

乐享银龄生活

健康老龄化,让我市老年人

朱洁

核心提示

据卫健部门数据,我市现有常住人口约410万,其中60周岁及以上老年人约占21.55%。

在人口老龄化甚至高龄化的当下,政府已经着手提升老年人的生命质量和生活质量,老龄工作也从民政部门转隶卫生健康部门,同时,国家将老年健康服务、医养结合等5项内容合并纳入基本公共卫生服务内容,给予一定经费保障。一年来,市卫健委按照市委、市政府部署,深入推进医养结合、安宁疗护、老年人健康管理、“银龄安康”工程,承担全市老年病防治、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,取得积极成效,我市获批为全国安宁疗护试点城市。根据国家卫健委安排,今年8月底的老年健康宣传周的主题是“提升健康素养,乐享银龄生活”,市卫健部门牵头组织策划系列老年人喜闻乐见的健康宣传活动。



预防阿尔茨海默病。



海福祥老年病医院的老人们在搞集体文娱活动。



住满医院为老人服务。(图片由市卫健委提供)



市仁康护理院,老人们集体活动。



市仁康护理院,医护人员在为老人梳洗。

医养结合

整合优化资源,引导社会参与

87岁的陈阿姨中风后全失能失智,生活料理照护需求很高,家人将她送到株洲市仁康护理院进行照护。

69岁的陈叔叔和65岁的李阿姨是一对夫妻。他们本是江西人,闺女落户株洲后,退休的两人也搬来和闺女同住。小区文化层次相当的同龄人不多,玩伴少,他们希望找个条件好的养老机构,找同伴运动锻炼,打牌下棋,旅游观光。目前,老两口已考察海福祥、颐宁园、盛康等护理院。

牵头老龄工作以来,市卫健委大力推进老年人健康服务体系和医养结合工作。

医养结合机构是同时具备医疗卫生资质和养老服务能力的医疗卫生机构或养老机构。我市各级卫健部门整合优化资源,引导社会参与,推动公立医院、厂矿医院、街道(乡镇)卫生服务机构、社区居家养老服务机构等升级发展,促进各种医疗资源和养老资源融合发展,满足不同老年群体的不同需求。

整合公共医疗卫生资源,鼓励公立医院拓展医养结合服务。市人民医院就以老年病中心为基础,建设市仁康护理院,成为我市首家由三级公立医院建设运营的医养融合型护理院。

整合国企资源,鼓励厂矿职工医院转型医养结合机构。国企改革后,原五公司职工医院转型市康复医院,湘氮职工医院转型株洲智成医院,桥梁厂职工医院转型海福祥第二养老院,电厂职工医院转型智成银馨养老院,四三〇医院转型瑞康护理院。

整合基层资源,鼓励街道卫生服务中心和乡镇卫生院开展医养服务。鼓励有条件的社区卫生服务中心和乡镇卫生院打造小型“嵌入式”医养服务机构,芦淞区贺家土街道社区卫生服务中心对四楼病区进行改造,增



醴陵福田医养中心,医护人员帮助指导老人管理老年疾病。

添养老护理床位、康复活动区、营养食堂等,打造医养康复中心;洞口区朱亭镇卫生院将闲置病床转为养老床位,增聘护工等专业人员,在一楼开设养老康复院,重点开展失能半失能老人托养照护;荷塘区金山街道和天元区嵩山街道社区卫生服务中心与夕乐苑养老机构合作,建立老年护理院,设立了自理半自理康复区、安宁照护区、失智照护区等功能区。

随着市场对医养结合日益多元、高端需求,我市鼓励社会资本投资兴办医养结合机构,支持海福祥、颐宁园、盛康、湖南珊田、茶陵宏泰等省内外资本开发医养结合服务市场。湖南珊田集团开办醴陵市首家医养结合服务机构福田医养中心,内设福田老年康养会所、醴陵市康复医院和醴陵市健康管理中心,并与中南大学湘雅三医院建立医联体合作机制。茶陵宏泰健康养老有限公司投资亿元,建设宏泰医养、宏泰护理院和宏泰居家养老服务中心,是国家老年疾病临床医学研究中心(湘雅)“协同创新网络成员单位”。

统计显示,我市有卫健、民政部门双备案的医养结合机构26家,从业人员2414人,总床位数8176张。

免费体检

加强老年人健康管理

“好久没看到你们了,这段时间我血糖控制得蛮好的,今天来体检了。”3月底,雷打石镇卫生院里,年近七旬的罗春台今年第一次走进镇卫生院。3月初,她所在的东林村村医上门监测体温时,告知罗奶奶镇卫生院即将恢复老年人体检,按时段预约即可。

疫情防控在国内趋势向好,做好疫情防控工作的同时,雷打石镇卫生院始终心系辖区老年人健康。3月初,该院陆续展开65岁及以上老年人预约体检公卫项目,迅速有序组织老年人到卫生院门诊进行免费健康体检。

我市老年人健康管理纳入基本公共卫生服

务项目,以乡镇卫生院和街道社区卫生服务中心为服务网络,每年为65周岁及以上老年人提供一次免费体检。

通过免费提供体检,提升老年人对自身健康的认知,希望对老年病早发现、早诊断、早治疗、早管理;通过体检,全市老年人健康档案也逐步建立和完善。

老人出现病情情况,基层卫生服务中心医生给予耐心解答,根据不同病情给出建议和注意事项;需要到上级医院进一步检查的老人,基层医生会做好登记,并给于下一步检查的有关指导。

“银龄安康”

