



【核心提示】

俗话说“最美夕阳红”，当人口老龄化与高龄化并存时，政府需要思考的是，如何提升老年人的生命质量和生活质量。这也是本次机构改革，老龄工作从民政部门划入卫生健康部门的背景、初衷和目的。

根据最新改革，原市卫生和计划生育委员会、市老龄工作委员会办公室、市安全生产监督管理局的职业安全健康监督管理有关职责整合，组建市卫生健康委员会；在市卫生健

康委设立老龄健康科(加挂株洲市老龄工作委员会办公室)，承担市老龄工作委员会办公室日常工作。6月10日至16日是老年健康宣传周，本期健康周刊解读机构改革对市民特别是老年朋友生活的影响，并为老年朋友送上健康知识，祝大家身体健康!本期周刊关注的第二个话题是戒烟。吸烟是疾病首恶，除了“一手烟”，还有“二手烟”“三手烟”。健康周刊呼吁，为了自己和家人早日戒烟。



株洲老人超70万

老龄工作由“兜底保障”向“大众服务”转变

谭德伟 戴晓兰



带领老人体检。市卫健委提供

机构历史沿革：4月设市卫健委老龄健康科

株洲市老龄工作委员会办公室成立于1985年8月(原名为株洲市老龄问题委员会)，是归口部门管理的行政议事协调机构。2019年1月，市老龄工作委员会办公室职责从民政划出，与原市卫生和计划生育委员会、市安全生产监督管理

局的职业安全健康监督管理有关职责整合，组建市卫生健康委员会。4月株洲市卫健委“三定”方案印发，设立老龄健康科，负责组织拟订并协调落实应对人口老龄化措施和办法，推进老年健康服务体系建设和医养结合工作。

职能划分：应对人口老龄化，做好老年健康工作

机构改革后，我市老龄工作有何变化?相关部门职能如何划分?

据悉，市卫生健康委方面主要负责拟定应对人口老龄化、医养结合的措施和办法，综合协调、督促指导、组织推进老龄事业发展，承担老年疾病防治、老年人医疗照护、老年人心理健康

与关怀服务等老年健康工作。市民政局则主要负责统筹推进、督促指导、督促管理养老服务工作，起草养老服务实施意见，拟定养老服务体系建设规划和标准并组织实施，承担老年人福利和困难老年人救助工作。

改革所向：“补缺型”福利变“大众服务”

过去老龄工作服务对象以城镇“三无”、农村“五保”等重点“兜底”对象为主，其本质是“补缺型”福利。民政作为社会福利事情的主管部门，老龄工作归民政代管符合实际。随着社会经济水平进一步提高，人口老龄化与高龄化并存，老龄工作从民政部门划入卫生健康部门，意味着其性质从“兜底保障”向“大众服务”转变。

这种改变顺应了当前人口老龄化的国情背景。截至2017年底，我市年末常住人口402.15万人，其中60周岁及以上的老年人人口71.62万人，占总人口比例17.81%，65周岁及以上的老年人人口54.62万人，占比13.58%，80周岁及以上的老年人人口10.36万人，占比2.58%。未来老龄化程度持续加深成为常态，高龄、空巢、失能半失能老年人数持续增加。预计到2020年底，全市60周岁以上老年人口将达87万人，占全市人口的比例将达到20.5%。积极应对人口老龄化，提高老年人生命质量和生活质量迫在眉睫。

60周岁及以上



制图/言岚

“懂健康知识，做健康老人” 老年健康知识20条

朱卫健

世界上大概没有一种药可以实现长生不老。所以，衰老是人一生必然的生理过程，人到了一定年龄出现各种慢性疾病以及功能退化都是年龄性改变——衰老造成的。既然如此，老年朋友们就要学习自我保健做一名健康老人。2019老年健康宣传周主题为“懂健康知识，做健康老人”，国家卫生健康部门特发布20条老年健康核心信息，供老年朋友和家人学习。

