

编者按

重阳佳节,尊老敬老情更浓。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、市老年保健协会组织医疗专家撰写了8篇老年健康科普文章,内容包括肌少症、失眠、衰老、慢病管理等话题,借株洲晚报“重阳节特刊”广而告之。希望这份健康礼包,能为老年朋友带去科学保健知识,助力“健康株洲、幸福株洲”建设。衷心祝愿全市老干部和老年朋友们节日快乐、健康长寿、生活幸福!

关爱老年健康 聚焦肌少症

株洲市人民医院老年医学科 龙兴云



运动是防治肌少症的有效手段。 网络供图

肌少症,这一与年龄增长密切相关的骨骼肌质量和肌肉力量下降的综合征,正悄然威胁着老年人的健康。作为常见的老年综合征之一,肌少症以其高发病率、起病隐匿及对机体影响的广泛性,给家庭医疗负担和社会公共卫生支出带来了巨大压力。

肌少症的危险因素: 多重因素交织

肌少症的发生并非单一因素所致,而是多重因素交织的结果。首先,年龄增长导致的器官功能减退和激素水平改变是肌少症的主要诱因。其次,长期卧床、久坐、不良生活习惯(如长期酗酒吸烟)、膳食摄入不足(尤其是能量、蛋白质及维生素)以及慢性疾病、手术、恶性肿瘤、内分泌疾病等均可加速肌少症的发展。

肌少症的评估: 科学量化,精准诊断

为了准确评估肌少症,我们需要从肌肉质量、肌肉力量和躯体功能三个方面入手。双能X线吸收法作为测量肌肉质量的金标准,虽然精确但操作复杂;而生物电阻抗分析技术则因其简单便捷,更适用于社区和医院的广泛筛查。握力计测定上肢握力是评估肌肉力量的首选方法,而6米步速测量则是评估躯体功能最常用的手段。

肌少症的干预: 多维度,全方位

(一)运动干预:运动是防治肌少症的有效手段。抗阻训练作为一线治疗方案,能够显著提升肌肉力量和肌肉质量。有氧运动如6分钟步行、抬腿、

骑健身车以及中国传统健身方式如健身舞、太极拳等,也是不错的选择。平衡训练则有助于提高老年人的稳定性,减少跌倒风险。运动于干预需根据个人差异性逐渐增加训练强度,并在技术从业人员的指导下进行。

(二)营养支持:营养不良是肌少症发生和进展的重要原因。因此,对老年肌少症患者进行营养风险评估,并给予积极的营养补充至关重要。尤其是充足的蛋白质和必需氨基酸的补充,有助于改善肌少症患者的肌肉质量和力量。

(三)日常护理建议:除了运动和营养支持外,日常护理同样重要。预防跌倒、保持社交和心理健康、保证充足的睡眠以及积极管理慢性疾病等措施,都有助于预防肌少症的进展。

综上所述,关注老年肌少症,我们需要从多个维度入手,通过科学评估、有效干预和日常护理等措施,共同守护老年人的健康与幸福。

老年人如何预防痴呆症

湖南省直中医医院老年医学科 吴思亮

随着岁月的流逝,老年人的各项身体机能均会经历不同程度的衰退,而其中最令人担忧的莫过于认知功能的下滑,这在民间常被称作“痴呆”。一旦认知功能受损,老年人的生活质量将大打折扣,甚至可能彻底丧失。然而,近期《柳叶刀》这一医学权威期刊上发表的文章却为我们带来了希望:通过调整生活方式并采取一系列措施,消除14个痴呆风险因素,我们能够预防近半数的老年痴呆症病例。

那么,究竟哪些因素会提升痴呆的发生率呢?它们涵盖了低教育程度、听力减退、高血压、吸烟、肥胖、抑郁情绪、运动不足、糖尿病、过度饮酒、创伤性脑损伤、空气污染、社交孤立、视力下降以及低密度脂蛋白胆固醇(LDL)水平升高等多个方面。

在这众多因素中,有些是我们完全能够自我掌控的,如吸烟、饮酒、运动习惯以及社交活动参与度。通过戒烟、限酒、积极参与体育锻炼和社交活动,我们可以有效地降低痴呆的风险。

