

司机朋友们 你有开车的必备能力吗

其实,开车这件事,不是年纪越大越好。能够操作车辆、需要知晓交通规则,还需要视力、辨色力(无红绿色盲)、听力、肢体功能(颈部、躯干及四肢)、年龄(根据车型各有不同,C照为18—70岁)、认知功能。

但是随着年龄增长,老年人生理机能下降、反应速度变慢,老年人驾驶安全问题也日益突出。影响开车的不是年龄本身,而是与年龄或疾病相关的生理变化带来的潜在风险。

1. 视力

视力下降是老年人减少或停止开车的主要原因之一。安全的驾驶有赖于眼睛收集道路相关信息。

随着年龄的增长,视觉灵敏度会下降,加上部分老年人可能患有青光眼或视网膜黄斑

病变。与此同时,大脑处理信息的速度也会变慢。

老年朋友可以去有驾驶人员体检资质的医院进行评估,看自己的视力是否适合驾驶。

2. 认知功能

开车对于老年人来说是一个复杂的认知功能任务。需要驾驶员控制车辆、遵守交通规则,应对诸如线路、行人、天气等复杂的道路状况。

所以应该关注驾驶员是否存在注意力、记忆力、空间定向、人物定向等功能下降的情况。

这一点不仅适用于老年人,由药物不良反应、睡眠差、营养不良和心理压力等导致的功能下降也需要注意。

如果驾驶员出现认知功能下降的症状,需要及时到专业医院评估认知功能和驾驶能力。

对于轻度认知功能障碍患者是否停止驾驶,需要进行全面评估,并综合考虑患者及其家属的意愿,作出审慎的决定。

对于中度和重度认知功能障碍患者,为了安全起见,应立即停止开车。

3. 运动功能

安全驾驶需要躯干及四肢协调完成复杂动作。老年人可能受到肢体疼痛、躯体力量下降、肢体灵活性下降等问题的困扰。

部分慢性疾病或药物可能影响生理功能,给开车带来安全隐患。

常见的影响开车的慢性疾病包括痴呆、帕金森病、脑损伤、脑卒中中等。

影响到视力、意识、肌肉力量等驾驶功能的药物都有可能影响开车。常见的影响开车的药物包括部分苯二氮卓类、阿片类药物、镇静催眠药、抗焦虑抑郁药、抗精神病药物等。关于这类药物,具体可以咨询医生或查看药品说明书。

开车不仅是一种有意义的日常生活技能,还体现了对生活的意义和掌控感。一下子不能再开车,可能会给老年司机带来身心和社会角色的不适应感。

但是出于安全驾驶,在经过与临床医生、专业医疗机构评估、与家人商量后,还是建议老年驾驶员:提前规划过渡的交通方式,尽早识别并报告不安全的驾驶员,请他人代驾或乘坐公交地铁等公共交通。(来源/科普中国)

身上有“老人味”如何去除

很多人都有这样的感受,每次去老人家里总感觉有一种怪味,在老人多的地方也会有些味道,这股味道好像是老人身上特有的,可老人自己却一点都闻不到,很多人对身上的味道并不在意,但是你知道吗?我们又应该如何去除“老人味”呢?

什么是“老人味”

“老人味”是人过了40岁以后,身体发出的一种很不友好的味道。

这种味道是体内脂肪酸被氧化后产生的一种叫作2-壬烯醛的物质,这种物质随着年龄增大,味道会越来越大,如果空间不通风,时间越长,这种味道会越来越浓郁。

上了年纪为什么会出现“老人味”

代谢缓慢 年轻时,身体新陈代谢快,皮肤也有天然抗氧化能力,因而2-壬烯醛不易堆积。上了年纪后,皮肤上的抗氧化物质变少,体内激素也发生较大变化,就容易导致2-壬烯醛堆积,产生独特的“老人味”。

