

患心脑血管病者居多

本报10月13日讯(记者 马媛媛) 13日上午,在潍坊市南关街道西南关社区卫生服务站,潍坊市人民医院的专家们为数百名老人义诊。记者在义诊现场发现,半数老人患有不同程度的心脑血管疾病。专家介绍,这与老人不健康饮食习惯有直接关系。

13日上午,潍坊市人民医院多名专家来到南关街道西南关社区卫生服务站,为社区居民进行义诊。住在附近小区的李大爷告诉记者,前几天,社区卫生服务站刚为小区的老人进行了免费体检,专家在老人节前来义诊,正好可以让专家给瞧瞧体检报告。来自潍坊市人民医院心内一科的专家告诉李大爷,他患有冠心病,需要引起足够重视了。

记者在义诊活动现场发现,患有心脑血管疾病的老人不在少数。今年81岁的王大爷告诉记者,他患有冠心病已经十几年了,长期用药。因为专家经常到社区义诊,为他省去了不少到医院挂号看病的麻烦。潍坊市人民医院保健三科唐



市人民医院专家正在为社区居民义诊。 本报记者 马媛媛 摄

勇主任在接受记者采访时说,义诊过程中,他发现过半老人都患有不同程度的心脑血管疾病,这与老人高盐高油饮食有很大的关系。义诊过程中,唐勇主任建议老人,养成健康的生活方式,清淡饮食,并适度锻炼。

南关街道西南关社区卫生服务站主任接受记者采访时说,该社区老龄化比较严重,现有居民中,65岁以上老人800多人,在为老人进行健康查体的同时,对社区居民进行健康的饮食指导也是工作的重要内容。

10月13日,是中国传统节日重阳节。与往年的重阳节相比,今年的重阳节是我国第一个法定老年节。身体健康是老人安度晚年的前提,因此在这个特别的节日里,我们除了为老人们送上衷心的祝福,也把目光投向他们的健康,关注老年疾病的防治。

老年疾病种类繁多,记者专门就五大常见老年病:“慢性支气管炎”、“高血压”、“冠心病”、“糖尿病”和“老年痴呆症”,邀请医学专家,畅谈相关防治措施,为所有的银发老人送上一份秋日关爱。



重阳节,关注老年人健康

本报记者 马媛媛

气管炎

慢性支气管炎是一种常见老年病,通常是患者由于感冒、吸烟、机体过敏、气候变化、大气污染等原因,使支气管和细支气管反复受到感染和刺激所致。临床表现有发热、畏寒、身痛、咳嗽、咯痰、喘息等症状,病情严重者咳嗽、喘鸣几乎终年不停,并呼吸困难,继续发展可并发肺气肿,甚至肺心病而危及生命。

防治措施:老年人在气候变化大的季节应特别注意预防感冒,感冒后要及时就医;平时应少吃或忌食生冷、过咸、辛辣、油腻及烟、酒等刺激性的东西,减少或避免对呼吸道的刺激;多吃止咳、平喘、祛痰、润肺、健脾的食品,如白果、枇杷、栗子、百合、海带、紫菜等增强免疫力;居住的室内要经常开窗,保持空气流通,床单、被褥、衣物要勤于更换和清洗,减少过敏源;适当进行体育锻炼,以利改善呼吸系统的机能,增强对寒冷和疾病的抵抗力。

高血压

高血压是中老年人的常见病,也是危害人类健康的主要疾病。其发病原因医学界普遍认为是在一定的遗传背景下由于多种环境因素参与使正常血压调节机制失常所致。高血压既是独立的心血管疾病,又会导致心、脑、肾三个重要的生命器官病变,从而产生冠心病、心力衰竭、脑出血、脑梗塞、肾功能衰竭、尿毒症等严重的并发症,危害极大。

防治措施:老年人应特别注意合理膳食,控制热能和体重,减少脂肪摄入,多吃蔬菜和水果;严格限制钠盐摄入,每人每日食盐摄入量宜控制在6克以下;每日摄入足量的钾、镁、钙;戒烟或严格限制烟酒;

根据年龄及身体状况选择慢跑、快步走、太极拳、气功等不同运动方式,控制好血压,减轻体重,增强体力,降低胰岛素抵抗;保持健康的心理状态,注意心理平衡及情绪的调整,减少精神压力。

冠心病

冠心病是中老年人最常见的一种心血管疾病,主要是由于冠状动脉血管病变而引起,病变的根源在于患者平常饮食不合理,体内脂质代谢紊乱,使得血脂、胆固醇沉积在血管壁上,从而导致冠状动脉血管的硬化、血栓、堵塞,其主要临床表现有心肌缺血、缺氧而导致的心绞痛、心律失常,严重者可发生心肌梗塞,使心肌大面积坏死,危及生命。

防治措施:老年人脾胃功能衰退,应慎食或节食油腻、炙燥、辛辣、生冷食物,控制总热量的摄入,控制高胆固醇、高脂肪食物和含糖摄入量,多吃能降脂的蔬菜,如芹菜、萝卜、西红柿、黄瓜、苦瓜、大蒜、香菇、海带等;不吸烟、不酗酒;保持适当的体育锻炼;生活要有规律,保持足够的睡眠;保持情绪稳定,切忌急躁、激动或闷闷不乐;积极防治与冠心病关系密切的老年慢性疾病:如高血压、高血脂、糖尿病等。

