

提升健康素养 乐享银龄生活

2020年老年健康宣传周活动启动



健康巡诊

本报讯(记者 陈成成 通讯员 蔡庆高/文 通讯员 魏帅/图)8月24日至30日是老年健康宣传周,活动主题是 提升健康素养,乐享银龄生活。这期间,市卫生健康局将在全市范围开展2020年老年健康宣传周活动,通过健康宣讲、专家义诊等形式,向广大老年人普及政策和健康知识,营造全社会关心老年人健康的浓厚氛围。

大爷,您的血压有点高,平时要注意健康饮食。8月24日上午,飞云街道马道文化礼堂里人声鼎沸,这里正在开展老年健康宣传周活动。活动现场,市第二人民医院医护人员正为当地老人进行健康管理,在详细询问老年人身体健康情况,进行健康检查后,为其制定出适合他们的疾病诊疗建议,并进行用药指导、饮食指导。

夏季气温高,除了常规检查,我们还会提醒大妈大爷注意防暑降温,预防因温度过高引起的头疼头晕。市第二人民医院全科医生李培迪表示,在义诊同时,医护人员还会向老年人进行健康科普、慢性病和急性传染病预防等知识宣传,让老年人能够真正懂得健康知识,做一名健康幸福快乐的老人。

记者从市卫生健康局了解到,在老年

健康宣传周期间,全市各镇街卫生院、社区卫生服务中心结合老年人特点,围绕常态化疫情防控、营养膳食、运动健身、心理健康、伤害预防、疾病预防、合理用药、康复护理、生命教育和中医养生保健等,宣传老年健康科学知识,重点宣传《中国公民健康素养 基本知识及技能》《老年健康核心信息》《老年失能预防核心信息》《阿尔茨海默病预防与干预核心信息》等;同时,通过线上活动,采取趣味答题等方式,普及老年健康科学知识和老年健康相关政策,增强老年人对新冠病毒肺炎疫情常态化防控意识,提高老年人的健康素养和健康水平,营造有利于老年人健康生活的社会环境。

市卫生健康局相关负责人表示,此次活动旨在通过宣传老年健康相关政策和知识,满足老年人健康服务需求,进一步提高广大老年人的健康素养和健康水平。当然,关注、关心和维护老年群体的健康权益,不仅仅是卫生健康部门的责任,也是全社会的责任。我们希望,通过部门间合作,群团组织的协同,社会力量的动员和参与,让我们与老年朋友一道,共创老龄健康事业新局面,共建健康桑植,共享改革发展成果。

相关链接

老年人健康常识,从生活细节做起

随着年龄的增长,老年人身体的机能都在慢慢退化,免疫力逐渐降低,各种各样的疾病也随之而来。很多生活中的小细节,一不注意就会给老年人的身体健康带来很大的危害。掌握一些重要的健康知识,可以让老年人的生活更有保障。

- 1.合理膳食 均衡营养
老年人饮食要定时、定量,每日食品品种应包含粮谷类、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,控制烹调油和食盐摄入量。
- 2.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、舞蹈、太极拳等,每次运动时间30至60分钟为宜。
- 3.定期监测血压、血糖
高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次),建议血糖正常的老年人每1至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至2次血糖。
- 4.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。

- 5.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。
- 6.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。
- 7.预防骨关节疾病和预防骨质疏松症
注意膝关节保暖,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强度。
- 8.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心情烦躁、疲乏无力、胸闷、睡眠障碍、体重下降、头晕头痛等抑郁症早期症状,要及时就诊,请专科医生进行必要的心理辅导和药物治疗。

- 9.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。
- 10.定期体检
老年人每年至少做1次体检,积极参与由政府 and 大型医院等组织的普查。早发现、早干预慢性疾病,采取有效干预措施,降低疾病风险。
- 11.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健身、文化娱乐等活动,养成健康的生活方式。



健康知识宣教现场



义诊现场

借东风 谋升级 谱新篇

仙降 三度 召开环境综合整治暨 双创 迎检工作推进会

记者 项颖 通讯员 杨小梦

环境是一面镜子,是一个地方经济发展、文明程度、管理水平最直观的体现。开展环境综合整治工作,是优化发展环境,增强区域竞争力,促进经济社会可持续发展的重要举措,也是改善居民群众生活环境、提升居民幸福指数的有力抓手。

当前,我市 全国文明城市复评国家卫生城市复审 工作进入冲刺阶段,工作中还有哪些不足?仙降街道高度重视,8月24日,第三次召开环境综合整治暨 双创 迎检工作推进会,街道领导班子成员,各部门、基层站所、村社负责人参加会议。

会议首先进行了 双创 工作复评复审迎接工作部署,回顾了今年仙降环境综合整治工作的不足,如思想不够重视,个别工作推进较为迟缓,换届期间,个别村干部出现思想松动,工作不积极,基础较差,背街小巷乱点脏点还需要长效整治等等。

