

# “懂健康知识,做健康老人” 我市启动2019年老年健康宣传周

今年是老龄健康工作纳入卫生事业的首个年头,6月10日至16日,我市开展以“懂健康知识,做健康老人”为主题的2019年老年健康宣传周活动,宣传普及老年健康科学知识和老年健康相关政策,提高老年朋友的健康素养和健康水平,营造有利于老年朋友健康生活的社会环境。

## 我市老龄化程度持续加深

据市卫健委提供的数据显示,截至2017年底,我市60周岁及以上的老年人口71.62万人,占总人口比例17.81%,65周岁及以上的老年人口54.62万人,占比13.58%,80周岁及以上的老年人口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、失能半失能老年人口数量持续增加。

预计到2020年底,全市60周岁以上老年人口达到87万人,占全市人口的比例将达到20.5%。

## 老年健康周活动精彩纷呈

老年健康宣传周启动以来,我市各级健康卫生部门、医疗机构和部分社区工作人员,通过文艺汇演、免费义诊、发放健康宣传资料、健康知识问答、家庭医

## 文艺汇演

“节目很丰富,很好看哦,现在老年人生活也越来越精彩了。”6月11日上午,石峰区开展的老年健康宣传周活动现场,主办方精心准备,为现场的

## 免费义诊

“医生讲得很清楚,护士们服务态度很好,不用跑动,就能享受到医院专家的医疗服务,真的很方便!”石峰区老年健康周义诊活动中,许多老年人都表达这样的心声。现场,医务人员为居民提供测血糖、血脂、血压及健康咨询等系列服务。

6月12日,醴陵市卫健局联合醴陵市教育局举办的大型健康义诊活动现场,医务人员详细地询问老年人身体状况,耐心地

## 健康讲座

“高血压,要做到早发现、早治疗、早控制,发现问题,及时控制食盐摄入,戒烟限酒……”6月12日,醴陵市卫健局邀请专家熊珺熙,为老年人进行健康知识讲座,通过分析现状运用实例对高血压、糖尿病等几种慢性病进行了阐述;现场答疑互动,为老年群体解除病痛忧患20余条,有效

## 健康知识宣传

为了更好地推动老年健康宣传周活动,石峰区积极开展以“家庭医生签约服务活动”,建立老年健康档案,通过免费发放《老年健康核心信息20条》等健康知识宣传资料,向群众宣传基本公卫、健康科普、慢性病和急性传染病预防以及家庭急救等

缓解了病态老人的焦虑心理。

6月13日上午,株洲康乐护理院邀请市内名医王水清教授授课,结合中医理论知识和案例,幽默诙谐、深入浅出地讲授了养生之道和自我急救等方面的内容,在场的老年朋友受益匪浅。

老年健康宣传周期间,芦淞区辖区各街道(镇)、社区(村)和基层医疗机构将通过发放宣传折页、张贴宣传海报等形式向群众宣讲老年健康科学知识和老年健康服务政策,实现宣传活动全覆盖。



▲安宁疗护基础知识培训现场

## 大力推动安宁疗护 拓宽医养结合服务范围 株洲入选全国第二批安宁疗护试点城市

5月,株洲成功入选第二批安宁疗护试点城市,是全省三个获批试点城市之一。

为贯彻落实“医养结合”文件精神,推动株洲市安宁疗护工作开展,提高晚期患者生命质量。6月11日上午,“株洲市安宁疗护基础知识培训班”在市二医院举行,省卫生健康委老龄健康处处长许长林、市卫生健康委副主任杜志强、市卫生健康委老龄健康科科长戴晓兰等领导出席会议,县市区卫生健康局分管领导和有关工作人员、二级及二级以上医疗机构相关负责人、医养结合机构负责人参加了此次培训。

“进一步建立健全安宁疗护服务体系,完善安宁疗护相关制度,宣传引导大众树立正确的生命观。”许长林对株洲市迅速推进安宁疗护试点工作给予充分肯定,也对全面承接、开展老龄健康工作提出要求。

