

护士长张玲：老人眼里的“好闺女”

本报记者 赵颖 文/摄



崔玉兰老人在向张玲讲述书写心得。

7月1日，营口老年关怀医院党支部开展“红心向党文化广场”主题党日活动，入党积极分子张玲怀着无比激动的心情在会上发言：“感谢党组织确定我为党员发展对象，感谢各位领导对我的帮助和培养，我将继续勤勉工作，为老人提供优质服务……”

张玲，营口老年关怀医院老年病科护士长，主管护师（全科）、助理社会工作者，从事养老医疗护理工作已有12年，在不少老人心中，张玲就是他们的“好闺女”。

暖心服务 获得信任

“闺女，从今天起，你再别管我叫姨了，咱俩都姓张，你叫我姑妈吧。”由于膝下无儿无女，65岁的张志芳老人格外受到张玲的关照。老人过生日，她给煮长寿面，母亲节她给老人送鲜花，老人体弱多病，她陪老人洗澡，忙完琐碎的工作，她会牺牲休息时间陪老人聊天。渐渐地，老人越来越信任她，遇到啥烦心事儿都愿意向她倾诉；遇到高兴事儿，也愿意同她分享。老人有啥好吃的，也记得给她留一口，张志芳的房间里经常传来她俩爽朗的笑声。

97岁的崔玉兰老人，是一位书画爱好者，她的房间里挂着一幅“写字是乐，读书是福”的书法作品。张玲告诉记者，老人每天练字、绘画，从不间断。她知道老

人喜欢安静地看书练字，每次去看望老人，敲门都要掌握好力度，生怕惊扰到老人。见老人要写字了，她将桌子摆好，把笔墨纸砚放到老人面前。每当老人写了新作品，向她诉说书写感受时，她都会夸上几句，增加老人的自信心，让老人有成就感。老人把她当作“知音”，与她交流特别开心。张玲每次在活动区域遇到老人，都远远地向老人问好，天气变化时，叮嘱老人注意增减衣服。老人说：“这个爱笑的孩子我喜欢。”

张玲说：“老人们的身体状况、家庭情况各不相同，但有一点却是相同的，那就是都需要精神慰藉。我们把老人当成自己的父母和长辈来照护，那么所有的问题就都不成问题了。”

不断学习 提升技能

据了解，营口老年关怀医院是医养结合型非营利性医疗养老服务机构，现有养员80多人，平均年龄76岁。这里的老人都有不同程度的基础病，护理人员仅仅照顾好他们的饮食起居是远远不够的。除了物质上的照顾，精神抚慰、医疗保健、科学护理、日常管理等同样重要，需要医护人员不断地学习新知、提升技能，以满足养员的不同需求。

张玲不但自学相关知识，还经常参加养老方面的技能培训。经过不断努力，她

已通过了中国心理协会心理咨询师考试。

李永春院长介绍，张玲作为老年关怀医院业务骨干，今年代表医院参加了市第二届养老护理员职业技能大赛，获得二等奖；在2023年全国民政行业职业技能大赛辽宁省选拔赛中，获得个人优胜奖。

“我院有许多失能老人，其中部分老人丧失语言能力。对于这些老人，每个表情表达何种情感，每个手势代表什么意思，张玲都能准确地‘翻译’出来。这都是她平时不断学习，认真总结的结果。”李院长说，张玲不但自己学，还经常把经验和心得分享给其他同事。工作中，同事遇到问题都愿向她“取经”，院里的整体护理水平在不断提升。

热心公益 传递爱心

“作为一名护士长，照顾好老人是我的职责。让老人安享晚年，是我最大的心愿。”张玲是这样说的，也是这样做的。她经常参加社区组织的义诊活动；受邀参加社会团体组织的阿尔茨海默症科普活动，用通俗易懂的语言宣讲护理知识；还多次做客媒体直播间，向听众、观众讲解养老知识、护理方法、注意事项等。

多年来，张玲深怀爱老之心、敬老之意，用细致和耐心照护每一位老人。在她看来，每个人都会老去，而老人总得有人照顾，自己只是做了应该做的事情。

助听器不仅辅助听力 还有利于老年人走出封闭

78岁的邱奶奶身体健康、腿脚灵活，也没什么基础病，但她却因为耳背而很少出门活动，即便是必须下楼买菜时，也几乎不和院子里围坐聊天的邻居们打招呼。她怕自己因没听清别人说什么瞎打岔而引起尴尬，总是低头迅速经过人群匆匆回家。

老年人听力下降易导致自我封闭甚至痴呆

人到老年阶段，各项生理机能退化，听力状况也会下降衰退，越来越多的老年人像邱奶奶一样，饱受着听力下降的痛苦。首都医科大学附属北京友谊医院主任医师陈钢介绍，科学研究表明，除了全身与耳部疾病所致之外，老年性听力下降与以下几点有关：听觉系统的“老化”与衰退、遗传因素、外在环境因素，如长期高强度噪声接触以及耳毒性药物使用等。