会议要求全街道上下正视问题和困难,切实把环境综合整治工作放在心上,要突出重点,抓住关键,注重硬件设施与软件服务同步提升,注重政府推动与社会参与紧密结合,加强舆论宣传,营造浓厚氛围,注重迎检工作与完善制度互促并进,切实把工作抓在手上,加强领导,强化督查,切实把工作落在实处,以 翻篇归零 的心态从头开始,聚焦问题补短板,强化担当抓落实,以背水一战的决心,卯足百米冲刺的拼劲,出好精准精细的实招、保持滴水穿石的韧劲,坚决打赢 双创 暨环境整治攻坚战。

仙降工业经济总量在全市各乡镇(街道)中名列前茅,胶鞋、箱包行业远近闻名。但随着经济的发展,环境问题也逐渐暴露。在新的历史时期,生态文明建设战略地位更加明确,街道党工委书记沈长城表示,仙降将借环境综合整治东风,谋求从工业重镇(街)向综合性生态宜居之城的 升级,坚持把环境整治作为仙降发展全局的重要方向。

会议之后,街道领导班子成员迅速行动,下沉各村社开展环境综合整治工



作现场指导,从村内道路两侧绿化养护到垃圾清运,从占道经营到违章停车,班子成员就存在的问题现场提出整改意见。街道干部和村社工作人员走村入户发放 双创 复审宣传折页和宣传资料,动员群众参与环境综合整治。

今年该街道还组建24支志愿宣传服务队伍,定制500件印有 全国文明城市复评 国家卫生城市复审 的 红马甲,分发给各志愿者统一使用。志愿者们身穿 红马甲,活跃在主次干道、背街小巷等场所,成为 双创 工作一道亮丽的风景线。

值得一提的是,街道还将 双创 复评复审工作纳入相关各村社、各部门单位年度考绩,抽调街道人大工委、纪工委、组办多名干部组成巩固国卫督查

组,每天对各村、部门站所、重点行业、单位和重要场所落实任务清单、工作进度、短板差距等进行实时督查并发放督查通报。此外,建立一支由各部门站所、相关人员组成的40人应急队伍,配备农用车、工具车等车辆,在 双创 复评复审检查期间用以应急任务使用,加强人员、经费和后勤保障力度。在换届期间,表现突出的个人,街道党工委予以重点提拔使用,对表现突出的村社给予一定资金的奖励(以奖代补),对扣分较多的落后的村社和个人,换届期间予以一票否决,并严格追究责任。

智创仙降

RUI BAO

影响公共秩序的 不文明行为



一个人在公共场所的一举一动,不仅是个人素质和修养的体现,也影响到一个城市的形象。作为城市的一员,大家应该树立在公共场所的文明意识,提高个人修养,别让不文明行为拖了城市文明后腿。本期曝光主题:影响公共秩序的不文明行为。(记者 潘虹)



8月19日,市区安福路,共享单车被推倒随意停放在人行道上。



8月19日,市中医院门诊二楼,一位市民在公共座椅上睡觉,另一位脱了鞋将脚放在座椅上。



8月17日,瑞安市第二人民医院的安宁病房走廊,病人家属在禁烟区吸烟。



8月20日,13路公交车上,一位市民在车厢内脱鞋。

(素材来自执法单位报送、市民投稿)

远离膝痛,健康行走

岳阳医院专家公益团队来瑞义诊

本报讯(记者 陈成成 通讯员 王志栋)远离膝痛,健康行走。8月22日,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科副主任龚利创建主持的 健康行走 公益团队来到瑞安,开展以 远离膝痛,健康行走 为主题的健康公益讲座和义诊,让瑞城群众受益匪浅。

当天上午,公益团队来到市中医院,为闻讯赶来的群众作了一场健康公益讲座。通过讲座帮助瑞安市民认识膝关节炎的症状及危害。讲座结束后,龚利就大家提出的膝关节相关问题一一作答。这次讲座不仅提高了居民对膝关节病的预防意识,还懂得了如何正确预防保健。随后,岳阳医院专家与市中医院

骨伤科专家还开展了联合义诊活动,现场150多名群众在 家门口 享受到了专家级别的诊治,广受好评。

据悉,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院与市中医院自2019年达成合作协议,此后双方共同组建瑞安市中医院合作管理委员会,上海岳阳医院派遣管理和专家团队,促进两院在医疗、教学、科研、管理和人才等方面形成全方位合作。这种 上海技术、瑞安共享 的合作模式将有效填补瑞安中医名医不足,高端中医医疗服务供给不足等问题,让瑞安的群众不出浙江省、不出瑞安市,就可以享受到国内顶级的名中医诊疗医疗健康服务。