



# 株洲已是中度老龄化社会

## 数据显示:我市60岁以上人口超77万

株洲晚报融媒体记者/刘平 通讯员/邓雪丹

10月20日,本报记者从市民政局了解到,根据第七次全国人口普查数据,株洲市总人口390.3万人。其中60岁以上老年人口77.73万人,占全市总人口的19.92%;65岁以上老年人口56.71万人,占全市总人口的14.53%,已进入中度老龄化社会。

### “一碗热汤”的距离就能享受养老服务

近年来,全市深入推进“县(市)区、街道(乡镇)、社区(村)有示范性养老服务中心、小区有驿站”的四级养老服务设施网络建设。引进和培育了盛康、海福祥、普亲、华人照护、夕乐苑、颐宁园等一批社会力量举办的专业机构,开展品牌化、规模化、连锁化经营。截至目前,全市共有养老机构144家(其中公办

### 全市实现养老“一张图”

近年来,全市开展了“互联网+养老”行动,推动养老机构与医疗机构签约服务、养老机构等级评定工作,并实施“养老护理员素质提升工程”,加强养老经营管理人才、护理人员、社工(志愿者)人才培养。目前,建设了一个市级养老服务监管平台,县市区养老服务信息平台实现100%覆盖,全市实现了养老“一张图”。全市养老机构与医疗机构签约率达到100%;芦淞区成功申报湖南省医养结合示范县市区;市人民医院、醴陵市福田医养中心成功申报湖南省医养结合示范机构;芦淞区贺家土街道养老康复

### 多方发力,推动养老服务高质量发展

市民政局相关负责人介绍,全市正致力于加强要素保障、综合监管、安全生产,推动养老服务高质量发展,已起草相关管理办法。6部门联合下发《关于加强养老机构预付费管理的十条措施(试行)》,打造“安心养老综合服务平台”,提供一站式智慧养老综合服务,加强预付费资金监管。多部

108家,民办36家),养老机构床位27440张,养老服务从业人员1900余人,1391个社区养老服务机构和设施,47个“长者餐厅”。县、乡、村养老服务设施基本实现全覆盖。四级养老服务设施网络建设覆盖率达90%以上,老年人在“一碗热汤”的距离就能享受到养老服务。

项目成功申报湖南省医养结合示范项目。通过养老机构等级评定,对获评三、四级的养老机构进行授牌,给予一定的资金补助,激励养老机构进一步提升服务水平和标准,促进机构养老标准化发展。2019年以来,全市共培训养老服务人才6000余人次。建立养老护理员特殊岗位补贴制度,对城区养老护理人员给予100元—500元不等的岗位补贴,并与其薪酬待遇挂钩,推动养老服务经营管理人才、护理人才和社工(志愿者)人才三支人才队伍逐渐增强。

门联动加强对消防安全、安全生产排查督导等工作,建立长效机制。联合印发《株洲市养老服务机构安全生产操作指南》,从服务安全、食品安全、消防安全、房屋安全四个方面着手,夯实养老服务机构安全生产工作,提升养老服务机构服务管理水平。

## 合泰127栋经营性自建房要整改

本报讯(株洲晚报融媒体记者/马文章) 10月19日,市区两级住建、市场监管、消防等部门组成综合执法组,对合泰·富家垅社区存在重大消防安全隐患,且拒不整改的经营性自建房开展集中整治。

合泰富家垅C区188栋是一幢高达11层的自建房,里面聚集了10家服装加工厂,多半环境简陋,是典型的“三合一”场所,厂房内私拉乱接电线的现象随处可见。

“下达了整改通知,为什么这样的乱象依然存在?”根据消防规定,高层经营性自建房,必须加装火灾自动报警和自动喷淋设备,而这些楼栋大多没有安装。面对执法人员追问,楼栋房主支支吾吾表示,“整

改一开工就是一笔大费用,由于经营困难,加之租户抵触情绪大,工作开展举步维艰。”

随后,执法人员向服装加工厂、业主宣讲了相关政策,并要求他们立即停产,将库存货物转运,然后对生产厂区进行了临时管控。

多年来,市场群周边自建房改扩建成为普遍现象,原住宅纷纷转变为利益高昂的服饰及其配套产业的生产加工用房,大量供给工人住宿的“格子房”出现,消防安全隐患急剧增加。

荷塘区月塘街道办事处党工委副书记谭听说,街道已经拿出具体工作计划,确保在本月底前,对此次排查的127栋重大消防隐患房屋,完成50%的消防整改任务。

## “熊孩子”负气离家出走,警民携手找了3天

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈全华 通讯员/王妮妮) 10月18日凌晨,石峰公安分局通过3天多的不懈寻找,并广泛发动社会力量参与,终于将一名离家出走的男孩找了回来。