培训班特邀来自湖南省肿瘤医院护理副院长谌永毅,株洲市二医院护理部主任张建芳等知名专家为学员们做精彩授课。

“培训内容‘接地气’,易于指导临床工作,希望能经常举办这样的培训。”培训圆满结束,参会人员热情高昂,意犹未尽。

“培训内容‘接地气’,易于指导临床工作,希望能经常举办这样的培训。”培训圆满结束,参会人员热情高昂,意犹未尽。

“培训内容‘接地气’,易于指导临床工作,希望能经常举办这样的培训。”培训圆满结束,参会人员热情高昂,意犹未尽。



▲石峰区老年健康宣传周启动仪式

## 老年健康核心信息二十条

- 1、积极认识老龄化和衰老。
- 2、合理膳食,均衡营养。
- 3、适度运动,循序渐进。
- 4、及早戒烟,限量饮酒。
- 5、保持良好睡眠。
- 6、定期自我监测血压。
- 7、定期监测血糖。
- 8、预防心脑血管疾病。
- 9、关注卒中早期症状,及早送医。
- 10、重视视听功能下降。
- 11、重视口腔保健。
- 12、预防跌倒。
- 13、预防骨关节疾病和预防骨质疏松症。
- 14、预防压力性尿失禁。
- 15、保持良好心态,学会自我疏导。
- 16、预防阿尔茨海默病的发生发展。
- 17、合理用药。
- 18、定期体检。
- 19、外出随身携带健康应急卡。
- 20、结合自身情况参加有益身心健康的体育健身、文化娱乐等活动。(文/刘春华 图/市卫健委提供)

# 父亲节最好的礼物:父亲健康小贴士

一生要强的父亲们,常有多烟多酒少睡眠的生活习惯。步入老年后,身体机能下降,一些疾病也开始浮出水面。这里,针对几类父亲们常见、易患的病症,给出一些健康建议。

## 前列腺炎:多食大豆绿茶鲜果蔬

男人的尿道要穿过前列腺,如果前列腺增生变大,会使尿道受到挤压导致排尿困难。而步入老年后,患病几率更高,因为此时身体分泌的睾酮比例下降,前列腺更容易发生腺体组织增生,不仅影响排尿、性生活,还可能有血尿、结石等并发症。

因此,父亲们可以多选择新鲜果蔬或者豆芽、豆浆、豆腐等豆制品。

父亲们还可以多喝绿茶,因为绿茶中的儿茶酸、新鲜水果蔬菜中的维生素E和硒等,都有助于预防和缓解前列腺疾病。

值得一提的是,脂肪类高的食物,摄入后会刺激胆固醇转化雄性激素,加重前列腺疾病。所以要告诫父亲们少吃脂肪类的食物,如油炸食品、罐头食品、腌制食品、奶油制品、肥肉和动物内脏等。

## 更年期抑郁:看书听歌多运动

很多人不知道,男性也有更年期——几乎与父亲们进入老年期同步。此时,他的心理和生理都会发生很大的变化,非常容易患上抑郁症。

父亲们应该调整好心态,合理

安排作息时间,适当宣泄自己的情绪。如果感觉压力大或者情绪不适,父亲们还可以选择轻量级项目,如游泳、快走、打太极等,会起到较好的减压效果。

## 痛风:冬瓜汤利尿排酸

痛风是由于体内一种叫做嘌呤的物质代谢紊乱而造成的疾病。尿酸沉积在关节部位导致关节痛,后期可能加重为关节畸形和痛风性肾病等。据统计,男女发病比例为20:1,而男性平时多饮酒,喜食富含嘌呤、蛋白的食物,当步入老年,身体机能下降,更易发病。

冬瓜性寒、凉,富含维生素C,以及钾等多类人体必需的微量元

素,可调节人体的代谢平衡,促进尿液中的尿酸溶解,增加尿酸排出量,缓解痛风的病痛。不过,如果父亲们的脾胃虚弱、肾脏虚寒,则尽量不宜食用冬瓜,可以粗粮制品代替。

同时,父亲们要少吃鱼虾、海鲜等含嘌呤高的食物,不能酗酒,禁用或少用影响尿酸排泄的药物,如青霉素及阿司匹林等。

## 糖尿病:饮食清淡多运动,保证睡眠

糖尿病的典型临床表现为“三多一少”,即多饮、多食、多尿和体重减少,老年糖尿病患者常有疲乏、无力、轻度口渴、尿频、多汗、皮肤瘙痒等非特异性症状,如果不加以注意,会引发多种并发症。

父亲们可以多食五谷杂粮,因

为杂粮消化慢,食用后对血糖影响较小。另外,父亲们需要戒烟戒酒,平时尽量饮食清淡,坚持适当的运动,最好晚上10点前睡、第二天6到8点间起床,每天保证8小时左右的睡眠。

