

照顾老人别“踩雷” 规避老年护理常见误区

随着老龄化加剧，老年护理成为无数家庭关注的焦点。然而，传统观念和知识盲区，让许多人在护理中陷入误区。这些错误做法不仅无法提供有效照护，还可能损害老人健康。让我们一起认识老年护理中的常见误区。

饮食护理误区

“吃得多补得多”误区

老年人消化功能逐渐衰退，肠胃蠕动变慢，盲目多吃会加重肠胃负担，引发消化不良、便秘等问题。老人饮食应遵循少食多餐原则，注重营养均衡，每餐七八分饱即可。

“清淡饮食=只吃素”误区

老人需要摄入适量优质蛋白维持身体机能，长期只吃素会导致营养素缺乏，引发贫血、免疫力下降等问题。清淡饮食强调的是烹饪方式少油、少盐、少糖，并非拒绝荤菜，荤素搭配，合理饮食。

“补钙越多越好”误区

过量补钙会增加肾脏负担，还可能引发肾结石，甚至导致血管钙化，影

响心血管健康。老人补钙应根据自身情况，在医生指导下合理补充。

日常起居误区

“少动少摔”误区

老人长期缺乏运动，肌肉会逐渐萎缩，关节僵硬，身体协调性下降，反而更容易摔倒。老人应根据身体状况，选择散步、太极拳等适合的运动，循序渐进，增强体质。

“睡软床更舒服”误区

柔软的床垫看似舒适，却无法为老人的脊柱提供有效支撑，长期睡软床会使脊柱变形，引发腰酸背痛等问题。老人适合睡硬板床，上面可铺上厚度适中的软垫，既能保持脊柱正常生理曲度，又能保证睡眠舒适度。

“穿宽松衣服方便”误区

虽然宽松衣服行动方便，但过于宽松的衣物容易拖地或挂住其他物体，增加绊倒风险。给老人选衣服应大小合身，以棉质、透气性好的面料为主，同时注意款式设计，方便穿脱。

用药护理误区

“久病成医，自行调药”误区

病情随时可能变化，药物的使用需要根据身体实际情况调整。自行调药可能导致病情加重或出现不良反应。老人用药务必遵医嘱，定期复查，在医生指导下调整用药方案。

“中药无副作用”误区

中药同样存在不良反应，不同药材搭配不当或用量不合适，都可能对身体造成伤害。老人服用中药前，应咨询专业中医师，了解药物的功效、禁忌和可能出现的副作用。

“保健品代替药物”误区

保健品只能起到辅助调理身体的作用，不能替代药物治疗疾病。有些老人盲目相信保健品功效，用保健品代替药物，导致病情延误。老人应明确保健品和药物的区别，在医生指导下合理使用保健品。

疾病康复误区

“静养就能好”误区

生病后让老人一直躺在床上静养，不利于身体恢复。适当的康复训练能促进血液循环，增强肌肉力量，加快身体康复。比如骨折康复期，在医生指导下进行早期功能锻炼，可防止关节粘连和肌肉萎缩。

“指标正常就停药”误区

一些慢性病患者，看到指标恢复正常就自行停药。但慢性病大多需要长期治疗和控制，指标正常只是药物作用的结果，贸然停药会导致病情反复甚至加重。老人应严格按照医嘱用药，即使指标正常，也不能随意停药。

“疼痛忍忍就过去”误区

疼痛可能是身体发出的健康预警信号，忽视疼痛可能延误病情诊断和治疗。无论何种疼痛，老人都应及时告知家人或就医检查，查明原因，对症治疗。

老年护理是一门科学，需要我们不断学习和了解正确知识，走出误区。只有用科学的方法、温暖的关怀照顾老人，才能让他们拥有健康、幸福的晚年生活。

(社区卫生服务中心)

