



老年慢性病患者的家庭护理指南

◎五华县岐岭镇双头卫生院 李华英

随着年龄的增长，高血压、糖尿病、冠心病等慢性病逐渐成为影响老年人健康的常客。对老年患者而言，家庭护理的质量直接关系到病情控制效果与生活质量。做好家庭护理，关键要抓住“用药、饮食、运动、监测、心理”五大核心，用科学方法为老人的健康保驾护航。

用药

老年人常同时服用多种药物，用药安全是家庭护理的重中之重。首先要做到“三不”：不擅自增减剂量、不随意换药、不凭感觉停药。建议家里准备用药清单，详细记录老人服用的药物名称、剂量、服用时间及注意事项。同时用分药盒按“早、中、晚”提前分装好每日药物，放在老人容易看到的地方，搭配手机闹钟或日历提醒，避免漏服。还要定期整理药箱，及时清理过期药，特别是硝酸甘油等急救药需注意保质期，开封后一般6个月内要更换，确保紧急时刻能用上有效药。

饮食

慢性病老人的饮食要遵循“清淡、均衡、控量”原则，不同疾病有不同侧重点，如高血压老人要严格控盐，每日盐摄入量不超过5克，少吃咸菜、腌肉等腌制食品，可用柠檬汁、醋等代替盐调味；糖尿病老人需控制主食量，比如每餐米饭不超过一小碗，多吃杂粮（如燕麦、玉米），避免含糖饮料和甜点，同时保证优质蛋白摄入，如鸡蛋、牛奶、鱼肉；冠心病老人要少

吃肥肉、动物内脏，多吃新鲜蔬菜（如菠菜、西兰花）和水果（如苹果、蓝莓），帮助降低血脂。做饭时尽量选择蒸、煮、炖等方式，避免油炸、爆炒，方便老人咀嚼和消化。若老人牙口不好，可将蔬菜切碎、肉类炖烂，或把食材打成糊状。还要注意规律进餐，避免过饥或过饱，晚餐不宜吃得太晚，睡前2~3小时尽量不进食，减少肠胃负担。

运动

适当运动能帮助老人改善心肺功能、控制体重、调节情绪，但要避免剧烈运动。可根据老人身体状况选择温和的运动方式，比如散步，每天1~2次，速度以老人不感到气喘为宜，最好在家人陪同下，选择公园、小区等安全的地方；太极拳、八段锦动作缓慢柔和，能锻炼柔韧性和平衡能力，适合关节不好的老人，可跟着视频或社区老师学习；若老人行动不便，可在家做简单的肢体活动，如坐在椅子上抬腿、伸胳膊，或由家人协助按摩四肢，促进血液循环。注意运动前要提醒老人热身，比如活动手腕、脚踝；运动中若出现头晕、胸痛、

心慌等不适，要立即停止休息；运动后不要马上坐下，可慢走几分钟再放松。还要注意避开恶劣天气，高温、寒冷或雾霾天尽量在室内活动。

监测

定期监测身体指标，能帮助家人及时掌握老人病情变化。高血压老人每天早晚各测一次血压，测量前要让老人安静休息5~10分钟，袖带松紧度以能插入一指为宜，记录测量时间和数值，若连续几天血压超过140/90mmHg，需及时就医；糖尿病老人每周至少测2~3次空腹血糖和餐后2小时血糖，血糖控制不稳定时可增加测量次数，将结果整理成表格，方便医生调整用药；冠心病老人要关注心率变化，若出现心率异常，且伴随胸闷、胸痛，需立即就医。家里可备一个健康监测本，除了记录血压、血糖、心率，还可记录老人的饮食、睡眠、排便情况，以及是否出现不适症状，每次就医时带上监测本，让医生能更全面地了解老人病情。

心理

长期受慢性病困扰，老人容易出现焦虑、抑郁等情绪，不良情绪又会影响病情控制。家人要多花时间陪伴老人，每天和老人聊聊天，倾听他们的想法和感受，鼓励老人培养兴趣爱好，如养花、练字、听戏曲，丰富精神生活；若老人身体允许，可带他们参加社区活动，认识更多同龄朋友，减少孤独感。当老人因病情波动产生情绪低落时，不要忽视或指责，要给予理解和安慰，也可邀请医生或病友和老人交流，用真实案例帮老人树立信心。家人的关心和支持，是老人对抗慢性病的重要精神力量。😊