(摘自《齐鲁晚报》)

## 每周吃4次土豆增加患高血压风险

英国专家发现,每周吃上4次马铃薯会增加高血压患病风险。土豆泥、水煮土豆和烤土豆和炸薯条一样都会增加患病风险。

英国专家历时20年跟踪调查了187000人,结果表明,常吃马铃薯的女性比男性有更高的几率患上高血压;总体来说,一周吃土豆泥、

水煮土豆和烤土豆超过4次的人群,相比于1个月吃1次的人群来说,患高血压的可能性会增加11%。吃炸薯条1周超过4次的人患高血压的可能性会增加17%。用无淀粉的蔬菜代替一顿马铃薯,患病几率下降7%。

(本报综合)



联系邮箱: 274639224@qq.com

## 爱学习 常劳作

87岁 彭骏 醴陵市

我今年87岁,眼不花耳不聋,《株洲晚报乐活周刊》是我生活中不可缺少的精神食粮!我保健养生的秘诀就是天天看报学习,动手动脑勤动脑,勤劳动爱节俭。

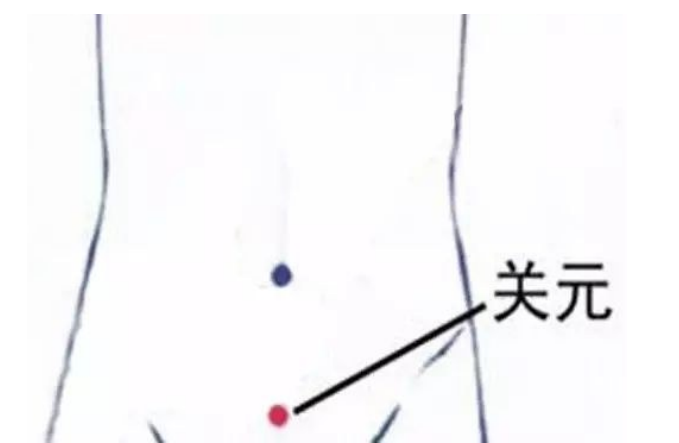
一日三餐我一般遵循早餐吃饱、中餐吃好、晚餐吃少的原则。不吃烟火加工的腊肉、鱼,我以新鲜蔬菜为主,适当荤素,多喝杂粮粥。

我把我的健康秘诀编成一首打油诗供大家参考:

时常看新闻,关心天下事。时常写日记,有利回忆录。按时吃三餐,有利肠胃康。什么是好人?忠勤心灵美。常和朋友聊,友谊开鲜花。凡事低声说,有利促和谐。遇见矛盾时,忍让说明白。人无完人心,互相关体谅。夏季好凉茶,车前加鱼腥。清热心舒适,自然长寿康。

## 周一穴

## 固本培元关元穴



取穴:在下腹部,正中线上,肚脐中央向下4横指处。

主治:小腹疼痛,霍乱吐泻,疝气,遗精,阳痿,早泄,白浊,尿频,尿频,黄白带下,痛经,中风的脱证,虚劳冷惫,羸瘦无力,眩晕,下消,尿道炎,盆腔炎,肠炎,肠粘连,神经衰弱,小儿单纯性消化不良。泌尿、生殖系统疾病、神经衰弱、失眠症、手脚冰冷、荨麻疹、生理不顺、精力减退、太胖(减肥)、太瘦(增肥)等。

保健养生:关元穴是固本培元的要穴,也称元气的总闸。气通了,血才能欢快的流动。每天中午11点,脾经的气血运行最旺盛的时候,按揉关元20分钟,可以治疗痛经。

按摩关元,还能治疗失眠。每天晚上5—7点,肾经里面气血运行最旺盛的时候,按揉关元穴20分钟,可以让人睡眠安稳。

关元穴在利尿和禁尿方面有着双重作用,无论是对关元穴进行针刺、灸治、指压、按摩、埋线等治疗均有补益气血,改善局部血液循环,促进膀胱失约功能恢复,温通经络,平衡阴阳的作用。经常灸、按摩等还可以调节体内气血,保证肝、肾、脾三经的协调舒畅,提高机体防御功能,延缓衰老,增加机体免疫力,达到抗衰老的作用。

(摘自百度百科)