



# 家有老人,如何进行“适老化”改造?

福建卫生职业技术学院社区护理教研室 刘一群

老年人需要一个舒适的居家环境。家是老年人一天中待得最多的地方,居家环境是否干净、舒适、安全是直接影响他们的健康。这不仅是老年人关心的问题,也应是全社会关注的焦点。

## 一、室内环境

**1. 温/湿度** 室温以22~24℃为宜,湿度则以50%~60%为宜。老年人的体温调节能力降低,有条件的情况下室内应有冷暖设备。夏季使用空调时应注意避免冷风直吹在身上及温度不宜太低,而冬季取暖设备的选择应慎重考虑其安全性。冬天有暖气的房间较舒适,但容易造成室内空气干燥,可使用加湿器或放置水培植物以保持一定的湿度。

**2. 光照** 室内注意采光。老年人视力下降,暗适应能力不佳,晚上常有起夜,一定要保持适当的夜间照明,如特别是走廊和厕所,可安装地灯或感应灯等,也可以床头放一手电筒。

**3. 色彩** 卧室是睡觉的地方,以暖色为主。根据个人喜好,阳

台可以摆些花草或室内添加一些装饰画等增加生活情趣。居室颜色不宜太暗淡和太艳丽。

**4. 通风** 注意及时迅速清理排泄物及被污染的衣物,老年人可因嗅觉迟钝而对异味不敏感。老年人的卧室最好配备窗户,定期开窗通气30分钟,能保持室内空气对流,有新鲜空气。

**5. 隔音** 老年人喜爱清静,居家要保障隔音效果,避免干扰其休息。

## 二、居室布置

**1. 布局** 老年人卧室选择离厕所近些,从卧室到厕所要保持干净整洁,不要摆放太多杂物,减少摔倒的风险。老年人喜阳,卧室应尽量安排在朝阳的房间。

**2. 陈设** 老年人行动不便,所以居室内的陈设应尽量简洁,一般有床、柜、桌、椅即可,且家具的转角处应尽量用弧形,以免碰伤老年人。家庭日常生活用品及炊具之类最好在老年人居室内存放,以免发生磕碰、绊倒。

**3. 家具** 家具牢固,摆放尽量靠墙而立。沙发不要过低过软。老年人理想的床应同时考虑高度、宽度、床垫硬度等多种因素,其中最重要的是高度,床的高度应便于老人上下床及活动,其高度应使老人膝关节与床成近直角、坐在床沿时两脚足底完全着地为宜。同时注意床上方应设有床头灯和呼唤铃,并且将开关设置在床头。床的两边均应有活动的护栏以避免坠床。床上用品要求保暖性较好,床单、被罩最好选用纯棉材质。老年人适合使用较硬的棕垫床。

**4. 起居室** 在室内应该尽量少设台阶或门槛,室内铺软木地板、防滑地砖。另外,大门口、卫生间门口和室内楼梯处安放脚垫且固定,以免发生卷角情况。安装可视电话,方便接听。摆放家具时应注意空间大小,留出活动空间。确保电线牢固,防止绊倒。

**5. 厨房** 厨房地面应注意防滑,水池与操作台的高度应适合老年人的身高,煤气开关应尽可能

便于操作,用按钮即可点燃者较好。煤油炉或煤气炉对嗅觉降低的老年人来说有造成煤气中毒的危险,应在合适位置安装火、烟雾或一氧化碳警报装置。选用色彩对比大的厨房用具。尽量使用带有把手易于抓握的餐具。

**6. 卫生间** 地面铺设防滑砖。对于使用轮椅的老年人,还应将厕所空间、洗浴台高度做调整。老年人因腿部力量衰减而不宜使用蹲厕,老年人身体的平衡感下降,因此淋浴房、浴缸、马桶旁边应安装牢固防滑的扶手。不能站立的老年人也可用淋浴椅。冷热水龙头应以颜色区分清楚。沐浴时,浴室温度应保持在24~26℃,并设有排风扇,以免湿度过高而影响呼吸。老年人在洗浴的时候要注意不能反锁房门,如遇突发情况,方便及时救援。