药物影响 很多老人因服用一些药物,比如降压药、降糖药、治疗冠心病的药、治疗前列腺疾病的药等,这些药在人体代谢过程中会通过皮肤出汗排出,从而会出现一些味道。

不良的生活习惯 有些老年人因为身体的原因,洗澡次数比较少,衣服更换的次数也比较少,因此容易产生一些味道。

皮肤病 有些老年人患有皮肤方面的疾病,比如脚气、湿疹等,这种情况时间久了,也会产生一些味道。

身体出现这些“老人味”可能是疾病找上门

烂苹果味:警惕重度糖尿病 这种味道常见于重度糖尿病的患者,因为血糖不能被充分利用,身体会分解脂肪和蛋白质,所以就会产

生一种像烂苹果一样的味道。

氨臭味:警惕肾功能不全 这种味道常见于患有肾病或者是肾功能不全的病人。这类病人因为尿量少,所以身体产生的一些废物不能从尿液代谢出来,这些废物会进入血液当中,随着皮肤散发出来一股氨臭味。

酸臭味:警惕消化道疾病 这种味道常见于患有消化道疾病的病人,比如消化功能不全的病人,食物正常应该是往下走,但这类病人吃下的食物不往下走,反而往上反,因此会产生一种酸臭味。

腐败味:警惕妇科病 这种味道常见于老年女性患者,这类患者经常会出现一些妇科病,所以身体会出现一种腐败的味道,如果老年女性经常出现阴道炎等妇科疾病,要及时去妇科就诊。

怎样帮老人去除“老人味”

勤洗澡 勤换衣服 如果因为年龄或疾病,身上分泌的有味物质无法避免,尽量勤洗澡、勤换衣服,还可以多给老人的房间开窗通风,不但可以增加空气的清新鲜度,也能减少生活环境中有害病菌的累积,有益健康。

饮食清淡 要尽量吃得清淡一点,如果吃肉类食物比较多,可能会产生更多的脂肪酸,脂肪酸被氧化以后会产生更重的“老人味”。低盐饮食 要注意低盐饮食,如果吃盐过多会造成代谢紊乱,也会产生“老人味”。

低糖饮食 还要注意低糖饮食,因为高糖饮食会造成代谢缓慢,人体代谢缓慢也易产生“老人味”。

多喝温水 为了减少“老人味”,建议圈友们尽量多喝一些温水,喝水以后代谢的废物就能尽快排出去,这样也会减少“老人味”。

(来源/科普中国)

咳嗽久了会成肺炎吗

近期,儿科门诊接诊了大量呼吸道感染的患儿,很多都伴有咳嗽症状。就诊时,父母总会忧心忡忡地问:“医生,孩子咳得这么厉害,会不会咳成肺炎啊?”

肺炎可能导致咳嗽,但咳嗽不会咳成肺炎

其实,咳嗽是一种症状,通过咳嗽可以向外排除病原菌和刺激物,是一种对身体有好处的保护性反射。普通感冒可以导致咳嗽,肺炎也可以导致咳嗽。“咳嗽久了就会咳成肺炎”,这种说法是把咳嗽和肺炎两者之间的因果关系搞反了。

肺炎会出现呼吸增快,呼吸费力等表现

如果机体感染的病原体毒力较强,或者机体的抵抗力不够,或者治疗不及时不规范,感冒是有可能导致肺炎的。普通感冒和肺炎都可能引起咳嗽,作为家长,可以通过以下几点初步判断。

一是感冒初期多为干咳,分泌物不多。但是肺炎咳嗽,多带有痰音。不过这也不是绝对的,比如之前流行的支原体肺炎,早期就会表现为剧烈的干咳。一般来说,干咳还是有痰的咳嗽,与病情的严重程度没有绝对的关系。

