

■ 照护故事

有她在,我就有力量

□洛健融媒记者 张宝峰

少年夫妻老来伴。

这个“伴”,是年轻时一起看山看水,一起经风经雨,更是年老时的不弃不离和相依为命。

脑梗突袭心忧急

儿女们结婚后,家里就剩下了我们老两口,日子虽然平淡,但也温馨。然而,去年11月一天的夜里,这份宁静被突如其来的疾病打破。

老伴在睡梦中突然发出异样的声音,我忙打开灯,只见她脸色苍白,嘴角歪斜,眼神迷离。我心中一惊,意识到这是脑梗的症状,立刻拿起手机拨打了120。

等待救护车的过程中,我紧抱着老伴,不停地说:“有我在,你别怕。”虽然不确定她能不能听到。

救护车呼啸而至,医护人员迅速将老伴抬上车,我深一脚浅一脚跟在后面,心里默默祈祷她能挺过这一关。

好在发现及时,加上医生们的紧急抢救,老伴没有生命危险,但是医生告诉我,老伴需要住院治疗,并叮嘱我做好长期照护的准备。我点点头,心里虽然忐忑,但也知道这是我必须面对的现实。

苦学做饭身心疲

老伴出院后,儿女们要上班,照顾老伴的责任就落在了我这个从未下过厨房的人身上。

以前,家里的饭菜都是老伴准备,我从未操过心。但现在,我必须学会做饭,确保老伴能吃上营养丰富的食物。

起初,我做的饭菜简直难以下咽,不是盐放多了,就是菜炒糊了。但老伴从不抱怨,总是勉力吃几口,然后尽力露出笑容,说“挺有进步”。我知道,她是在安慰我,不想让我太自责。

为了能让老伴吃得好一些,我开始虚心向女儿和网上的食谱学习。慢慢地,我学会了炖汤、蒸菜、煮粥……虽然色、香、味谈不上,但至少能保证营养和卫生。每天,我都会根据老伴的口味和身体状况,精心准备三餐。

除了做饭,我还要照顾老伴的日常起居。她不能自主下楼,只能在家里慢慢挪动。为了防止她磕碰,我在家里铺满了地毯,安装了扶手,这样,即使她独自在家,也能手脚并用她挪到卫生间或客厅。

老伴出院后的半年,是最难熬的时光,我每天都过得提心吊胆。生怕老伴摔倒,生怕她病情恶化。特别是每天重复着做饭、喂饭、擦洗、翻身、按摩……这些看似简单却繁琐的工作,让我身心俱疲。但每当看到老伴感激的笑

- 讲述人:陈林(化名)
- 年龄:72岁
- 经历:照护患脑梗的妻子

容,我知道,我必须坚持下去。

康复同行爱相依

在照顾老伴的过程中,我逐渐积累了一些照护经验。比如,给脑梗恢复期的患者喂饭,需要极大的耐心和细心。

由于老伴的吞咽功能受损,我必须将食物剁碎,然后一小口一小口地喂给她。每次喂饭,我都要花费近一个小时的时间。

我的梦想是帮助老伴恢复行走的能力,于是每天上午都会扶着她练习走路。从最初的几步到后来的几十步,每一步都凝聚着我们的汗水和努力。为了安全起见,我在家里安装了防滑垫,确保老伴在练习走路时不会摔倒。

在照顾老伴的过程中,我也学会了如何调整自己的心态。从最初的焦虑不安到后来的坦然面对,我逐渐接受了老伴的病情,并努力寻找生活中的乐趣和美好。我们一起看电视、聊天……这些看似简单的活动,让我们在艰难的日子里找到了彼此的依靠和慰藉。

如今,老伴虽然还不能完全自理,但已经能够自己在家挪动,甚至做一些简单的家务。

我知道,未来的路还很长,我们还需要面对更多的困难和挑战。但我相信,只要我们彼此依靠、相互扶持,就一定能够走过这段艰难的旅程。因为在我心中,老伴不仅是我的爱人,更是我的依靠。有她在,我就有力量去面对生活中的一切风雨。

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。

家常腌菜
咋做更健康些

□洛健融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 李瑜琪

看到白菜、萝卜大量上市,市民张女士想起来小时候常吃的腌萝卜,她准备动手做一做。搜索腌制方法时她发现,有说腌制一夜即可,也有说腌制30天以后才可以吃,张女士想知道,到底哪种方法吃起来更健康呢?

记者就此采访市第一人民医院营养科主任李芄时,她的第一句话是:“腌菜作为开胃小菜可以搭配吃一点,但它不能代替新鲜蔬菜成为餐桌的‘主角’。”李芄说,父母那辈人习惯一到冬天就腌白菜、萝卜、酸菜等,因为那时没有冰箱、现代化物流等条件,存不住新鲜蔬菜,这已经成为他们的饮食习惯,而从健康角度来说,腌菜并不适合经常吃,或者当成“主菜”吃。

说到哪种腌制方法更健康,李芄表示,腌制时间的长短主要与亚硝酸盐的含量变化和口感、风味有关。“蔬菜在腌制过程中,其含有的硝酸盐在还原酶和一些杂菌的作用下,会被转化成亚硝酸盐。有研究显示,经过密封、发酵,其中亚硝酸盐的含量会在第5天到第15天达到最高峰,随着时间的推移逐渐下降,第30天后其含量就已经很低了。”李芄介绍,“如果是叶菜类腌菜,如白菜、酸菜等,40天以后亚硝酸盐的含量会降至最低。”

“腌一夜的菜没有经过发酵的过程,且矿物质、膳食纤维等基本保留,也没有热炒时的顾虑,所以从营养学的角度来说,相对比较安全,但风味可能稍逊一筹。”李芄说。

如果想亲自动手制作腌菜,李芄建议,无论采取哪种腌制方法,都要确保腌制过程洁净,如装菜的罐子要用热水烫洗、晾干;蔬菜清洗干净,最好先焯一下水,每个过程都要洗净双手再做。腌菜密封后,吃之前尽量不要打开,取菜时准备一双专用的干净筷子,以减少污染。

如果觉得制作麻烦,采购市场上的成品腌菜时,李芄建议买真空包装或低温保存的,尽量不要买敞口存放的腌菜。

