

每天陪着聊天,帮着翻身擦身体,晚上10点后才能休息 父亲瘫痪在床 女儿尽心照顾

晚报讯 (记者 黄天鸽)“您养我小,我养您老,爸,您就安心养病,别总说随我妈而去了。”家住市中区铁西小区的居民吴女士一边为瘫痪的父亲擦身,一边温柔地说道。

“我老家在济宁市,20多年前嫁到枣庄时就想把父母接过来一起住,可是父母一直不愿意,我只好一有时间就回老家看看,虽然家里经济条件不好,但还是为父母请了保姆。父母之间的感情很好,母亲刚刚去世的时候,父亲心态和身体就一直很差,我赶紧把父亲接到了身边,心想平时工作之余能多照顾父亲。”吴女士表示。

“我和丈夫没有固定工作,还有2个孩子在上学,所以不能不工作。”吴女士表示。每天吴女士都早早起来做早餐,中午无论寒暑都会骑车回来做午饭,下班第一时间就赶回家做饭、打扫卫生,几乎忙到晚上10点以后。可是2016年冬天的一个中午,吴女士回家后在客厅和卧室没有看到父亲的身影,只听到卫生间传来微弱的呻吟声,吴女士打开门一看,父亲就躺在卫生间的地上,不能动弹。吴女士赶紧叫了救护车送了父亲去医院,医生说吴老伯是中风了,以后只能瘫痪在床。

“爸,活着就好,我来照顾您。”这是吴女士在父亲脱离危险后,拉着父亲手说的第一句话。在父亲最初瘫痪的那段时间,吴女士辞了工作,在家陪着父亲。吴女士发现父亲虽然说话不清楚,但是总是含糊着表达不想活了的意思,吴女士只能呆在父亲身边,陪父亲聊天。为了给老人补充营养,除了日常饮食格外注意以外,还会买来水果,榨汁后用温水冲服。吴女士害怕父亲有褥疮,会经常给父亲翻身。“知道父亲爱干净,我每天都会帮他擦脸,天冷了就隔两天擦一次身。”吴女士自从父亲病后,就没有睡过好觉。家里的经济比以前更加紧张,可是吴女士的丈夫和孩子都很支持她,孩子放学回来,也会陪着外公聊天,做点家务。

“父亲今年73岁,前段时间体检,医生说他的身体已经越来越差,心脏、血压、肝脏等的指标都不好,让我们做好心理准备。母亲突然去世,我一直很遗憾,现在能多陪陪父亲,虽然累一些,但心里很踏实。我是远嫁的女儿,好好陪着父亲度过最后的时光,就是我现在最想做的。”吴女士说道。



送“清凉”

连日来,高温天气居高不下,为了帮助特困老人度过一个凉爽舒适的夏季。近日,山亭区老龄办给北庄镇14户特困老人家庭发放了电风扇,送去了夏日的“清凉”。 (记者 孙明春 摄)

女童中暑昏迷 众人合力救助

晚报讯 (记者 苏羽)近日,一辆从济宁市赶往滕州市人民医院的小型轿车内有一名七岁女童因天热中暑已昏迷,生命垂危,车行至京福高速滕州南卡点下高速,请求开辟绿色通道,紧急赶往人民医院进行就医。

接到指令后,滕州市交警迅速赶往滕州市南卡点接应。因求助者是外地人,驾驶员对滕州市路况不熟,完全没有了方向感,交警一边用电话与报警人取得联系,一边用对讲机指令铁骑队员前往接应点。

在与驾驶人王某某取得有效对接后,铁骑队员火速赶往接应点,用警车开道护送。途中一路警笛鸣响,一路用喇叭喊话:“后有患者需要急救,请前方车辆避让。”示意其他车辆让出生命通道,带领着搭载病人的车辆向人民医院急驶而去,仅用了4分钟左右的时间就将昏迷人员安全送达人民医院,并帮助家人将昏迷儿童抱至急诊台上。为其能够得到及时的救治赢得了宝贵的时间。

目前,该女童已转危为安。

丢失平板电脑 司机捡到归还

晚报讯 (记者 苏羽)近日,滕州市K109路685号车返回到伦达客运站,驾驶员吴洪顺师傅在清理车厢卫生时捡到一个绿色手提包,发现内有读书郎平板电脑、充电宝、雨伞、衣物等物品,他立即上交车队办公室。正欲回到车组等候发车点时,一位女士急匆匆来到车队办公室,她正是失主张女士,经过车队负责人核实确认后,失物当即“完璧归赵”。

据悉,失主张女士在山亭区桑村从事读书郎平板电脑销售工作,这是带着样板机来滕州市为客户推荐的,却在下车时不慎落在车上。等发觉那辆公交车早已远去,情急之下她打车沿路追赶。在赶到伦达客运站后,恰巧遇到上交失物后准备回车组的吴洪顺师傅,得以及时领回失物。在认领现场,看到这价值不菲的平板电脑完好找回,她万分感动,眼里充满了感激的泪花。

爱生气,对身体有多大害处?(二)

生气时不该干啥

“生气”是一种十分强烈的负面情绪。正所谓“百病从气生”,事实上,气大不仅伤身,生气时若做了一些不该做的事情,还可能会造成很多严重后果,导致伤人伤己。

不要运动:易增加心脏病风险

人们常用运动来发泄怒火,但这很可能会要了你的命。生气时运动,可导致一小时内心脏病发作风险增加两倍。生气时人们的交感神经较为兴奋,会让心率加快、血压上升,使得心脏做功增强,更易疲劳。而在生气时运动,无疑是“雪上加霜”,会造成心脏耗氧量增加,导致心肌缺血缺氧,增加心脏负担,心脏病发作风险自然就会增高。

在生气时要学会让自己放松、换位思考,可尝试“深呼吸、慢呼气”的方法,有利于自身神经的放松,让

心率和心脏做功降下来,缓解心脏压力。

不要吃饭:易消化不良

人们常说“气得胃疼”,这并不是空穴来风,生着气吃饭,对健康十分有害。伴着气愤的情绪进餐会影响人们神经的调节,从而影响胃肠道的蠕动和消化液分泌,造成食物消化吸收不完全,极易导致消化不良。同时,生气时大吃大喝会刺激肾上腺素的分泌,从而破坏胃黏膜屏障,极易发生胃炎、胃穿孔、胃溃疡等疾病。因此,生气时不要勉强自己大吃大喝。

吃对食物,脾气好

不少人一不开心就大开吃戒,其实这样并不好,有选择的吃才能让你的好脾气回来。

易生气,试试嗑瓜子

经常容易生气或精神抑郁的人不妨多吃点核桃、瓜子、南瓜等食物,这类食物含有丰富的维生素B₆,有

助于改善精神状况。缺乏B₆可使人变得容易生气、精神抑郁。儿童缺乏维生素B₆时会出现烦躁、肌肉抽搐等情况。但如果是抑郁症的患者一定要去咨询专业医生。

常吃果蔬,脾气好

确实,水果蔬菜有助于调节情绪,特别是一些富含维生素C的蔬菜水果。维生素C不仅可以增强身体的抵抗力,而且可以抗压,也是我们的体内制造多巴胺、肾上腺素等愉悦因子的重要成分。维生素C缺乏会导致人的性情冷漠、情感抑郁、性格孤僻及少言寡语。

创建国家卫生城市 提升市民健康素养

 健康科普

枣庄市创建国家卫生城市指挥部办公室主办