听力除了具有听觉保护功能之外，最重要的功能是与他人交流。如发生听力明显下降，必然导致日常言语交流受到影响，而这会大大影响老年人的生活质量和心理健康。

老年人听力下降的危害会引起以下危害：

沟通障碍 对于老年人来说，听力损失会造成沟通不畅，谈话时老打岔，答非所问。有的老年人不愿要求对方重复，就减少主动交流，逐渐被隔离于社会之外。

自我封闭 听力损失的老年人因无法正常与他人交流，容易变得抑郁、多疑甚至自我封闭。

言语能力退化 长期听力损失会造成老年人语言能力退化，讲话口齿不清。听力下降的时间越久，听觉中枢对一些词语的记忆就会越来越模糊，乃至到后来就完全没有记忆了。

老年痴呆 听力下降会让老人的社会交流变得越来越少，大脑接受的良性刺激减少，会增加痴呆的发病风险。

陈钢表示，老年人听力衰退，通过戴助听器可以做到尽可能不影响沟通，但不少老年人却不愿意这么做。这是因为，社会普遍认为随着年龄增加，听力下降是老年人必然出现的身体状况，当听力下降后，大部分人会被动接受，而佩戴助听器是将自己的“老化”昭然于众，老人们不太愿意。

陈钢认为，这种现象背后蕴藏着如何积极对待听力老化及如何树立康复理念的问题。针对老年听力下降，家人应积极为听损或听障的老年人提供科学、有效的听力康复方案，积极劝说老人进行听力检查，如有需要则应验配助听器。

戴助听器不会导致听力下降 专业听力测试至关重要

有的人认为佩戴助听器会导致听力



资料图片

快速下降，这是真的吗？

事实上，科学选配、正确使用助听器并不会导致听力下降。中国人民解放军总医院副主任医师朱航表示，老人戴助听器能够有效改善听力下降，增强言语识别能力，更好地与他人沟通交流，从而提高老人的生活质量。他同时提醒，长时间佩戴助听器容易引起外耳道炎等疾病，如果音量调节得太大，也有可能使耳朵受到刺激。因此在佩戴助听器时，掌握正确的方法非常重要。

首先，未经专业精准听力测试，很容易买到不合适的助听器，这就像方形结构放在圆孔里那样，始终无法贴合，不仅不能提高听力，反而有损害听力的可能。因此，应到正规机构进行详尽的听力学检测，获得准确的双耳听力损失程度数据，由专业人士提供精准的验配方案。

鉴于老年耳聋特点，老人需要高性能助听器以达到最佳助听效果。如果助听器可调控的频率通道数过少，助听器输出强度无法精准匹配，就可能出现部分频率刺激过度而部分频率刺激不足的情况，老人使用后体验差、抱怨多，甚至可能对戴助听器产生负面情绪。

选择合适的助听器让老人的生活更有质量

老年人选择助听器应以佩戴舒适、操作方便且不需要经常维护为前提。上海市第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师英信江介绍，老人由于手指灵活度、视力均有不同程度的下降，一般耳背式助听器或耳内式助听器更加适合老人操作、佩戴。

耳背式助听器外形纤巧，有一个弯曲成半圆形的硬塑料耳钩挂于耳后。耳背式助听器功率较大，好清理、好保养及好操作，性价比较高。

耳内式助听器外形更加精巧，可依据老人的耳甲腔或耳道形状专门制作，使用时直接放在耳甲腔或耳道内即可，不需要任何电线或软管。但耳内式助听器功率不是很高，仅适用于轻度、中度及中重度听力损失的老人使用，而且要求佩戴者不曾患中耳炎。

此外，骨传导助听器也是目前比较常见的助听器。它不像传统的助听器一样通过耳道将声音传送到内耳，而是通过振动人的头骨来直接刺激内耳，从而使人听到声音。骨传导助听器采用不入耳的佩戴方式，佩戴后耳道依旧畅通舒适，长时间佩戴也不会难受。因此它的优势就是保持耳道的通畅和卫生，长期佩戴耳道不会有闷热感和堵塞感。但骨传导助听器也有一些缺点，如需要更多的时间来适应使用。对于严重的听力损失，传统的听筒式或耳塞式助听器可能会更适合。

为达到最佳使用效果，老年人在使用助听器时应注意以下几点：

正确佩戴 助听器需要正确佩戴才能达到最佳效果，耳塞需要插入耳道并旋转使其适配耳道。

适度放大 助听器的音量不应该过大，否则容易造成耳膜损伤。

避免噪音干扰 助听器容易受到周围噪音的干扰，可以使用背景噪音抑制型助听器或避免在嘈杂的环境中使用。

定期清洁 助听器需要定期清洁，保持耳塞和机身的清洁和干燥，避免积累灰尘和污垢影响效果。

医生提醒，面对老年性听力损失患者的听力障碍及言语交流障碍，及早进行精细化听力测试及高性能助听器选配，能提高可听度，防止听觉剥夺。此外，学习掌握助听器性能，也是实现最佳聆听效果的重要一环。