- 1. 积极认识老龄化和衰老。老年人要不断强化自我保健意识，学习自我监护知识，掌握自我管理技能，早期发现和规范治疗疾病，对于中晚期疾病以维持功能为主。
2. 合理膳食，均衡营养。老年人饮食要定时、定量，每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类(粗细搭配)，动物性食物，蔬菜、水果、奶类及奶制品，以及坚果类等，控制烹调和食盐摄入量。建议老年人三餐两点，一日三餐能量分配为早餐约30%，午餐约40%，晚餐约30%，上下午各加一次零食或水果。
3. 适度运动，循序渐进。老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目，如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午10-11点和下午3-5点为最佳运动时间，每次运动时间30-60分钟为宜。
4. 及早戒烟，限量饮酒。戒烟越早越好。如饮酒，应当限量，避免饮用45度以上烈性酒，切忌酗酒。
5. 保持良好睡眠。每天最好午休1小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者，应当及时就医。如使用安眠药，请遵医嘱。
6. 定期自我监测血压。测前应当休息5分钟，避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍，间隔1分钟，取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次)。警惕血压晨峰现象，防止心肌梗死和脑卒中；同时应当避免血压过低，特别是由于用药不当所致的低血压。
7. 定期监测血糖。老年人应该每1-2个月监测血糖一次，不仅要监测空腹血糖，还

要监测餐后2小时血糖，糖尿病患者血糖稳定时，每周至少监测1-2次血糖。老年糖尿病患者血糖控制目标应当适当放宽，空腹血糖<7.8毫摩尔/升，餐后2小时血糖<11.1毫摩尔/升，或糖化血红蛋白水平控制在7.0%-7.5%即可。
8. 预防心脑血管疾病。老年人应当保持健康生活方式，控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入，适度运动，保持良好睡眠，定期体检，及早发现冠心病和脑卒中的早期症状，及时治疗。
9. 关注卒中早期症状，及早送医。一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木，偏盲，语言不利，眩晕伴恶心、呕吐，复视等症状，必须拨打“120”，紧急送到有条件的医院救治。
10. 重视视听功能下降。避免随便挖耳；少喝浓茶、咖啡；严格掌握应用耳毒性药物(如庆大霉素、链霉素等)的适应证；力求相对安静的生活环境。听力下降严重时，老年人要及时到医疗机构检查，必要时佩戴助听器。定期检查视力，发现视力下降及时就诊。
11. 重视口腔保健。坚持饭后漱口、早晚刷牙，合理使用牙线或牙签；每隔半年进行1次口腔检查，及时修补龋齿孔洞；及时镶补缺失牙齿，尽早恢复咀嚼功能。
12. 预防跌倒。老年人90%以上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动，佩戴适当的腿脚以改善视力，避免单独外出和拥挤环境，室内规则摆放物品，增加照明，保持地面干燥及平整。
13. 预防骨关节疾病和预防骨质疏松症。注意关节保暖，避免过量体育锻炼，尽量少下楼梯，控制体重以减轻下肢关节压力。增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食，通过步行或跑步等适度运动提高骨密度。
14. 预防压力性尿失禁。注意改变使腹压增高的行为方式和生活习惯，如长期站立、蹲位、负重、长期慢性咳嗽、便秘等。
15. 保持良好心态，学会自我疏导。一旦