“快快快,警察同志,我崽不见了!快帮我们找找!”10月15日晚上,一对神情焦虑的夫妻匆匆赶到清水塘派出所报案称,10岁的儿子小俊离家出走一天了还未回家。

接警后,派出所民警立即展开调查。经过通宵达旦的查找,直至10月17日上午,大家仍一无所获,此时距离小孩出走已过去近3天。

派出所民警将消息报告至分局政工室,政工室民警迅速编辑微博发布寻人启事,并联动全市其他区县公安政工部门、单位同事、朋友以及群众在微信群、朋友圈中转发。寻人启事在网络上迅速传播开来。

“喂,清水塘派出所吗?你们要找的那个小孩刚在

我店里买了东西。”寻人启事发布不到两小时,民警就接到热心群众的电话。民警迅速带着家长直奔来电话的商店,不料小孩得知父母正赶过来,又躲了起来。

天色渐晚,大家愈发着急。民警开启地毯式寻找模式,分局侦查实战中心也加入支援队伍,通过调取社会监控,还原小孩出走轨迹。

一条条道路,一个个小区,一栋栋楼房,一遍遍查看监控,还是未能看到小孩的身影……“喂,快来快来某小区,小孩在我们这儿!”直到18日凌晨,某小区工作人员的一通电话让身心俱疲的大家瞬间清醒。

民警摁下电话迅速赶往该小区,终于见到了小男孩。民警蹲下来,和小俊交谈起来……原来,小俊是在被父母批评后赌气离家出走的,所以不想回家,一直躲藏在外。

经过民警细心开导,小俊打开心结,和父母一同回家了。

## 流感活动水平上升

### 市疾控中心建议市民及时接种疫苗

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/刘兰) 不少市民感慨,最近气温变化简直比翻书还快。10月22日,市疾控中心发布提示:当前我市流感活动水平有上升趋势,要及时做好预防措施。

据悉,流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过空气飞沫和直接接触传播,人群对流感病毒普遍易感。其临床表现主要以高热、乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛为主。如感染乙型流感病毒也有可能

出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。值得注意的是,儿童、老年慢性病患者容易引发肺炎等并发症。市疾控中心相关负责人介绍,接种流感疫苗可以有效减少秋冬季感染、住院、重症和死亡风险,建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。其中,60岁及以上的老年人,托幼机构、中小学校的孩子是优先接种人群。

### 景讯 — 美达影城(10月23日)

**坚如磐石**  
10: 05 2: 25 15: 25 17: 10 19: 15 21: 35  
**前任4:英年早婚**  
10: 20 12: 45 15: 10 17: 50 20: 22: 45  
**莫斯科行动**  
10: 35 13: 00 14: 45 16: 45 20: 15 21: 40  
**最好的相遇**  
11: 05 13: 15 15: 30  
**河边的错误**  
9: 55 10: 50 11: 50 12: 50 14: 45 16: 40 17: 35 18: 35 19: 30 20: 30 21: 25 22: 25  
**志愿军:雄兵出击**  
11: 35 14: 10 17: 35 20: 10 21: 55  
**好像没那么热血沸腾**  
17: 45



芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面)  
订票热线:28106878

### 开奖 (开奖日期:2023年10月22日)

**福彩3D**  
**6 8 4**  
**排列3**  
**3 4 4**  
**排列5**  
**3 4 4 7 8**  
**双色球**  
**03 08 13 24 27 29 08**  
**7星彩**  
**8 5 6 8 3 4 10**



### 编者按

情暖金秋,爱在重阳。为帮助老干部、老年人了解日常生活中的健康知识,强化自我保健意识和健康素养,市委老干部局、市老年保健协会专门针对衰弱、骨质疏松、前列腺增生、合理膳食、乳腺癌防治、心血管病预防、中医健康养生、老年人安全健康过冬等内容,组织医疗专家撰写了10篇老年健康科普文章,借助株洲晚报“重阳节特刊·名医谈老年保健”的广泛影响力,倡导更多的人践行科学文明的健康生活方式,为建设“健康株洲、幸福株洲”作出积极贡献。祝全市老干部和老年朋友们节日快乐、健康长寿、生活幸福!

## 积极预防衰弱,让老年生活更有质量



对抗肌肉衰减症最有效的方法就是运动。  
网络供图

设想一个场面:一位70岁老人,退休前没有高血压、糖尿病等慢性病,颈动脉超声看见血管壁几乎没有斑块。可是自打退休后,生活就没有了重心,体重莫名其妙少了10斤,体力逐渐下降,每天坐在家里看手机,总觉得身上乏力,一点小的家务活也不想干,睡眠也不好,但从化验和影像学检查,完全称得上“很健康”。那么问题来了:这位老人算身体好吗?生活质量好吗?能活得更长吗?这里就有一个容易被忽略的问题:衰弱。

衰弱是什么?衰弱是指老年人以肌少症为基本特征的全身多系统(神经、代谢内分泌及免疫等)构成的稳态体系受损,导致生理储备下降、抗打击能力减退及应激后恢复能力下降的非特异性状态,是最具临床意义的老年综合征。高龄、营养不良、肌少症、跌倒、疼痛、多病共存、多重用药、骨质疏松、活动能力下降、睡眠障碍、脱水、便秘及焦虑抑郁等均与衰弱相关。随着人口老龄化的进程,防治衰弱是当今的重要任务。我国60岁及以上社区老年人中约有10%患有衰弱,衰弱如何进行预防和干预呢?