二是普通感冒时,咳嗽力度不大,咳嗽声音脆而浅,有时候会表现为清嗓样咳嗽。肺炎时,咳嗽的力度往往更大。

三是普通感冒多伴有头昏、头痛、鼻塞、流涕以及咽痛等症状,呼吸频率正常。如果是

肺炎,则会出现呼吸增快、呼吸费力等表现。

一般来说,安静状态下,小于2月龄的婴儿,呼吸次数每分钟等于或超过60次,2月龄到12月龄的孩子每分钟等于或超过50次,1到5岁的孩子每分钟等于或超过40次,5岁以上的孩子每分钟超过20次,就提示孩子呼吸快,需要考虑是否有肺炎。

治疗咳嗽与咳痰

需要中医辨证施治

儿童感染呼吸道疾病后,如果出现咳嗽伴咳痰,家长可以根据不同颜色的痰液来进行食疗。

1. 咳白痰或者痰中有泡沫,通常提示患儿感受了寒邪。家长可以使用生姜、葱白等具有温通性质的食材进行食疗。

2. 黄痰则通常提示患儿属热证。饮食要尽量清淡,避免辛辣燥热食物的摄入。

3. 出现黏痰则通常提示燥邪伤肺或者阴虚肺热。秋冬季节更容易出现咳黏痰的情况,可以给患儿食用银耳、川贝雪梨汤、百合粥、甘蔗水等滋阴润燥的食材。

4. 如果出现痰中带血,则多见于火热伤及肺络所致,这种情况首先要辨别出血的部位以及病情的轻重等,所以建议及时就医,以免延误病情。

总的来说,中医治疗咳嗽与咳痰注重辨证施治,家庭护理的方法也应遵循这一原则。(来源/科普中国)

黄南报社2023年度新闻记者证 通过核验人员名单公示

按照青海省新闻出版局《关于开展2023年度新闻记者证核验工作的通知》(青新出发(2024)4号)要求,黄南报社对现有持证人员的资格条件,是否出现违法行为、登记信息是否变更等事项进行了认真的核查,14人通过年度核验。具体名单公示如下:

郭广智、韩丽、多杰才旦、郝青宁、才让拉毛、才让三智、张海麟、马文莉、马芝芬、

拉毛加、银草怀姆、才让本、仁青东周、关却才让。

青海省新闻出版局举报电话:0971-8482983

黄南报社监督电话:0973-8728861

黄南报社
2024年1月26日

遗失声明

▲ 同仁隆务大寺桑娥玛琼扎仓632321600045927号营业执照(正、副本)声明遗失。

▲ 同仁市瓜什则乡郭进村扶贫互助协会6323211013706号公章声明遗失。

▲ 青海省德令哈市尔海镇郭里木新街383号李浩林R630658895号出生医学证明声明遗失。

▲ 尖扎县乐福便利商店JY16323220001176号食品经营许可证(副本)声明遗失。

▲ 国家税务总局同仁县税务局核准号为Z855000041903号开户许可证(正、副本,编号:8510-00072657,账号:605001040003995)

声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县柯生乡人民政府职工食堂JY36323240002316号食品经营许可证(副本)声明遗失。

▲ 青海省尖扎县坎布拉镇尖藏村尖藏社26号项秀多杰的青(2023)尖扎县不动产第0000275号不动产产权证声明遗失。

▲ 娘吉扎西632321198404201014号驾驶证声明遗失。

▲ 河南县赛尔龙乡尖克村039号仁曾才让的L630072060号出生医学证明声明遗失。

▲ 中共黄南州直属机关工作委员会核准号为J8550000213801号开户许可证(正、副本,编号:8510-00258929,账号:6305016736370000358)声明遗失。

声明

黄南州山峰公交有限公司名下现有三辆小型汽车(青D-32610、青D-27362、青D-26785)已达到国家规定强制报废标准,车辆未在公司使用,请车辆使用者在7天内

联系本公司办理相关手续,逾期,我公司将向车管所申请车辆遗失处理,期间所产生的任何交通事故和经济纠纷,与我公司无关。特此声明

黄南州山峰公交有限公司
2024年1月26日

