头、包子、

鱼香肉丝、松仁玉米……各种主食、菜品达到20余种,此时接近中午,前来就餐的业主和周边市民络绎不绝。

据菱建物业相关负责人介绍,家园膳食坊每天分早中晚三个时段,早餐提供主食小菜品多达10多种,午餐晚餐菜肴10元左右,其中素菜均价在7元、肉菜为12—18元不等,小区业主可以享受8.6折优惠,而60岁以上老年业主则可以享受8.4折优惠。

与此同时,为营造“老有所学,老有所乐,寓教于乐”的长者新风,菱建物业与太阳岛优护共同开设了以老年学堂教学服务为主的太阳岛优护照护中心2号店。在老年学堂里设立了18项兴趣课程,以满足长者精神文化需求。此外,太阳岛优护还以康养结合为理念,精心筛选备受老会员赞誉的理疗服务项目纳入新店,如远红外理疗、中药泡脚等,科学的中西医诊疗理疗设备,以“治未病”为基础,缓解和防御老年病,为长者的健康提供安全保障。

冰城物企发力  
“嵌入式”居家养老

与常规养老模式相比,“嵌入式”养老模式有什么不同?哈市物协会会长、菱建物业董事长王巨澜告诉记者,“嵌入式”养老模式是机构养老、社区养老和居家养老三



种模式的补充和融合,打破了机构、社区和居家养老的界限,养老机构承接运营社区养老服务设施,延伸开展居家养老服务,既补充了常规养老院的服务内容,满足老人入驻机构养老的需求,又整合了社区及周边的养老服务资源,同时也提供医疗护理、餐饮、文体等多种居家养老服务。

记者在采访中了解到,近日国家发展改革委《城市社区嵌入式服务设施建设工程实施方案》。对此,王巨澜表示,目前,“嵌入式”居家养老服务在哈市尚未大范围普及,在落地落细的过程中还存在一些痛点难点。“在运行机构时,我们发现现在大多数老人及家属对‘嵌入式’养老这种模式不了解,老人及家属为上门服务‘买单’的消费动力和消费能力不足,即使购买也更倾向于餐饮等低消费服务。”

“为了将‘嵌入式’居家养老服务真正落到实处,让老年人得着真正的实惠与便利,有条件的物业企业可以在做好自身服务的基础上,进行延伸服务,以提高‘嵌入式’居家养老的覆盖率和知晓率,推动全市多元养老服务体系发展,让更多老人老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安。”王巨澜表示。

家门口的健康驿站  
可“一键呼叫”

“很方便,也很舒适!”谈及在小区养老照护中心的体验,70多岁的谷大娘竖起大拇指。在这里,谷大娘和小区老年业主可以进行免费身体智能检测。工作人员告诉她,“通过家里的终端设备,可以实现‘一键呼叫’上门服务,中心后台和家人还能实时掌握您的身体状况。”

这主要得益于在哈成立20年的菱建物业,尝试与专业居家养老机构——太阳岛优护(哈尔滨)养老服务公司合作,在哈市设立的首个“嵌入式”智慧居家养老照护中心。

“与传统居家养老方式不同的是,我们依托基于互联网技术的现代化智慧养老系统,实现更科学、更有针对性的居家养老服务,为居家养老提供更专业的护理支持,完善护理服务体系。”太阳岛优护负责人苏女士告诉记者,目前,该中心专门引进了先进的中医脉诊仪、远红外超高频康复理疗仪和理疗仓等先进设备,老年人可以足不出小区就能进行身体检测和康复理疗等。