

业务指导:洛阳市卫生健康委员会

# “每活一天都是赚了” 75岁老人笑谈慢病人生

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

75岁,独居,患严重心衰、极高危级高血压、2型糖尿病、下肢动脉闭塞等10种疾病,日常一次要吃十几个药片,但是,她却能跟疾病达成“和解”,爱好养生,跟医生、护士成了忘年交……

今天,记者带大家走近王艾莲老人的生活,听她笑谈“感觉每活一天都是赚了”的“慢病人生”。

## 01 老人说 生病不要怕 要相信医生

和王艾莲老人的约会,在近日一个晴朗的午后。她刚在洛阳市第三人民医院(原铁路医院)心内科结束当天的输液治疗,“我要坐起来跟记者说话哩”。

王艾莲老人半靠在病床上,中气十足,打开了话匣子。2007年,她植入心脏起搏器,她和心内科医护人员的故事由此开始。

“我的病多着呢!每顿吃的药片都有十一二个,那怕啥?得病了,就得相信医生的专业,叫我吃药我吃药,叫我住院我住院,我的命,都是他们护着,他们跟我的亲孩子一样。我有退休工资,每活一天都是赚钱!”王艾莲老人说着,开始细数管床医生、主管护士的姓名,思路非常清晰。

除了规范治疗,从8岁就跟随祖辈学习按摩,并在43岁那年取得相关执业证书的王艾莲老人,有着自己的养生方法——按摩。

从眉头点揉到太阳穴,在太阳穴上往下推是泻火,往上推是滋补;食指、中指、无名指并拢,点按下眼眶,各操作50下,能灵眉目。心血管病和糖尿病患者,多点揉下巴上的承浆穴,能生津。要是咳嗽了,随使用什么胶布,贴在锁骨中央的天突穴上,“不能彻底治愈,这是救急用的”。

此外,王艾莲老人每天晚上都泡脚,同时搓搓脚底板和小腿,“能刺激到涌泉穴、三阴交穴”。她还建议老年朋友每天点揉每根手指、脚趾的每个面,“是很多脏器的反射区”。

## 02 女儿说 该满足的尽量满足 该管住的一定管住

虽说是独居,但王艾莲老人的小女儿王芳,每天都要去看看她,还经常给她送饭;大女儿王莉在外地工作,几乎每天会打电话和她聊天。“王芳送来的饭菜,一天三顿不重样,我们看了都眼馋呢!”该科重症监护室护士焦梦妍说。

照顾患病母亲多年,王芳的感触是:该满足的尽量满足,该管住的一定要管住。

姐俩只要听到母亲说想吃什么、想用什么,就会努力让老人快点实现愿望。今年8月,老人突然病情加重,住在重症监护室,迷迷糊糊说想要一条金手链,王莉赶紧买来戴老人手上,经过一段治疗老人顺利脱险。

平常,王芳天天琢磨着怎么做饭,鸡腿、鸡蛋、猪蹄、兔肉、鱼,能补充蛋白质的轮流上;红薯、素包、肉包、杂粮馒头等都是主食……今年中秋节,王莉寄来十只大闸蟹,老小孩儿一顿就啃了两只。

“对我妈的慢病管理来说,心情好很重要。”王芳说。不过,老小孩儿也不是什么愿望都能得到满足,比如喝水。王艾莲老人患有严重心衰,医生让她严格控制液体摄入量。“我妈每次住院几乎都因为偷喝水,这次来住院时她已经肿得不像样了,还偷偷藏了3瓶矿泉水、1瓶可乐,跟小孩儿一样。”王芳说。

为此,王芳每顿稀饭都要做成五谷糊,如果做稀了,就要给老人那份撇掉清汤,加点牛奶或者黑芝麻糊粉,“要稠一点”,而且,一次只给米饭碗的大半碗。

晚上离开时,王芳会留好第二天的饮用水,把老人家里的水阀关掉,“家里可以说只有冲厕所的水,她再不愿意也不行”。

## 03 医生说 对慢病老人来说 家人照顾很重要

主治中医师张松飞、主治医师孙瑞锋,都曾主管过王艾莲老人,在他们眼里,王艾莲老人能在慢病旋涡里保持着比较高的生活质量,除了她的好心态和积极规范治疗,还跟家人周到的照顾分不开。

“王莉是学医的,我们的治疗方案,她看过基本都会让妹妹带着老人尽可能第一时间执行;老人食欲好,王芳变着花样调整饮食;姐俩出钱出力,非常尽心。”张松飞说,他鼓励老人力所能及的事情自己做,王芳就会让老人自己洗洗袜子和内衣,擦擦窗户轨道,刷刷洗碗池的下水口……

“常来医院、吃得好、能找到自我价值,虽说病情不算轻,但老人说不定还能再快活好些年呢!”孙瑞锋说。



扫码关注  
《健康周刊》  
官方视频号



扫码关注  
《健康周刊》  
官方微信公众账号



用抖音扫码关注  
《健康周刊》  
官方抖音号