

如何让老年人安全、健康、快乐旅游?

湖南环游世界国际旅行社 吴永兰

“世界那么大,我想去看看”,这不仅仅是年轻人的诉求或专利,也是越来越多老年人的心愿。国家旅游局出台《旅行社老年旅游服务规范》,对旅游产品、旅游者招徕、接待服务等内容作出了非常细致的规定,引发关注。对于旅游,老年人、中年人和青年人有不同的要求,尤其老年人因为体力较差,对疾病的抵抗力也已不如中青年那样强。因此,老年人在旅游之前,要做准备工作,需要注意事项,只有妥当做好这工作,才能保证老年人旅游的安全健康。这几年,我们把老人游作为旅游业态的重要一环,让老年人能够安全游,出游感到乐悠悠。

旅行社要做好哪些服务工作?

- 1 旅游行程:**老年人旅游应选择符合自身身体条件的景点、娱乐等活动,不应安排高风险或高强度的旅游项目;宜选择具有完善无障碍设施的旅游景点;连续游览时间不宜超过3小时,合理安排老年人上厕所的时间,可正常安排午休;整个行程节奏舒缓,连续乘坐汽车时间不应超过2个小时,每个景点应安排充裕的游览时间;宜选择适合老年人旅游的季节和天气出游。
- 2 交通工具:**老年人乘坐火车应安排座位,过夜或连续乘车超过8小时应安排卧铺,尽量安排下铺;宜选择老年专车、专列(专厢)、包机、包船等交通方式;要求客车承运单位安排至少5年驾龄、具有熟练驾驶经验、驾驶平稳的客运司机;客车上应配备轮椅、拐杖等辅助器具;选择有正规营运资质的旅游运输公司的车辆载客,车辆保险应符合国家行业标准。
- 3 住宿酒店:**老年人旅游宜选择噪音小、隔音效果好的酒店;宜选择有电梯的酒店,没有电梯的酒店应安排他们入住3层以下楼层;宜选择具有无障碍设施的酒店;酒店基本设施应齐全、房间干净、舒适,烧水壶、电吹风、防滑垫、坐式马桶等需一应俱全。
- 4 餐饮服务:**老年人用餐应选择证件齐全、卫生条件好、有接待老人团队经验的餐厅;团餐需充分考虑老年人饮食特点,安排以清淡为主的饮食,以少盐少脂、高纤维、高蛋白的菜品为主,确保老年人饮食均衡;应考虑老年人的特殊需要,提前为有饮食禁忌的老年人安排特殊饮食。

- 5 购物自费:**老年人旅游原则上不安排购物店,如旅游合同约定有购物店,也应选择货真价实、服务质量较高的购物场所,导游不推荐、不强制购物,由游客自愿并理性消费,态度要好,具有亲和力;带团导游应接受过旅游服务技能的相关培训,掌握老年心理保健、老年健康管理等相关知识。
- 6 导游服务:**带团导游应具备紧急物理救护等业务技能,了解一般医疗常识,具有至少3年服务老年人的从业经验;导游工作需细致、认真,态度要好,具有亲和力;带团导游应接受过旅游服务技能的相关培训,掌握老年心理保健、老年健康管理等相关知识。
- 7 旅游保险:**老年人属于特殊群体,旅行社需推荐一款物美价廉、保额较高,适合老年人的意外保险;旅行社应与保险公司就意外险投保年限以及赔付比例进行沟通协商,提供更好的安全保障。
- 8 保健服务:**旅行社随团应配备保健医生,备急救用品、简单常用医疗器械和常用药品;随团医生需向老年人讲解保健知识,接受服务;应提醒老年人注意饮食平衡,规律进餐,饮酒要适度;应提醒老年人随气候变化及时增减衣物,注意防止受凉感冒或天热中暑;提醒老年人注重休息和睡眠,避免过度疲劳;医生在旅途中应随时关注、及时询问老年人健康状况和身体感受,应提醒他们规范使用自备药。