同时,还有一些因素是我们部分能够控制的,比如高血压、糖尿病、肥胖以及低密度脂蛋白胆固醇升高。虽然这些问题可能需要医疗干预,但生活方式的调整同样至关重要。血压、血糖和体重的控制不仅依赖于药物,合理的饮食和适量的运动也是不可或缺的一部分,这是医生无法替代的,需要我们个人的努力。

对于老年人来说,听力损失和视力下降可能更多地需要医疗手段来干预,比如佩戴助听器或进行手术矫正视力等。

而空气污染和低教育程度这两个因素,看似是社会层面的难题,个人难以改变,但我们仍然可以采取一些措施来减轻其影响。比如,在空气污染严重时减少外出、佩戴口罩等。

当然,这些控制方法在实施前往往需要进行专业的评估。除了吸烟、饮酒、肥胖和运动缺乏等可以自我评估的因素外,其他因素通常需要专业医生的评估。因此,针对老年人痴呆的健康体检应涵盖血压、血糖、血脂、体重指数、听力、视力、心理等多个维度。我们需要全面了解自己的身体状况,并明确需要达到的健康指标。

为了进行准确的干预,我们需要听取科学专业的建议。比如,关于低盐饮食的具体摄盐量、糖尿病患者饮食禁忌和摄入量、适合老年人的运动种类、运动时间和强度以及如何避免运动损伤等问题,我们都可以从专业医生那里获得解答。

目前,湖南省正在积极推进老年认知障碍照护友好社区建设,相关医院与街道社区携手开展老年认知功能筛查试点,并计划后续进行综合管理。在专业医护人员的指导下,我们严格自我管理痴呆的14项危险因素,相信终有一天,我们能够对老年痴呆说“不”。

浅谈老年人慢性肌肉骨骼疼痛

株洲市康复医院老年科 王江



慢性肌肉骨骼疼痛严重影响老年人的健康。 网络供图

疼痛是一种令人不快的感觉和情绪上的感受,伴随着现有的或潜在的组织损伤。慢性肌肉骨骼疼痛是指发生在老年人中,病程超过3个月的,以肌肉骨骼系统疼痛为主要表现的慢性疼痛综合征,不包括恶性肿瘤性疾病引起的疼痛。

慢性肌肉骨骼疼痛对健康的危害

慢性肌肉骨骼疼痛持续且容易复发,严重影响老年人的健康,常导致老年人日常活动减少、平衡协调能力下降、焦虑或抑郁、失眠、食欲下降、身体衰弱、认知功能障碍以及跌倒,从而降低了生活质量。

哪些人容易患老年慢性肌肉骨骼疼痛

老年慢性肌肉骨骼疼痛的危险因素主要包括:老龄、女性、社会经济状况低下、教育水平低、肥胖、吸烟史、缺乏运动、手术史、外伤史、合并慢性疾病、既往从事体力劳动、精神压力大、抑郁或焦虑状态等。

如何治疗老年患者慢性肌肉骨骼疼痛?

1. 药物治疗:①外用药物:非甾体类消炎药(NSAIDs)、麻醉剂、反刺激剂、阿片类;②口服药物:对乙酰氨基酚、NSAIDs、曲马多、阿片类等。优先使用不良反应最小的药物,首选外用给药途径,与口服给药途径相比,局部起效快,且胃肠道、心血管等全身不良反应少。

2. 运动康复和辅助疗法:运动是良医,通过安全有效的康复锻炼可减轻慢性肌肉骨骼疼痛程度,恢复体力活动。常用的锻炼方式包括力量、拉伸、耐力、抗阻训练及有氧锻炼等,其他锻炼方式有太极拳、瑜伽等。还可应用矫形器、腰围、颈围、护膝等辅助支具减轻疼痛、改善功能。

3. 心理干预治疗:慢性肌肉骨骼疼痛常会导致患者出现焦虑、抑郁等心理问题,而这些心理问题又会进一步加重患者的疼痛症状,关注患者的心理状况,提供心理支持和安慰,通过心理干预治疗减轻慢性疼痛并减少药物的使用。

4. 祖国传统医学治疗:目前较为常用的包括针灸、拔罐、推拿正骨、艾灸,以及中药(口服中药制剂、汤药、外用膏药)等。上述各种疗法常和其他治疗手段联合使用。

5. 微创介入治疗与外科手术:如所有上述方法仍不能有效镇痛,那么手术是部分慢性肌肉骨骼疼痛的最佳治疗方案。微创介入包括射频消融术、脊髓电刺激植入术、脊柱内镜手术、经皮穿刺椎体成形术等;开放手术包括关节置换术、椎管减压术、内固定融合术。微创介入以及开放手术应在尝试多种保守治疗方法无效后再应用。



“物业+养老”模式可行吗?

