

名士豪庭第二社区举办老年人健康知识讲座 “冬天动一动，少生一场病”

为了增强老年人的自我保健、防病强身的意识和能力，树立科学健康的生活方式，营造“人人享受健康”的氛围，名士豪庭第二社区举办老年人健康知识讲座，千佛山医院专家为居民普及了许多实用的健康常识，并进行现场义诊。

文/片 本报记者 张九龙

专家进社区

一对一答疑解惑

每个人都会老，为了进一步关爱社区老年人身体健康，普及老年人健康保健知识，提高老年人的生活质量，共享健康快乐的生活，营造“人人享受健康”的氛围，10月11日下午，千佛山医院保健科梁主任走进名士豪庭第二社区，为社区居民开展了一场内容精彩的老年健康知识讲座。

梁主任通过生动的案例、朴实的话语，从冠心病和高血压的流行状况、营养饮食的功能、心血管疾病的饮食治疗等三个方面，向老人们详细讲解了有关冠心病、高血压预防和科学饮食知识，有针对性地向在座各位传授了如何有效预防老年人疾病的健康常识。梁主任语重心长的告诫、富有哲理的语言赢得了在座中老年朋友的阵阵掌声。

讲座后，来自千佛山医院的医疗团队现场为居民们进行了测血压、血糖等义诊，社区老年人与千佛山医院的内科专家进行了一对一答疑。

作为名士豪庭第二社区“芳邻共建”党建示范项目的重要组成部分，此次活动不仅普及了健康知识，同时也进一步提高了老年人自我保健的意识水平，增强了老年人自我保健能力，受到了大家的好评。参与活动的老年人纷纷表示，社区应该更多地举办类似的活动，以满足老年人的健康需求。梁主任也表示只要社区居民有需求，他和他的团队会随时到社区会居民服务。

两大健康杀手

需引起警惕

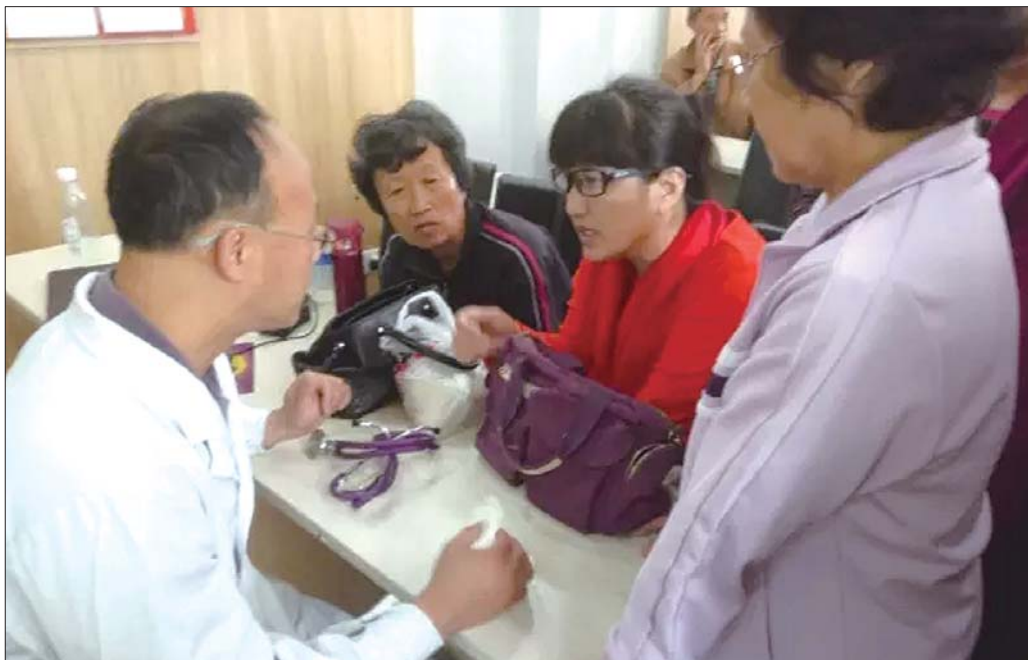
梁主任介绍，当前，心脏病已成为严重威胁我国人民生

命和健康的主要疾病，其中高血压是最常见的心血管病，是全球范围内的重大公共卫生问题。我国心血管病死亡占总死亡的41%，每年死亡350万，其中71%的脑卒中和54%的心肌梗死与高血压有关。据了解，2016年10月8日是第19个全国高血压日，主题为“知晓您的血压”，呼吁大家要定时测量血压，知晓自己的血压，管理好自己的血压。