老年人安全旅游须知

- 1 行前体检:**老年人旅行前应对自己的身体进行一次全面的检查,原有的疾病如冠心病、糖尿病、高血压等控制情况如何,要掌握最新动态,征得医生同意,选择旅游点,安排旅行日程,不要勉强。老人应随身携带个人资料卡,如简单的病史介绍及家人联系电话等,如在途中出现病情,可减少诊断时间。
- 2 行中舒适:**对于老年人来说,旅游意味着要打破平日里早睡早起甚至午睡的习惯,这本来就是一件比较辛苦的事情,而且如果是那些旅游行程安排过于紧密、时间太过紧张的线路,就明显不适合老年人参加了,因此老年人出游切不可抱着“多走几个地方才值”的心理。老年人出游的行程节奏要比较舒缓,旅游时间一般以一星期为宜,而且每天确保八小时左右睡眠,需要“适可而止”,避免过度疲劳。
- 3 行后安全:**老年人饮食要讲卫生,在旅途中饮食宜清淡,少吃方便面,多吃蔬菜水果,防止便秘。贵重物品随身携带,在景点拍照时,不要将袋子随便放。退房时一定要仔细察看,有没有东西放在卫生间、抽屉里、枕头底下。另外,不要随便轻易将袋子交给别人保管。住宿条件不求豪华,只要舒适安静即可,睡前要用热水泡脚,可自我按摩双腿、双脚,舒缓肌肉,减轻疲劳。老年人出行最好少购物,从而减轻旅途负担和减少被骗的机会。购买保险以防万一,对于老年团队来说,最重要的就是购买旅游意外险。总之,旅行社组织老年人出游一定要考虑到老年人的生理、心理等特点,线路安排上,要“少走多看”;游览节拍上要“缓行安全”;价格定位上要“实在价廉”;安全措施上要“周到细致”,要成立专业部门协调,购买好意外保险,配备好保健医生,真正让老年人健康、安全、快乐旅游!
- 9 应急处理:**老年人遭遇突发病情或意外事故时,导游应在第一时间拨打紧急救助电话,寻求专业医护和救援人员,并将突发事件情况及及时上报公司,同时组织周围力量开展第一时间的紧急救助工作;随团医生应对病人和伤者进行紧急救护,并在专业医护人员到达后做好协助救护工作;旅行社应第一时间通知老年人紧急联络人,并报保险公司,协助安排家属探望、理赔等后续事宜。
- 10 安全提醒:**出行前就老年旅游产品的潜在风险、身体健康要求等内容做好口头安全提醒,并出示《安全告知书》;导游提前告知老年人旅游沿途的地理、气候、风俗等情况,提醒带好通讯设备、相关证件证明、衣物、应急和日常药品等;导游应对每位老年人的通讯方式,并告知导游与司机的联系方式、乘坐汽车车牌号等关键信息,导游应提醒老年人按时服用常用药等。

老人大便带血勿小视 可能是肛肠疾病作祟

如何防治老年肛肠疾病?

市中心医院肛肠外科主任、主任医师 谭立新

随着我国经济和社会的快速发展,老龄化的现象日益严重,老年疾病也越来越多,近年来老年人肛肠疾病发病率逐年递增。其不仅仅危害着患者,也给家人带来很多的痛苦。老年常见肛肠病有痔疮、肛裂、肛瘘、肛管直肠周围脓肿、肛门直肠脱垂、便秘、结肠息肉、结肠直肠癌等。此外,如肛门湿疹、肛门瘙痒症,也属于肛肠疾病范畴。

肛肠疾病种类繁多 如何区别肛肠疾病呢?

