

老龄化催生养老行业“新工种”问世

人口老龄化催生银发经济发展,传统养老产业也不断加速转型升级。一些应市场需求而发展起来的新兴的养老服务职业出现在大众视野中。然而,火热背后,低门槛、缺标准也使这些新技能岗位的发展面临较大风险与问题。

那么,是否有一种养老服务,既能一站式提供这些新兴服务,又能促进这些服务健康、规范发展呢?

行动不便也能轻松出门

“伯伯,您坐好喽,我们要下楼了。”伴随爬楼机“咔咔”的运作声,刁伯伯轻轻松松出门了……

80多高龄的刁伯伯患有脑梗和认知障碍,行动不便,日常生活需要照顾。因为家住老公房,从前出趟家门简



家床服务员正在医院陪诊

直比登天还难,遇到需要下楼看病的时候,老伴高奶奶只能请人把他背下楼,但每回背的时候刁伯伯总是喊痛,高奶奶十分心疼老伴,可限于客观条件,也爱莫能助。

直到他们享受了五里桥街道家庭照护床位服务(以下简称“家床服务”),从此上下楼、助行、就医便全部

轻松搞定。

“我只要提前一天打电话预约好,他们就会在指定时间到我们楼下。”高奶奶口中的他们,是经验丰富的“陪行师”。每当老人有陪行需求,他们就会携带专业设备,准时赶到老人家中,将行动不便的老人转移至爬楼机上,稳稳当当地护送老人下楼,再把老人搀扶上轮椅,使用升降台把轮椅整体送上无障碍出车。等外出看完病或办完事,再将老人送回家。

陪诊省去烦心事

来到医院后,“家床陪诊服务”紧接着启动。挂号缴费、取报告、排队拿药……只见陪诊师小心地推着刁伯伯,候诊、检查、咨询医生,忙得不可开交。

其实,刁伯伯的陪诊服务在就诊

前几天就已经开始了。五里桥街道的“家床服务”团队根据刁伯伯的需求,先帮他进行网上预约挂号。平日里负责照顾刁伯伯的家床康复师也会提前和陪诊师沟通,阐明陪诊过程中需要特别咨询医生的注意事项,例如可以对刁伯伯进行哪些康复训练等,以便为刁伯伯提供更适宜的照护服务。

值得一提的是,“家床陪诊服务”还可根据老人的需求,灵活转为住院陪护服务、后续代配药服务等,真正帮助老人解决就医方面的实际困难。

多元化满足安养需求

事实上,除陪行师、陪诊师外,“家床服务”还串联了多个新技能“工种”,如助浴师、老年人能力评估师、健康照护师等所从事的养老服务工作内容,

多方位多角度地满足老年人多元化的原居安养需求。

91岁的李奶奶家住静安区石门二路街道,患有糖尿病、高血压、轻度认知症等疾病的她在配药、药物管理、身体健康检测等方面存在较多需求及困难。

街道开展“家床服务”试点工作后,“家床服务”团队依托石门二路长者照护之家,为李奶奶进行身体评估、建立服务档案,制定了详细的服务计划。

据悉,目前“家床服务”正在全市多个街道试点,不仅可为老人灵活提供陪行、陪诊、助浴等多项服务,更使这些新兴服务变得更加规范、专业,安全性更强。

记者 梅一鸣 通讯员 黄金晶

“阳过”后能接种“第四针”吗

近日,上海启动新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫接种工作,随着“阳过”“阳康”人数的不断增加,接种第二剂次“加强针”的相关问题越来越多,市民可以参考本文。

问:打了“第三针”,为何还需要打“第四针”?

接种新冠疫苗后,随着时间推移,疫苗产生的中和抗体水平有所下降,针对感染的保护效果下降较为明显,但在细胞免疫的作用下,仍然可以维持较高的针对重症或死亡保护效果。

接种第四针后,可以在短时间内激活免疫系统,重获针对新冠病毒变异毒株的高水平中和抗体,进一步提升接种人群的预防感染、重症和死亡的保护效果,更好地提升保护能力。

问:现阶段哪些人可以接种第二剂次的“加强针”?

按照国家统一部署,在第一剂次加强免疫接种基础上,现阶段在感染高风险人群、60岁及以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫低下人群中开展第二剂次加强免疫接

种,接种时需要满足与第一剂次加强剂间隔6个月及以上。

问:阳性期间可以接种疫苗吗?阳过多久后才能接种?

阳性期间无需接种疫苗,因为疫苗的作用是预防疾病,并无治疗的效用。按照国家现行的新冠疫苗使用技术指南,新冠病毒阳性感染后6个月内罕见再次感染发病的情况。既往新冠肺炎病毒感染者,包括患者或无症状感染者,在充分告知基础上,可在6个月后接种1剂。

问:为何推荐老年人接种第二剂次“加强针”?