发觉老年人出现失眠、头痛、眼花、耳鸣等症状，并且心情压抑、郁闷、坐卧不安，提不起精神，为一点儿小事提心吊胆、紧张恐惧，对日常活动缺乏兴趣，常常自卑、自责、内疚，处处表现被动和过分依赖，感到生活没有意义等或性情烦躁、疲乏无力、胸闷、睡眠障碍、体重下降、头晕头痛等抑郁早期症状，要及时就诊，请专科医生进行必要的心理疏导和药物治疗。
16. 预防阿尔茨海默病的发生发展。阿尔茨海默病多数起病于65岁以后，主要表现为持续进行性的记忆、语言、视空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等早期症状，要及时就诊，预防或延缓阿尔茨海默病的发生发展。
17. 合理用药。用药需严格遵守医嘱，掌握适应证、禁忌证，避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静催眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。不轻易采用“秘方”、“偏方”、“验方”、“新药”、“洋药”等。用药期间出现不良反应可暂时停药，及时就诊。
18. 定期体检。老年人每年至少做1次体检，积极参与由政府和大医院等组织的普查，高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号，一旦发现异常应当去肿瘤专科医院就诊，发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。早发现、早干预慢性疾病预防，采取有效干预措施，降低疾病风险。保存完整病历资料。
19. 外出随身携带健康应急卡。卡上注明姓名、家庭住址、工作单位、家属联系方式等基本信息，患有哪些疾病，可能会发生何种情况及就医进行简单急救要点，必要时注明请求联系车辆、护送医院等事项。
20. 促进老年人积极进行社会参与，结合自身情况参加有益身心健康的体育锻炼、文化娱乐等活动，提倡科学文明健康的生活方式。注重生殖健康，避免不安全性行为，倡导全社会关爱老年人，实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。



【编者按】

中国禁烟日也是世界无烟日，为每年的5月31日。2019年世界无烟日的主题是烟草和肺部健康，是为了促进就烟草使用和接触二手烟的有害和致命影响提高认识，并劝阻使用任何形式的烟草。

吸烟的害处：疾病首恶

几分钟内，你将集中接触7000多种化学物质，其中69种已知会致癌，如亚硝酸胺、苯并芘、放射性物质等。它会让你得病的风险高很多。比如患冠心病的风险：男性会比普通人多74%，女性则比常人多119%。有12%的心脏病死亡，由吸烟和二手烟引起。在中国因心血管病猝死的30-44岁青壮年人群中，与吸烟有关的占46%。慢性阻塞性肺病表现为呼吸短促、咳嗽和咳痰。全世界每年300万人因此死亡，其中120万人是由吸烟导致。我国最新的居民人均预期寿命已达77岁。假设你从现在开始戒烟，比不戒烟的人多活4到10年。中国早在2003年就签署了《世界卫生组织烟草控制框架公约》。目前，全国已有18个城市颁布了公共场所禁止吸烟的地方性法规，上海、北京、深圳、杭州等实现全面禁烟。在高铁等交通工具也禁止吸烟。然而要实现《“健康中国2030”规划纲要》提出的目标——到2030年15岁以上人群吸烟率降至20%，仍然任重道远。

远离二手烟、三手烟：最好的办法是戒烟

全国每年约10万非吸烟者死于二手烟，比2016年因交通事故死亡人数还多约4万人。这其中包括28000个孩子。世界无烟日就在“六一”儿童节的前一天，寄托了人们希望下一代免受烟草伤害的美好愿望。许多人意识到“一手烟”和“二手烟”的危害。抽烟时会避开孩子和孕妇，去阳台、厕所抽烟。但他可能不知道，另一种更可怕的污染方式——“三手烟”。“三手烟”是指烟民“吞云吐雾”后残留在衣物、墙壁、地毯、窗帘、皮革、家具，甚至头发和皮肤等表面的烟草残留物，是目前危害最为广泛的室内空气污染。残留物中的尼古丁与空气中的亚硝酸反应，可形成强大的致癌物亚硝酸胺。你出入一些吸烟的场合，身上穿的衣服，会吸附空气中的烟味。当你回到家里抱起孩子，这股烟味就自然被孩子吸进去了，成为“三手烟”。所以，不要在长期生活的室内或者家里吸烟，不要在公共场所、车内吸烟。如果有人这样做，你要及时通风，还要清洗甚至更换可能被烟雾污染过的东西。迄今为止，没有彻底或很好清除“三手烟”的方法。唯一的办法就是戒烟。



Table with columns: 序号, 停电日期, 复电日期, 线路, 影响区域. Includes a sub-table for 2019年6月15日检修停电安排.

政务专题部 / 288823919
商务活动部 / 288835396