中国妇女报

辽宁推出医保比价系统帮找药

不久前，72岁的辽宁大连退休职工苏阿姨学会了使用手机里的医保“比价神器”（一种查询系统，可以比对所有门诊统筹定点医院药品价格）。

在社区卫生服务中心工作人员指导下，苏阿姨通过手机进入大连医保微信服务大厅，点击“门诊统筹药品价格”功能键，输入要买的药品“瑞格列奈片”，显示在距离她360米的一家药店最新售价为66.2元/盒，距离她617米的一家药店最新售价为65.9元/盒。

而沈阳市民宋女士最近也通过使用沈阳智慧医保APP中的“门诊统筹价格”查询功能，感受到了医保比价系统的便利性：“真是太方便了，我在家门口5分钟就买到了需要的药，又快又便宜。”

辽宁省实施职工医保门诊共济改革以来，越来越多的群众感受到了门诊处方流转购药的便利性。

近来，辽宁省医保局指导大连市、沈阳市相继推出门诊统筹定点医院药

配备药品“比价神器”，打通了医药机构进销存系统。参保群众在手机上输入自己想买药品的通用名或商品名，就能快速获取该药在不同药店、不同医疗机构的在售价格以及生产厂家、包装规格和报销比例等信息，实现医保药价在“掌上”一键查询、实时查询。同时，“比价神器”还具有购药地图导航功能，群众在查到有合适的药品后，可直接一键导航去购药，从而解决了群众“买不到药”“买高价药”“买药跑断腿”等问题，极大提高了购药便利性。

作为辽宁省首个医保药品比价系统，大连门诊统筹药品“比价神器”于2023年3月推出，搭载在“大连市医保局”微信公众号服务大厅的首页，全面覆盖产生医保结算数据的门诊统筹定点医院，售价取自定点医院最新一次售卖信息，并根据定点医院上传的记账数据实时更新。

人民日报海外版

血管钙化就是在血管壁上形成了骨骼样物质。正常的血管光滑且富有弹性，钙化后的血管变硬、狭窄、弹性降低，容易导致心肌缺血、左心室肥大和心力衰竭。

研究表明，血管钙化并不是一种独立的疾病，而是动脉粥样硬化、高血压、高血脂和糖尿病等的病理表现。钙化不是短时间内完成的，有许多内在和外在的因素，如激素、细胞因子、酶和蛋白质等，共同参与了这一过程。

人体血管分为3层，从外往里分别是外膜、中膜和内膜。当钙盐不断沉积其上，久而久之就会钙化。内膜钙化的典型特征是长斑块，中膜钙化多发生在老年人和糖尿病患者、尿毒症患者群体。

研究显示，高血压、高血脂、糖尿病、慢性肾病、吸烟和衰老容易导致血管钙化。高血压患者长期血压偏高，对血管是一种不良刺激，血管为了对抗高血压，只好不断钙化变硬。高血脂患者的血液相对黏稠，血液中的杂质更易附着在血管壁形成钙化。糖尿病患者的血管长期浸泡在高血糖血液当中，容易出现小血管硬化。

肾病属于代谢性疾病，特别是需要透析的患者，钙磷代谢失常，也会导致多余的钙盐沉积在血管壁上，这种钙化通常比动脉硬化更严重。烟草中的有害成分会直接损伤血管内膜，影响血脂水平和凝血功能。多项研究表明，颈动脉斑块数量及主动脉钙化风险，在不吸烟者、戒烟者和吸

烟者中呈现逐渐增加的趋势。

衰老是不可避免的，也是无法阻止的。老年人血管钙化就像皮肤变老一样，有快有慢，但合并各种危险因素后进展比较迅速。

血管钙化是心脑血管疾病及不良事件的独立预后因素，需要积极干预。不过，血管钙化一般是无法治愈的，重点是做好预防和控制。无论什么时候，都应当积极改善生活习惯，包括戒烟限酒、适量运动、注重低盐低脂低糖饮食、控制体重等。

应避免长时间熬夜，建议多吃富含维生素K的新鲜蔬菜、水果和富含维生素C、维生素E的食物，不盲目服用钙剂。

合理用药对于治疗血管钙化很有帮助。规范使用抗血小板药物可以降低缺血性心脑血管病的发生率，建议在医生指导下服用阿司匹林、氯吡格雷等予以缓解。他汀类降脂药物能够稳定斑块，显著降低心脑血管事件的发生率和死亡率。积极降压、降糖，对于保护血管也有重要意义。

人民日报



资料图片

改善生活方式
预防血管钙化