



# 乐康居家护理服务

## Loving Care Home Services

4-098

### 私人订制:

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划  
每项计划都是为专门为您设计。

训练有素的护士和护工  
器材培训  
家庭成员和客户培训  
陪伴  
日常锻炼计划及培训  
洗浴及卫生护理  
护士监管  
服药提醒和帮助  
个人协助

安全监督  
行动上协助  
饮食计划及监控  
杂货店购物  
餐饮准备  
基本家务  
翻译  
晨间常规协助  
洗衣

## 自由地居住 舒心地生活...

## 最好的居家护理服务

### 诚聘 健康护理人员

·由政府健康护理质量管理办公室颁发执照

·公司护理人员的资格审批及培训接受政府监督,并定期更新。  
·为确保您安全无忧,我们直接和您及您的家人一起努力,并协同您的医生、日间护理机构、养老院和医院做好护理工作。每一步,我们都将和您在一起!

410-358-4415 301-358-1545 (国语、粤语分机号请按2) 443-538-1082

传真: 410-358-4417 Email: LCHS.SDMS@gmail.com 汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语

巴尔的摩总部: 25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville, MD 21208 蒙郡办公中心: 481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877



### 最容易忽略的身体部位

## 足部健康注意这几点

脚不仅承受了人体的所有重量,还是我们走路、跑步时的重要器官。

脚底布满丰富的血管和敏感的神经,有体内脏器的反射区。因此,脚底也被比喻为“反映全身的镜子”。反复按摩刺激脚底还可以促进血液循环,所以脚被称为人体的“第二个心脏”。

对于中老年人来说,要想养生、减缓衰老,那就不能忽视对脚部的护理。

但在护脚前,我们要先了解哪些不恰当的行为会在不同季节给脚部带来问题。

#### 季节不同脚上问题不同

1. 春季健走小心跖腱膜炎、脂肪垫炎

憋了一个冬天,终于开春了,许多老年人便按捺不住内心

的雀跃,赶紧实行“没事就要多走路”的计划。结果这一多走,脚底就痛了。这可能是因为走路太多,引发了跖腱膜炎或跟骨骨膜炎。

如果起床后脚跟一着地,就觉得针刺般疼,走一走又觉得没啥痛感,但再运动又会痛起来,这大多是因为运动过度引起跖腱膜的劳损,导致局部无菌性炎症,从而出现疼痛。

脂肪垫炎则是因为随着年龄的增长,跟骨下的脂肪垫逐渐退化,脂肪组织萎缩变薄、弹性减退,对脚跟的保护减弱。当运动时就刺激跟骨骨膜,引起骨膜炎,产生疼痛感。

2. 夏季糖尿病患者,警惕糖尿病足破溃、感染

夏天天气闷热、食欲差,许

多老年人会减少食量,这就可能导致血糖较其他时节低。因此,有些糖尿病患者就可能自行减药或停药,导致血糖波动,从而加重病情。

由于天气炎热,人们喜欢穿凉鞋或光脚。对于糖尿病患者来说,如果不多加注意,脚部就会受到损伤,或被蚊虫叮咬,或因凉鞋带子太细挤压脚部,造成糖尿病患者足部破溃、感染。如果脚部破溃、感染没有及时发现并治疗,严重者甚至还会导致截肢。

3. 秋季登高,注意踝关节扭伤和脚骨折

秋天天气凉爽,许多老年人喜欢去爬山、登高,享受大自然的美丽风景。然而,在爬山途中,不小心扭伤脚踝、脚骨折等情况时有发生。

#### 4. 冬季泡脚要注意烫伤

冬天天气寒冷,多数老年人会觉得脚部冰凉,所以喜欢睡前泡脚,暖和身体。但由于老年人神经感知退化,对温度的敏感度下降,可能会因水温不合适而导致被烫伤。特别是患有糖尿病的老年人,更要小心泡脚时烫伤,避免造成脚部溃烂。

那么应该怎么“护脚”才能避免出现以上的问题呢?针对不同季节,要使用不同的护脚方法。

#### 季节不同护脚方法不同

##### 1. 春季

在运动前要注意穿着舒适、轻便的运动鞋和运动服。老年人



可使用合适的足垫,减少行走时对足底的冲击。

注意每天健走的运动量,控制在5000~6000步,并关注健走姿势。双臂应自然屈臂,较大幅度地前后摆臂,使得背部肌肉可以得到伸展。

如在运动途中觉得脚部不适,要及时停下来休息。可以试着伸展脚趾和小腿,缓解脚跟疼痛。

##### 2. 夏季

夏季气温高,容易出汗。要定时清洁脚底汗液,保持脚底干燥,避免真菌滋生。

注意不要选择使脚部露出太多的凉鞋,避免行走时脚部皮肤被划伤。特别是糖尿病患者,更要小心预防,避免脚部划伤溃烂。

要定时清洁鞋子。比如穿了3~5小时的鞋子,要注意拿去晾晒,常穿的鞋子每个月都要进行清洗。

##### 3. 秋季

外出运动时应选择鞋底摩擦力大的鞋子,避免脚滑摔倒。

平时可以进行踝关节的训

练,比如提踵运动:两脚分开站,距离与肩同宽,慢数1、2、3,并同时抬起脚后跟,直至脚尖着地,然后慢慢落回地面。

如果在爬山、登高途中不幸扭伤脚,应及时停止运动。有条件者可以冰敷扭伤处,在同行人员的帮助下搀扶下山,及时就医。

##### 4. 冬季

冬天泡脚时要注意两点:泡脚的水温不宜超过40°,以防止烫伤。老年人对温度不太敏感,可以用水温计测量水温;

泡脚时间不宜超过15分钟。如果泡脚时间过长,全身血液循环加速,容易出现头晕眼花、胸闷等情况,严重者甚至会发生昏迷或猝死。

此外,如果在泡脚时发生烫伤,在伤口外表没有溃烂流水时,可以涂抹烫伤膏;但如果出现水泡且流水,就需要使用抗感染的药膏,并及时就医。

老年人要根据四季特点,进行科学护脚。当脚部出现问题时,一定要及时就医检查,避免影响健康。