冬天宝宝容易皮肤干燥 做好清洁护理是关键

一到冬季，宝宝肌肤就很容易出现干燥、脱皮、泛红等情况，如何护理？一起看上海交通大学医学院附属仁济医院儿科屠志强副主任医师为大家带来的科普。

冬日守护宝宝肌肤，核心原则是“补水+锁水+护屏障”，需要从多维度入手，清洁护理是关键。

控制洗澡频率

1岁以内宝宝每周洗澡2-3次即可。1-3岁宝宝可每周3-4次，无需每天清洗。

大小便后用温水清洗局部即可，避免全身频繁浸泡。

把控洗澡细节

水温不宜过高（通常37℃-38℃），洗澡时间不超过10分钟，避免用喷头直接冲洗宝宝面部和头部。

选择无香精、无皂基、pH值接近宝宝皮肤的婴儿专用沐浴露，每次用量不超过5毫升，重点清洗褶皱部位（颈部、腋下、腹股沟），其他部位用清水即可。

正确擦干保湿

洗澡后用柔软的纯棉毛巾轻轻“拍干”皮肤，不要用力揉搓。

尤其注意褶皱处吸干水分，但不要擦破皮肤，擦干后3分钟内涂抹保湿产品，此时皮肤角质层含水量最高，锁水效果最佳。

优先选择质地浓稠的“霜剂”或“乳霜”（含油量更高，锁水能力强于乳液），成分表中需包含神经酰胺、透明质酸、甘油、羊毛脂等保湿成分，避免使用含有酒精、香精、色素、防腐剂的产品。

先在宝宝耳后涂抹少量，观察24小时无红肿过敏再使用。

科学涂抹护肤

每天早晚各涂抹一次，外出前、洗澡后额外加强。

涂抹时采用“按压式”而非“揉搓式”，先将保湿霜在手心搓热，再轻轻按压在宝宝皮肤上，尤其是脸颊、额头、四肢等易干燥部位，确保均匀覆盖，用量以皮肤呈现“水润光泽”但不油腻为宜。

特殊部位护理

宝宝的嘴唇，可涂抹婴儿专用润唇膏，避免舔唇；每次洗手后，手部及时涂抹护手霜，出门戴手套；脚后跟、脚踝等易皲裂部位，可在睡前厚涂保湿霜后套上袜子，第二天皮肤会变得柔软。

(健康上海 12320)

糖尿病患者如何缓解负面情绪

对于糖尿病患者来说，疾病对心理健康的影响也不容忽视。如何缓解疾病带来的负面情绪？一起来看健康提示。

►不容忽视的心理健康

病情的长期反复，会引起负面情绪。有些患者在确诊后，会抱怨为什么自己会被遗传、抗拒突然改变的生活方式、恐惧可能发生的并发症等。

还有些患者因长期控糖带来的疲惫和厌倦，会出现糖尿病倦怠症状。因为需要保持终身的自我管理，包括计算能量摄入、服药或打针、频繁血糖监测、应对突发的高或低血糖症状等，都会让患者感到精疲力竭、沮丧甚至想要放弃。

►常见的缓解情绪方法

深呼吸缓解法

负面情绪会使呼吸不由自主地加快，导致“过度呼吸”，从而引起一系列的生理变化，如心跳频率增加、唾液分泌减少、恶心呕吐等。

这些变化都是神经系统的自我调节反应，只需要一段时间的深呼吸就可以缓解，这是最简单也最有效的

方法。

肌肉放松法

体会肌肉结束紧张状态后带来的舒适、松弛感，有助于缓解紧张、焦虑情绪。比如，将手握成拳头状（尽量握紧），感受到手部震动后持续5-10秒，再把拳头缓缓放开，体会肌肉放松的感觉。

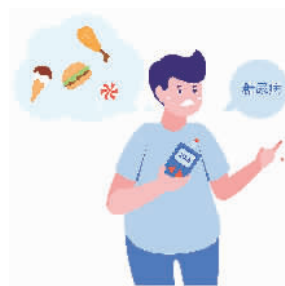
情境想象法

通过对广阔、宁静、舒缓的画面进行想象，比如田园风光、海上日出、草原、轻舟荡漾，或其他使人心旷神怡的画面，可以在短时间内放松休息、恢复精力。

压力分解法

书写，能减少压力，同时把问题罗列出来并找到合适的解决办法，也能极大地提高自信心。

(健康上海 12320)



纠错有奖

欢迎大家来做

“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2026年3月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2026年1月优秀“啄木鸟”：秋高气爽、风行天下、徐鸣、卖火柴的、早睡早起、oldbill、小飞、老叶、阿卷、思远（以上部分为昵称）

2026年1月最佳“啄木鸟”：唐金虎



「上海社区发布」
扫描二维码关注