肛肠疾病的常见症状有肛门疼痛、便血、肛内内容物脱出、瘙痒、流黏液或血水、肿块突起、异物感、腹泻、便秘、排便困难、大便外形改变等。老年肛肠疾病的最常见原因是:老年人身体各脏器功能减退,例如肠道功能减退、消化功能下降、肠蠕动下降等。常见的疾病是便秘及直肠脱垂,食物在肠道内停留时间较长,肠蠕动的速度减慢,水分被吸干导致大便干燥排便困难。不良的生活习惯及饮食习惯,如久坐、活动量减少,进食辛辣食物或饮酒也是引起老年肛肠疾病的常见原因。老年人由于消化器官的功能减退进食量较少,食物中含有的维生素较少,维生素和纤维素减少导致粪便对肠壁的刺激减弱,容易引起便秘、肛门脓肿等。

精神压力过大也可导致老年患者的肛肠疾病,一些老年患者因为自身疾病无法治愈或者治愈率较低而郁郁寡欢、精神过度焦虑紧张进而导致身体上的一些变化。一些老年患者患有某些慢性疾病,需要长期服用药物,例如利尿剂、抗高血压药物等,使用不当就会导致机体缺水、电解质紊乱等,易导致肛裂、痔疮。还有一些老年患者天生具有肠道动力异常,胃肠道平滑肌张力减弱、肠道蠕动减弱引起排便困难。有一些肛肠疾病具有遗传因素,例如肿瘤、息肉等,也会导致老年肛肠疾病。人到老年容易患各种肛门疾病,如痔疮、肛裂、肛门瘙痒、脱肛、肛门失禁、肛周脓肿等。这些肛门疾病会给老年人的身体和日常生活带来很大麻烦。因此,为了避免上述疾病的发生,老年人应高度重视肛门的保健。



▲由于机体机能的改变,老年人更容易患肛肠疾病(资料图)

预防肛肠疾病的几点建议

- 那么,老年人应如何预防肛肠疾病呢? 医生给大家几点建议:
- 1 养成每日排一次便的习惯,**时间最好选在早餐后20分钟左右。排便时要集中注意力,不要读书或看报,并应将每次排便的时间控制在5~10分钟以内,做到排尽即起,不要养成“空坐马桶”的习惯。
- 2 保持肛门的清洁,**大便后要尽可能地肛门擦干净,避免粪便残留。另外,在大便后可用温水清洗肛门,一次洗5~10分钟左右。在清洗肛门时不要使用强碱性肥皂,同时可顺便做一下肛门保健操。
- 3 多吃含纤维素丰富的食物,**如新鲜的蔬菜、水果及粗粮等,尽可能少吃辛辣刺激性的食物,以免引发痔疮,影响排便。老年人每天可在早晨空腹时饮用一杯温开水或淡盐水,这样做能起到润滑肠道、刺激肠管蠕动的的作用,有助于老年人缓解便秘。
- 4 要注意饮食卫生,**积极预防腹泻和便秘等消化系统疾病的发生,以减轻肛门的压力。老年人还要注意不可随便使用泻药,因为泻药会使肛门括约肌丧失主动收缩的能力,造成肛门失禁。
- 5 老年人应避免久蹲、久坐、久站,**要勤换体位,加强身体锻炼。

总之,肛门是人体消化系统的重要器官,老年人要通过改良生活习惯、坚持合理的饮食及加强肛门功能锻炼等方法对肛门进行保健,以避免各种肛门疾病的发生。

老年人出现肛肠疾病后应该如何治疗?

肛肠疾病有三十余种,其实有一些肛肠疾病并不是很严重,发现早,服用一些药物即可治疗,或是采取坐浴、外用栓剂塞肛等。而有些肛肠疾病由于发现不及时或病情较严重需要采取手术治疗,如严重痔疮,直肠息肉,肛周脓肿,直肠脱垂、脱肛,肛门失禁,结直肠肿瘤等。因此老年人如出现大便出血、便秘、肛周痛、肛周溢液或肛周瘙痒等肛周不适,应及时到肛肠科门诊就诊,尤其是出现便血或脓血便,大便次数增多,老年人有可能是直肠癌,但临床表现可能与痔疮的症状有相似之处,但其诊断和治疗可能是完全不同的,延误治疗,后果不堪设想。建议早期诊断,早期治疗,不要拖延耽搁。