老年人健康保障不断档

不久前,茶陵琨溪村召开党员组长会议,会议邀请了中国人寿的工作人员就老年意外险进行政策宣传和业务讲解。有关人员得知了该村三组老人刘某正月在家因煤气中毒死亡。煤气中毒属意外事故,但村民不知道并没报案。多次走访和调查后,保险公司认定刘某确属煤气中毒死亡,赔付12万元最高风险保障金。

2014年起,我市积极推出老年人意外伤害保险,大力推进实施“银龄安康”工程。老人们

只需花费100元,便可办理意外伤害保险,贫困、失独等特殊困难老人则由政府买单。

目前,我市已完成2020—2021年“银龄安康”工程老年人意外伤害保险定点服务项目入围招标,确定中国人寿株洲分公司、中国平安财险株洲中心支公司、中国人民财险株洲市新城支公司为中标公司。2020年上半年,全市老年人意外伤害保险参保人数突破8万人,总保费接近800万元,政府出资为特殊困难老人投保约2万人。

【健康科普】

围绕常见老年病,本期健康周刊特邀请市人民医院的专家为老人及家人进行科普。

阿尔茨海默病的预防

市人民医院神经内科主任、副主任医师 龙达志:

阿尔茨海默病是一种脑部疾病,患者的脑细胞会出现病理性退化,并不是正常的衰老过程。因为这个疾病占老年痴呆症的59%,所以我们也常称它为“老年性痴呆”。该病一般发生在65岁以后,起病不易察觉,发展缓慢,早期往往是以逐渐加重的健忘开始。一旦有怀疑,应该到正规医院检查。

目前,还没有确定的能有效逆转认知缺损的药物,坚持正确的治疗和锻炼,是开启美好记忆之门的钥匙。因临床治疗效果差,预防成关键。预防方法如下:

1. 多动脑,主动用脑;勤动手,并在动手中用脑。
2. 坚持科学合理的生活方式,

养成良好的生活习惯。
3. 锻炼身体并持之以恒,动静结合、劳逸结合,如:琴棋书画、垂钓出游等。

4. 应用抗氧化剂,诸如:银杏制剂、维生素C、维生素E、胡萝卜素、超氧化物歧化酶(SOD)等,借以对抗氧自由基的堆积。

5. 摄食富含L-精氨酸、少含甲硫氨酸的食物,诸如各种坚果类、黑芝麻、黑豆、燕麦等。
以上措施,对早、中期患者可能减轻症状的功效。但对于后期患者,我们呼吁家人做好陪伴。请儿女们紧握住父母的手,陪他们慢慢走,就像当年他们牵你长

管理好心脑血管疾病

(一)心血管

市人民医院心血管内科主任、副主任医师 曾维理:

老年人心血管疾病的主要问题集中在:高血压、高血脂、高血糖这三大方面。在不健康饮食、缺乏运动、血脂异常、血糖代谢异常等危险因素的作用下,心脏的冠脉容易发生病变,从而引起心肌缺血、甚至坏死,坚持健康生活方式最重要。

1. 合理膳食。少量多餐、进食细软食物。老年人每天饮水量1500—1700ml。饮食清淡,避免高盐和油炸食品,控制甜食摄入。少吃浓肉汤和海鲜汤等富含嘌呤类的饮食。

2. 戒烟、戒酒适量运动,按时规律服药。

3. 莫生气、吵架。

4. 睡眠体位选择头高脚低右侧卧位。这种体位保证呼吸通畅,心脏不受压迫,确保大脑在睡眠状态下所需氧气供给,减少心绞痛发生。
5. 学会心肺复苏、拨打急救电话。
6. 常备硝酸甘油、速效救心丸等急救药物。
7. 发病及时就近就医,勿错过抢救最佳时机。

(二)脑血管

市人民医院神经内科主任、副主任医师 龙达志:

在脑中风的诊疗过程中,我们发

1. 不能很好识别:以为只有瘫痪才是中风,提醒大家有中风的高危因素如高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、心脏病等,突发看不见、听不清、嘴角歪斜、肢体无力、麻木、抽搐、反应慢都可能是中风。
2. 不重视中风的预防。有明显

家族倾向,本人又有中风的危险因素,找专科医生做中风筛查。

3. 不重视中风复发:流行病学调查中风存活者40%以上可复发,所有中风病人要重视复发,长期规范服药是关键。
4. 耽误中风的急救救治:3小时内溶栓才能更有效,一旦发病分秒必争送医院。

(三)综合管理血糖

市人民医院内分泌科主任、副主任医师 李文霞

老年人中有近一半的人存在着血糖不正常的问题。如何管理血糖?首先要评估老年人的功能状态,生活自理能力丧失和临床终末期患者,他们的治疗目标不相同,糖化血红蛋白的控制标准分别为7%—7.5%、7%—8.5%;糖尿病需综合管理,

糖尿病教育、心理疏导、医学营养治疗、运动治疗、血糖监测、药物治疗、并发症的防治是治疗的七架马车;老年糖尿病患者易出现低血糖,若低血糖得不到及时诊治,可以发展为低血糖昏迷甚至引发心脑血管事件,乃至直接导致生命危险。

(四)疫情常态下的应对

市人民医院老年病科主任、副主任医师 李文霞

1. 学会调整心态、放松心情,丰富自己的文化生活,尽量少接触负面新闻,以免被一些谣言误导;
2. 保持正常作息,早起早睡,最好在晚上

10点左右休息;3. 低盐低脂、粗细搭配,保证蛋白质的摄入;4. 适当运动,维持生活自理能力,提高自身免疫力。

提升健康素养 乐享银龄生活