老年人是感染新冠病毒出现重症死亡的高风险人群,也是感染病毒后发生重症死亡的主要人群。数据显示,老年人接种完加强针后,可以显著降低病死率,接种第二剂次加强针后,病死率可以进一步降低。通过接种第二剂次加强针,可以让老年人在较短时间内提升抗体水平,更好地提升保护能力。

伟坚

阿胶还是“陈”的好

研究表明,新阿胶在原料处理过程中,可能会残留极少量的三甲胺、吡啶等小分子含氮物质。正是这些未挥发的物质,容易导致中医所谓“燥性”带来的不良反应,服用可能引起咽喉疼痛、嘴角冒泡、

口舌生疮、皮肤长痘、眼屎增多、食欲不振等症。

随着阿胶保存年数的增加,阿胶易引起上火的刺激性挥发性成分种类和含量均有所减少。正因此,“陈阿胶”可以“去火毒不会上火”,

宜长期服用。

阿胶如果储藏不当,会出现潮解、软化,此时药性损失不大,可尽快服用。但发霉粉化的阿胶,出现粉化、发霉、虫蛀、异味,甚至发臭等现象,这就意味着不能再吃了。 邵青

CT检查注意事项

CT检查前需取出检查部位携带的金属物质,比如含各种金属异物包括头饰、耳环、项链、钱币、钥匙等物品,检查过程中均需取出。

腹部检查前至少禁食4小时,同时检查前不能做其他造影检查,比如

钡餐检查。通常进行钡餐检查后,肠道里面残留造影剂会形成较大伪影,会影响CT成像质量,从而导致误诊。

腹部CT检查时,患者需要口服适量水,做盆腔CT检查时同样需要服大量清水或含造影剂水。

严重心、肝、肾功能不全以及糖尿病、甲亢患者需由家属、医护人员陪同。

患者最好检查结束30分钟后再离开医院,避免出现过敏反应。

沈睿

看罐印,辨体质

如今,很多人感觉身体不舒服时会选择去“拔罐”,也知道拔完罐后身上会留下一些罐印。其实,通过身上的罐印,可以辨别出体质问题,人们可有针对性地在日常生活中进行调理改善。

罐印紫黑,宜活血化瘀。此类罐印者体内多有血瘀,多见于妇女经行不畅、痛经或心脏供血不足,或患部

受寒较重人群。日常饮食,可常吃红糖、丝瓜、玫瑰花、月季花、桃仁、黑豆、海带、紫菜、胡萝卜、山楂、醋等具有活血化瘀、疏肝行气作用的食物。

罐印紫斑,宜温阳散寒。此类罐印者多有寒凝之证,罐印发紫伴有斑块,多见于痛经、少经、闭经患者。饮食宜食温阳食品,如羊肉、鸡肉、葱姜蒜、韭菜、花椒、胡椒等。

罐印淡紫,宜健脾补气。此类罐印者一般以虚证为主,罐印淡紫发青,多见于气虚体质,调养当健脾补气,平时可常按摩足三里穴。

罐印鲜红,宜滋补气阴。此类罐印者提示多有阴虚和气阴两虚,平时应注意不熬夜,不剧烈运动,不在高温下工作。

黄芸



图片来源于网络 IC photo

感染了三次新冠病毒,会二次感染吗?

目前,在上海流行的奥密克戎变异株主要是BA.5和BF.7。我国南方和北方的变异株没有本质区别,主要引发的都是上呼吸道感染症状,绝大多数人会在7-9天后完全康复。

感染奥密克戎后的3-6个月,人体内的抗体将一直存在。保守估计,市民感染后3个月内,是不会二次感染的。如果接种过疫苗,疫苗诱发的免疫还会与自然免疫叠加产生“混合免疫”,进一步降低二次感染的风险。

因此,希望市民不要焦虑,同时要做好防护工作。居家症状监测方面,如果自己或家人出现气急、胸闷等症状,应及时就医;如果只是上呼吸道感染症状,则只需居家,以避免占用医疗资源。

中山医院重症医学科主任 钟鸣

佩戴N95口罩会否影响心肺功能

为了抵御奥密克戎变异株,不少人外出时选择佩戴防护效力高的N95口罩。但长时间佩戴,脸上不仅被勒出压痕,还可能造成接触性皮炎、痤疮等,更有人觉得呼吸困难、气喘、头晕等。

虽然实验结果表明佩戴N95口罩并不会影响心肺功能,但很多人的实际佩戴感受确实是呼吸不畅、身体不适,这是由多种因素造成的。

对于普通人群,不建议大家连续、过长时间地佩戴N95口罩,而且长期使用N95口罩会对面部皮肤造成挤压损伤。佩戴过程中如感觉呼吸阻力增大,影响正常呼吸,建议及时更换新的口罩。

对于患有慢性肺部疾病(如慢性阻塞性肺病等)或心脏功能不全的人群,应谨慎佩戴N95口罩,尤其要避免戴着N95口罩剧烈运动。

儿童群体由于其心肺功能还在发育过程中,也应避免剧烈运动时使用N95口罩。

上海市疾病预防控制中心