糖尿病

糖尿病属于内分泌代谢系统疾病,也是一种常见的老年病。其诱发因素有:感染、肥胖、体力活动少、妊娠和环境因素等,临床上有多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦、尿糖等表现,并可在动脉硬化及微血管病变基础上产生多种慢性并发症,如糖尿病性心脏病、糖尿病性肢端坏疽、糖尿病性脑血管病、糖尿病性肾病、糖尿病性视网膜病变及神经病

变等。

防治措施:老年人应合理饮食,适当地吃,科学地吃,严格控制糖份和脂肪摄入量,少吃油炸食品,减少摄入的总热量;在饮食中增加膳食纤维的量,多吃一些蔬菜、麦麸、豆及整谷,并注意补充维生素和无机盐;经常保持一定的运动量,促进新陈代谢,控制体重;放松心情,因为各种心理不平衡会进一步加强胰岛素抵抗,促使糖尿病的发生,保持良好心态对糖尿病的预防有积极作用。

老年痴呆症

老年痴呆症是一种由于大脑器质性损害而引起的脑功能障碍,可使记忆、理解、判断、自我控制等能力发生进行性退化和持续性智能损害。免疫功能低下者、情绪抑郁者、患缺血性脑血管病或有长期高血压、高血脂、心脏病等病史者易患此症。老年痴呆症早期通常只是出现记忆力减退、健忘等症状,常被人误认为是正常的衰老现象,使病人错过最佳治疗时机。

防治措施:如60岁以上的老年人常常出现健忘现象,应及时到神经内科检查就诊;有高血压、高血脂、心脏病、糖尿病、中风、缺血性脑血管病等疾病者应早发现、早治疗;多吃鱼类、蛋类、瘦肉、菌菇类食品及水果和蔬菜等,帮助增加抵抗力、提高记忆力;避免过度喝酒、抽烟和操劳,保持良好的睡眠习惯;勤动脑并多参加社会活动和体育锻炼;心胸开阔,处事乐观,避免精神抑郁和紧张;经常做和手指有关的活动,如用手指旋转钢球或胡桃,手工艺、雕刻、剪纸、弹奏乐器等,促进血液循环,增进脑力灵活性,延缓脑神经细胞老化。

奎文区卫生局 开展“世界精神卫生日” 主题宣传活动

本报10月13日讯(记者 马媛媛 通讯员 王树松 陈新涛)今年的10月10日是第22个世界精神卫生日。今年确定的世界精神卫生日的主题为:发展事业、规范服务、维护权益。10日,奎文区卫生局组织新华医院(奎文区精神卫生中心)及部分社区卫生服务机构医护人员组成宣传组,开展了“世界精神卫生日”主题宣传和义诊活动。

活动中,宣传组采取现场讲座、解答咨询和印制发放宣传材料等方式,介绍了精神类疾病在我国的发病情况,相关科普知识以及诊治优惠政策。同时,呼吁社会各方面主动加入到关心、关爱有精神问题患者的行列中,帮助他们早日恢复健康。区精神卫生中心通过组织“医院开放日”和精神卫生事业发展座谈会方式,邀请政府相关部门、医疗卫生机构、群众(患者家属)代表等各界人士约30余人,参观了解该中心整体建设、科室布局、医疗设施设备配备和医务人员队伍建设等工作情况,各代表对医院各方面发展给予肯定,并提出建设性意见和合理化建议。

通过这次活动,让社区居民进一步认识精神类疾病的相关知识,提高了人们对患有精神类疾病人群的理解和关爱度,让更多的居民享受健康、美好、幸福的生活。活动期间共播放宣传标语12条,印制和发放共发放宣传彩页5000余份,解答咨询300余人次。

重阳节义诊 情满夕阳红

市第二人民医院举办

“健康社区行”公益义诊活动

本报10月13日讯(记者 马媛媛 通讯员 肖磊 高树富)12日,在重阳节到来之际,潍坊市第二人民医院组织“健康社区行”专家团队走进北海路街道圣荣广场小区开展免费健康义诊活动,为社区老人送上浓浓的关爱之情。

活动当天,来自医院呼吸科、心内科、内分泌科、骨科、妇科、眼科的资深专家前来坐诊,同时医院出动了全市设备最齐全、配置最高档的健康查体车,社区居民可根据专家指导现场进行胸部拍片、彩超、血糖、血压等项目的免费检查。市第二人民医院的专家就老年人关心的常见病、多发病以及老年慢性病等方面的问题进行了详细的解答,通过通俗易懂的语言为社区居民讲述了科学生活、健康生活的重要性。根据社区提报,医院专家还对小区10余户行动不便的老人进行了上门义诊,本次活动受到了社区居民的欢迎,活动当日,陆续共有100多人接受了医院专家团队的免费义诊,发放健康宣传资料200余份。

医院此次活动负责人向记者介绍,“健康社区行”公益义诊活动作为医院的一个年度计划,目的是让基层百姓真正享受到医院优质的医疗服务,让更多的人感受到医疗惠民政策的关怀。尊老、爱老是中华民族的传统美德,在这样一个特殊日子里可以让社区老人在家门口就享受到专家级的医疗服务。“健康社区行”公益义诊活动将按计划继续进行,惠及更多居民。