株洲晚报融媒体记者/徐滔

90比7比3,90比6比4……这是不同省市居家养老、社区养老、机构养老的占比。90%的老人选择在自己家里养老,这是由我国传统习俗等多重因素决定的。日常生活照料、精神慰藉关爱、健康医疗护理,这是城市居民居家养老的三大核心问题。如果将三个问题分别拎出来,会碰到各种各样的问题。如果将三个问题串起来,交由一个人或者一个机构来解决,物业公司似乎成为最佳的人选。“物业+养老”,或许是一个化解难题的办法。



湘安小区的老人,对“物业+养老”模式很认可。 记者/徐滔 摄

居民认可

10月9日上午10时30分,芦淞区湘安小区,64岁的“湘安”退休职工吴幸荣坐在沙发上听歌。沙发前方摆放着一台四脚助行器。

2年前,她回家途中不慎摔倒,左腿骨折,至今无法正常行走。而她的女儿在德国结婚生子。离异的她成为独居老人。

“物业公司在小区搞了个长者食堂,12元一餐,一个打包盒1元,送餐免费,随喊随到,解决了老人做饭难这个大问题。”吴幸荣说,这样的服务很好。

吴幸荣在这个小区并不孤独,因为大部分居民是她原来的同事、同学,来陪她聊天的朋友很多。这也是她不愿意去养老机构养老的一大原因。

而21栋201的户主刘铁雄对物业最为满意的是小区环境的大改善。物业入场后,解决了小区内涝这一历史遗留难题,还实施绿化等诸多改善,小区面貌焕然一新,变得很宜居。

小区活动中心旁凉亭中,10余名老人晒太阳,侃着大山。听闻记者采访这个小区养老问题,老人们露出真诚

的笑容,纷纷给物业点赞:“在这里养老非常好,很幸福”。

湖南家美物业湘安服务中心负责人周志立介绍,公司于2023年3月1日入场。办理的首件大事,就是四处奔走,争取相关部门投入了数十万元,彻底解决小区内涝问题。今年元月份,芦淞区民政部门领导来小区,和公司进行了深入沟通,双方达成了“物业+养老”的意向。此后,公司先后投入了近20万元,对小区进行了大面积绿化、规划车位、清理卫生死角、建设居民休憩场所和娱乐场所,并在今年7月1日,办起小区长者食堂,中餐8个菜品,60岁-80岁老人12元/餐,80岁以上老人10元/餐。

“每月多次邀请医疗机构专业医师来小区义诊,每周五组织小区老人进行大合唱,邀请八段锦老师来教学……”周志立说,公司进场后,为小区老人的文娱、健康做了一些贡献。下一阶段,公司准备推出家政服务、上门维修等系列便民服务,争取为更多老人解决养老的后顾之忧。

宜居的环境,解决老人做饭难题、上门维修帮扶、上门医护体检、常态化义诊、丰富的文娱活动,居家养老的基本框架,在这里完全被一个物业公司搭建起来。

摸索前行

“我们在探索‘物业+养老’能否行得通。”芦淞区民政局党组书记、局长何荣说,湘安小区是株洲最老小区之一(始建于1958年),19栋居民楼722户居民,70%左右的居民是60岁以上的退休职工,且老人子女绝大部分外迁,不在老人身边。养老问题多,养老呼声高,无疑是一个最有代表意义、最有改革价值的“养老出路试验区”。

指导建成规范的养老食堂、培训物业公司员工养老知识、联系市级医院以及社区医院提供日常门诊活动……湘安小区的养老问题,就在民政部门以及物业公司的不断摸索中,路子越来越宽敞。

仍有堵点

“物业+养老确实是一条很值得尝试的创新途径,而且具有天然优势,但我认为仍有几大堵点需要思考。”株洲振垣物业管理有限公司总经理刘玺表达了自己的一些看法。

他认为物业服务和养老服务分属不同领域,两者在服务内容、专业要求、运营管理等方面存在显著差异。如何有效整合这些资源、跨界融合,确保服务质量与专业性,成为实施过程中的一大挑战。他举了一个最可能直接遇到的问题:物业服务员本来只要承担物业领域的工作,你现在要求他们额外提供养老服务,谁来支付这些额外的人工费用?