## 浅谈困扰老年人的前列腺疾病

株洲市中心医院 韩志军 譚磊

前列腺,是男人特有的腺体,位于膀胱下面,包绕着连接膀胱的近端尿道,同男性健康息息相关。有两种病深深困扰老年人的两大前列腺疾病:前列腺增生和前列腺癌。

最常见的前列腺疾病是前列腺增生,主要表现为下尿路症状,包括:尿频、尿急、尿失禁及夜尿增多、排尿踌躇、排尿困难及排尿间断、排尿不尽感及尿后滴沥甚至尿潴留等。前列腺增生的治疗包括观察等待、行为改进及饮食调整、药物治疗、手术治疗等。手术治疗的主流方式为经尿道前列腺等离子电切和各种激光前列腺切除术。

经尿道前列腺激光切除术(HoLEP),较传统手术具有明显优势:一是精细解剖。HoLEP治疗方式使用内窥镜施行手术,无需使用手术刀切开腹部,对患者身体创伤很小。二是安全性极高。HoLEP使用的软激光对水的吸收率极高,仅到达组织深度0.4mm。手术出血少,术后恢复迅速,大大缩短住院时间。三是疼痛极小。HoLEP治疗切除前列腺组织中血管较少的外腺和内腺的交界处,出血和术后疼痛感极小,大大降低镇痛剂使用频率。四是避免并发症发生。采用HoLEP手术治疗,以与血液组织液渗透压相等生理盐水为灌注液,不会引发低钠血症。五是复发可



网络供图

## 老年人光补钙治不了骨质疏松

株洲市三三一医院 范嗣龙 陈学明

李爷爷退休10多年了,过着幸福的退休生活。最近有个事情困扰着他:一没摔着,二没碰着,就是腰背痛,起来和睡下痛得更厉害!去医院检查原来是骨质疏松性腰椎压缩性骨折。医生说这是骨质疏松严重的表现,但李爷爷自从领退休金那天起,钙片就一直没断过。医生说,光补钙可治不了骨质疏松。

### 什么是骨质疏松?

骨质疏松症是人体衰老的一种表现形式,体现在骨代谢异常。骨头也要新陈代谢,老骨头和坏骨头不断被新长出的骨头代替,但是随着年龄增加,成骨能力减弱,人体内破骨细胞影响大于成骨细胞,骨吸收速度超过骨形成速度,这样,骨质就越来越疏松了。骨质疏松是危害老年人健康的常见疾病。据统计,我国50岁以上人群骨质疏松患病率女性为20.7%,男性为14.4%;60岁以上人群骨质疏松患病率明显增高,女性尤为突出。

### 骨质疏松为什么会致骨折?

骨质疏松会导致骨的脆性增加,容易出现骨折,所以骨质疏松患者常常会在低暴力损伤下或者无明显损伤下发生骨折,包括引发脊柱骨折、髋部骨折等。比如,一个坚固的桌子,由于结构致密,可以支撑一只大象。但是一个结构疏松的桌子,一只小兔子也能把它压垮。尽管目前已经有成熟的手术方案可以帮助到这些患者,但这些都增加病人的死亡率和致残率。

### 老年人骨质疏松怎么治疗?

第一,生活习惯需要适应老年生理状态,老年人该服老,就动作宜慢不宜快,宜缓不宜急,预防跌倒很重要。

第二,在不晒伤皮肤的前提下,多晒太阳(四肢暴露,不使用防晒霜,不隔玻璃,不打伞,在10点至14点之间照射,每次5-10分钟,每周2-3次),这样可以生成活化的维生素D,促进钙吸收。

第三,戒烟或酒或浓茶,多吃高蛋白、高钙、富含维生素K的食物,补充钙片和维生素D是最基础的治疗。

第四,适当锻炼身体,逐渐加强腰背肌力量训练也是很有必要的。

第五,如果骨密度很低了,或者有骨质疏松性骨折,像文中的李爷爷那样,光补钙可治不了骨质疏松,就需要在医师的指导下用抗骨质疏松药物综合治疗。骨质疏松性骨折,需要多学科综合治疗,专业化方案,旨在改善临床症状、减少并发症,远期目标是促进骨折愈合、功能康复、预防再骨折。