

■ 照护故事

放手不放弃，我会陪老伴走完余生

- 讲述人：陈凤莲(化名)
- 年龄：76岁
- 经历：照护脑梗的老伴

□洛健融媒记者 张宝峰

“少年夫妻老来伴”，这伴，是日复一日朝夕相处的陪伴，也是即使不能相见，心却始终相连。

2017年的春节，大街小巷洋溢着过年的气息，可一场突如其来的变故，让我家的喜庆氛围戛然而止。

春节 老伴倒在餐桌旁

那年的大年初四晚上，我和老伴在餐厅里吃饭，他突然说头很疼，想去床上躺一会儿，刚起身就慢慢倒在了餐桌旁。我赶紧拨打了120。

救护车呼啸而至，将老伴紧急送往医院。在去医院的路上，我不停地问自己：“他会没事的，对吗？”

医院的长廊里，我焦急地等待着，时间仿佛凝固了一般。没过多久，医生走了出来，告诉我老伴的情况不太乐观，需要立刻转入ICU(重症监护病房)。

ICU的门缓缓关上，将我和老伴分隔在两个世界。我站在门外，透过那扇小小的玻璃窗，看到他躺在那里，身上插着各种管子，仪器上的数字不断跳动，发出刺耳的声音。我默默祈祷着，希望他能挺过来。

女儿们迅速赶到医院，看到她们，我这才感到浑身无力，泪水夺眶而出。

经过一周的抢救，老伴终于醒了，十天后，转到了普通病房。在医院的那些日子，我学会了如何给老伴喂饭、擦身、按摩。

照护 我是他的依靠

出院后，我开始照顾老伴的日常生活，这一照顾，就是七年。

对于脑梗病人来说，前三个月是关键恢复期。除了基本的饮食起居外，我学习了许多专业的护理知识，比如如何帮助他进行康复训练、如何预防并发症等。

我会帮助老伴进行被动运动，活动他的四肢，以防肌肉萎缩和关节僵硬；我搀扶着他，教他如何重新站立、行走；我鼓励他多说话、多交流，以刺激他的语言功能恢复。

脑梗后，老伴感到焦虑、沮丧，常常发脾气，我默默忍受着，尽量多陪在他身边，让他感受到温暖。我告诉他要坚强、要乐观，老伴逐渐找回了康复的信心与勇气。

老伴的身体状况有了明显的改善，四肢逐渐恢复力量与灵活性，语言功能也有明显提高，生活基本能够自理，家里的欢笑声越来越多。

然而，康复之路总是充满了未知与挑战。2020年，老伴遭遇了第二次脑梗，病情比上次更严重，失去了大部分的行动能力和语言能力。

每次看到他张张嘴巴，想要说些什么，却只能发出“啊、啊”的声音，我的心都要碎了。我知道，往后余生，我是他的依靠。

放手 也是一种爱

随着时间的推移，老伴的病情日益加重，我的身体状况也越来越差，照护他感到力不从心。

儿女们看在眼里急在心里，他们提议将老伴送进医养结合的养老中心。起初，我坚决反对，但今年2月我病倒了，病好后，我看到老伴居然有长褥疮的迹象，我知道他需要更加专业的护理。

一番挑选后，我们为他找到了一个环境好、设施全、离家近的养老中心。送老伴去的那天，我哭成了泪人。

然而，事实证明，我们的选择是对的。在医养中心，老伴得到了专业细致的照护，病情也稳定了许多。而我，终于可以喘口气，好好照顾自己了。

如今，我几乎每天都去看望老伴，陪他说说话，推着他散散步、晒晒太阳。虽然不能再像以前那样日夜守护，但我知道，我们的心始终紧紧相连，从未分离。

放手，不意味着放弃，而是为了更好地守护。这份爱，虽然形式变了，但从未改变过它的温度和深度。而我，也会继续用我的方式，陪伴他走完余生。

如果您有照护经验、照护感悟想要分享，请拨打13903792993(微信同号)，与记者联系。

叶酸能帮助长寿，是真的吗？

□洛健融媒首席记者
曾宇凌 通讯员 高鸽

“最近我在手机上看到一篇文章说，叶酸能帮助长寿，多吃猕猴桃、菠菜能补叶酸，这是真的吗？我该不该补点？”83岁的叶阿姨平时比较关注健康，她想托记者向专家打听一下，叶酸真有这么神奇吗？带着叶阿姨的疑问，记者采访了洛阳市中心医院营养科主任田俊梅。

“叶酸其实是B族维生素的一种，属于水溶性维生素。”田俊梅说，过去一提到叶酸，大家会想到孕妇补它能防止胎儿神经管畸形，这几年随着健康知识的普及，很多人了解到叶酸的其他“本领”，比如帮助预防

贫血、提升免疫力等，对于保护心脑血管、预防脑梗等也有益，“从这个角度来说，叶酸对于健康长寿有一定帮助，但不要过度迷信叶酸，它毕竟只是一种维生素”。

对于孕妇之外的成年人来说，获取叶酸最好的途径是均衡饮食，大自然中的很多食物都富含叶酸，比如动物肝脏、绿叶蔬菜、水果及坚果类等。如果是缺乏叶酸的老年心脑血管疾病患者，可以在食补的基础上，遵医嘱口服叶酸片，但前提是正规就医明确诊断，最好是依据叶酸代谢能力基因检测结果调整叶酸用量，不要自己盲目补充叶酸片，以免增加安全风险。

你问我答

右脚踝关节侧后酸痛，咋回事？

涧西区74岁游女士：最近几天我的右脚踝关节侧后方总感觉酸痛，最近没有崴脚、磕碰，也不见红肿，这是咋回事儿？

洛阳市第一人民医院骨科主治医师张鹏飞：根据描述，首先，考虑肌肉或软组织挫伤，可回顾近期是否活动量太大。通过减少活动量、涂抹

扶他林软膏等方式，看是否缓解。其次，考虑是否尿酸过高。高尿酸血症会造成下肢痛风的疼痛症状，此时可减少含嘌呤食物的摄入，进行降尿酸治疗，看症状是否缓解。若以上两种情况都不存在，建议及时就医，明确诊断。

(洛健融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 李瑜琪)

脚后跟皮肤粗糙，是什么问题？

老城区55岁马女士：双脚脚后跟皮肤可粗糙，用磨脚石处理后，过段时间又变粗糙了，有人说这是角化型脚气，怎么处理？

洛阳市第一人民医院皮肤科主治医师白静峰：角化型脚气是足癣的常见类型，通常由真菌感染引起，主要症状是脚后跟皮肤粗糙、增厚、发黄，有时会出现皲裂，一般没有明显的瘙痒。因为秋冬季症状

加重，所以多数人会以为是缺水所致，从而忽视了治疗，导致症状反复发作。其治疗可外用复方水杨酸冰片软膏以去角质，同时外用萘替芬酮康唑乳膏，每晚厚涂后用保鲜膜包裹两小时左右。需要注意的是，该病需同角化型湿疹等鉴别诊断，建议规范就医，在医生指导下用药。

(洛健融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 李瑜琪)

亲爱的读者，如果您有健康方面的疑问，欢迎拨打本刊热线电话17537913120，我们会尽全力帮您寻找解决办法。