何荣表示,民政部门今后将进一步规范和拓宽这个小区“物业+养老”的服务内容,让更多老人享受到更加优质的养老服务。

何荣认为,“物业+养老”或许就是解决居家养老的终极武器。因为物业公司常驻小区,24小时有人值班,具有贴近居民、响应快速等任何机构和部门都难以比拟的独特优势,是最有潜力成为有效破解高龄、空巢、独居、失能老年人居家养老难题的“硬托盘”。目前,他们正在总结经验,并准备进一步深入改革,一旦时机成熟,就全面推广这种模式。

某物业公司负责人认为,“物业+养老”模式最大的难点是“专业人才短缺、服务标准难以量化、运营成本控制、运营中的风险把控”。

如何解决?他们认为,首先是要有政府支持。政府应当在政策、资金、场地等方面给予支持,为“物业+养老”模式的发展创造有利条件。主管部门更应加强对物业管理人员的养老护理培训,提高其专业技能和服务水平。物业公司可以引进具有养老护理经验的专业人才,充实服务队伍。主管部门最好能制定服务标准和相关考核机制,以便物业公司日常规范操作,同时加大“物业+养老”模式的推广,获得更多老人、老人家属的支持。

湖南省首批“金牌导游工作室”出炉

我市两家工作室人选

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳) 10月9日,湖南省“金牌导游说非遗”活动启动暨首批金牌导游工作室授牌仪式举行。我市两家导游工作室入选湖南省首批25家“金牌导游工作室”名单。

我市的两人入选导游工作室分别为,胡露阳金牌导游工作室和吴娜金牌导游工作室。市文旅广体局相关工作人员介绍,胡露阳是行业带头人,也是高校客座教授,专业能力比较突出;吴娜在外语导游方面比较突出,还经常在省市导游赛获奖。

近年来,为顺应大众化、国际化的旅游趋势,株洲一直在夯实导游人才基础。目前,全市共有注册导游近500人,涉及多个语种,近九成人员有本科或专科学历,人才队伍不断壮大。全市导游也在努力提升能力素质水平,深挖株洲文化底蕴,用心讲好株洲故事,当好株洲文旅形象窗口、文化传播桥梁,打造株洲导游金字招牌。

乘坐高铁出行的朋友请注意!

株洲西站启用第四季度运行图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/戴萍 通讯员/包卫华) 记者从高铁株洲西站获悉,2024年10月11日零时起,铁路部门将对旅客列车运行图进行调整。株洲西站将同步启用第四季度运行图。

此次调图过渡期为10月10日至10月11日。调图后,株洲西站将日均开行列车121列,其中:始发2列,终到2列;上行69列,下行52列;日常线104列,周末线9列(上行6列,下行3列),高峰线8列(上行5列,下行3列)。

届时,株洲西站首班营业列车为G6113(07:27开),末班营业列车为G6150(23:36开)。周末线9列,它们是G6132、G1136、G1102、G1108、G6130、G1114、G1101、G6103、G61293;高峰线8列,它们是G4650、G9610、G9624、G9630、G9650、G4151、G9629、G41734。从株洲西上车,开往的北京有4列:G506、G336、G1580、G338;开往上海有2列:G1348、G1352;开往香港西九龙2列:G6113、G305;开往南宁3列:G1507、G1505、G2339;开往青岛2列:G2078、G566;开往天津1列:G306;开往厦门1列:G1248、G1352;开往张家界2列:G6058、G6050。

随着新运行图的实行,株洲西站营业时间也将适当调整,候车室营业时间为:06:50-24:00,出站口营业时间为:07:10-23:50,具体调图事宜以铁路12306网站和车站公告为准,旅客朋友出行前可登录12306网站或APP了解车次及开行时间等信息,以免耽误行程。