**7. 楼道** 对于患有关节炎的老年人,杆式门把手比球形门把手更方便。楼梯两侧均应安装扶手。每个台阶边缘要清楚区分,防止踩空。

## 雨水时间超长 衣物、身体会“发霉” 医生教你赶走霉菌

本报健康大使、福建中医药大学附属人民医院呼吸科副主任医师林劲榕也接到许多病人关于这些疾病的线上问询。

一个病人是20多岁的小伙子,过往患肺结核,没有规范治疗形成了肺结核空洞,因居住环境潮湿易霉变,空洞内感染了霉菌,就引起了侵袭性肺曲霉病。

这种疾病的治疗疗程长,长达9个月以上,且费用高昂,高达10万元以上。如果不治疗,甚至危及生命。

### 怎么预防和去除霉变? 做好三件事 保持室内通风和干燥

居家使用活性炭或艾条进行干燥,也可以巧用小苏打粉、咖啡渣等天然除湿剂或购买除湿产品,有条件的,可使用除湿器降低室内湿度;

浴室、厨房、地下室等易潮湿发霉的地方,最好开扇窗户或加装独立通风系统,每周可以使用60℃热水进行清洁一次,抑制霉菌生长;

洗手、沐浴和烹饪后,不要马上关灯和关排气扇,尽量等水汽消散完全再关,并且要及时清理掉墙上、镜子上、地上的水汽,可用风扇吹或铺条长毛巾随时擦拭。

### 定期清洁,防止霉变

鞋子衣物在收藏时,一定要

擦净、清洗、晾干,再放一些活性炭吸收潮气。天气转晴时再拿出晾晒透气。

垃圾桶应放在室外,每天及时清理厨房等地的垃圾,避免霉菌生长。

空调机内储水且温度适宜,会成为某些细菌、霉菌的繁殖孽生地,应定期清洗、更换空调、空气过滤器的滤网,更换时佩戴口罩、手套。

定期给冰箱除霜、清洗并保持干燥,保持冰箱下的盛水器清洁干燥。

布艺沙发、布艺窗帘、地毯等

容易藏匿病菌、真菌、尘螨的物品要定期用热水清洗,必要时使用有合适滤网的吸尘器;保持家中被子、床垫、枕头等干燥。

### 出现霉变,及时清理

家中发霉的书籍、报纸和衣物应及时清除。

衣柜这些木质家具,先用干的纸巾擦干净,或者用干刷子刷拭,将发霉的地方清理干净之后,用风扇吹干,放置干燥剂,吸走湿气。

如果室内已出现霉斑,可以将厨房专用纸放入漂白水,吸饱水后直接敷在霉菌生长处约10分钟,一两次就可去除;也可使用70%~80%的酒精或者专门的除霉剂洗刷墙壁,清洗时要注意通风,戴上防护手套和口罩。

霉变食物及时清理。

## 三类人群应尤其警惕“霉”“雨”

### 哮喘病人

室内和阳台尽量不摆放盆栽,避免接触土壤和堆肥,避免在空气密闭的棋牌室、室内游泳池、蒸汽浴室、枯叶较多的地方逗留。避免接触花粉、霉菌等过敏原,室内环境注意充足的光线、足够的氧气、保持干燥。

饮食上,尽量不吃寒凉生冷食物,注意个人保暖及卫生。

哮喘患者平时应坚持用药。

### 慢阻肺病患

慢阻肺病人多为中老年人,当遭遇天气变化时,慢阻肺患者的反应较大,容易出现疾病复发

或加重,需及时就医。

推荐慢阻肺患者以佩戴一次性外科口罩为主,尽量避免佩戴N95口罩。

### 肺曲霉菌病患者

包括常年居住、工作在阴暗潮湿的平房或地下室的人群,免疫缺陷症、血液病、恶性肿瘤化疗等严重免疫功能低下的病人,长期在太拥挤的办公室工作的白领,以及哮喘病人遇上霉菌,甚至健康人群在受凉、疲劳、感冒等情况下都有少量可能感染肺曲霉菌病。

远离霉菌环境,是预防霉菌感染的重要基础。

福建卫生报  
**健康大使**  
林劲榕 副主任医师  
福建中医药大学附属人民医院呼吸科

□本报记者 邓剑云

连日来,福建多地雨水超长,人感觉都要“发霉”了,墙面出现“斑驳”的霉迹。

许多人发现自家墙壁出现“斑驳”的霉迹,有人家里菜板长蘑菇,包包鞋子发霉。

医生提醒:发霉的不只是衣物,身体也容易“发霉”。

### 霉菌繁殖易引发这些病

湿度过高的环境下,哮喘、慢阻肺、支气管炎、肺癌术后病人尤其遭罪。而当空气湿度超过60%时,霉菌开始繁殖,一旦达到80%,霉菌繁殖就更加迅速。

长期接触和吸入霉菌,可引发呼吸道疾病和过敏症状等,例如支气管炎、扁桃体炎、花粉热、哮喘病等;霉菌同样可以在人体内繁殖,免疫力低的人群还会引起霉菌性肺炎。