他指出，正常成年人，建议至少每2年测量1次血压。35岁以上的首诊患者应测量血压。高血压易患人群(如血压130-139/85-89mmHg、肥胖等)，建议每半年测量1次血压。积极提倡高血压患者在家庭自测血压，血压达标且稳定者，每周自测血压1次；血压未达标或不稳定者，则增加自测血压的次数。血压测量进社区，社区或街道配备自测血压小屋，方便群众自测血压。推荐使用国际标准认证合格的电子血压计，逐步取代水银血压计。提倡远程血压测量和管理。倡导高血压患者自我管理。

梁主任告诉大家，维持适度的健身活动，可预防和控制高血压，如走路、家务劳动、太极拳等。高盐饮食显著增加高血压患病风险，成人每天食盐摄入量应≤6克。多吃蔬菜和水果，少吃快餐，可利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。高血压患者应不饮酒或少量饮酒，吸烟者应尽早戒烟。

冠心病在我国的患病率逐



年上升，并且患病的年龄趋于年轻化。与老年患者不同的是，年轻患者以急性心肌梗死发病多见，多无心绞痛病史，所以平时都很“健康”。大部分有明确诱因，如大量吸烟、强体力劳动、情绪刺激、大量饮酒等。急性心肌梗死临床表现多为胸闷、胸痛、背痛，偶伴大汗、牙痛等不适。最初很重要的诊断证据为心电图表现。

秋冬来临

防寒保暖调饮食

什么样的人容易突发心血管疾病呢？梁主任认为，心血管病的高危人群就是“三高”，即高血压、高血脂、高血糖。当然还包括其他原因，比如抽烟喝酒熬夜，有家族史等等。秋冬季节来临，如何预防心血管疾病复发呢？他建议，防寒保暖依然是首先要考虑的；其次，要注意保持生活节律的稳定，有锻炼习惯的人，时间应以上午10点以后或下午为宜。过早起床锻炼，冷空气刺激血管收缩，进一步加强了发病的可能。

梁主任指出，一旦出现胸闷、胸闷的症状时要及时含服硝酸甘油等药物，如果5到10分钟后还不能缓解，应及时到医院就诊。此外，心脑血管病患者应当保持情绪稳定。在供暖的房间里，出门前应先门口打开门适应适应，避免直接出门时，冷空气刺激血管，造成心血管意外。

如果出现记忆力减退、四肢麻木、头晕、头痛、无力、胸闷、心悸等高血压初期症状，就要立刻采取措施。心血管病患

者要在医生的指导下合理用药，切不可随意停药，坚持服用治疗冠心病或高血压的药物是预防疾病发作的关键。

梁主任介绍，除了积极预防和药物治疗，老年人还要注意冬季养生，做到以下“三要”：

一要饮食调养。冬季饮食以调节酸碱平衡的食物及含热量高的食物为主，如黑木耳、银耳、蘑菇等，控制好体内血液的酸碱度。服用清淡饮食，如大蒜、西红柿、木耳、水果、鲜奶、豆腐等，这些东西都有降血脂作用。二要锻炼强身。俗话说：“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”事实证明，冬季多参与室外活动，人体微微出汗，使体内的毒素物质排出体外，有益健康。加强锻炼，增加对寒冷的适应性，避免受凉。三要精神调养。除了重视精神上的安静外，还要学会及时调节不良情绪。老年人冬季易出现情志不畅，预防的方法是多晒太阳以延长光照的时间，阳光可增加人体生理激素，帮助控制情绪。



名士二居举行重阳节社区联动活动 九九重阳节，浓浓敬老情

本报讯(记者 张九龙)

一年一度茱萸黄，又是九九重阳节。农历九月初九是我国的传统节日重阳节，重阳节又叫“老人节”。当今社会的孩子们，普遍都是在爸爸妈妈、爷爷奶奶的宠爱中长大的，他们尊老、敬老的意识越来越薄弱，有很多孩子不会表达自己对家人的爱，不利于社会和谐。为此，在重阳节这天，名士豪庭第二社区与卓雅大风车幼儿园举行了“九九重阳节，浓浓敬老情”社区联动活动。

活动中，来自名士豪庭第二社区“快乐大妈”艺术团的成员们表演了欢快的广场舞《唛一唛》，得到了小朋友们的热烈欢迎。通过观看社区里老年人的表演，从而激发幼儿尊敬老



年人的情感，学会关心帮助老人。同时，通过与社区老年人交谈，也进一步提升发展了孩子们的交往能力，增进了祖孙之间的感情。

为了满足居民专业化、个性化的服务要求，实现由“政府

做”向“大家做”的转变，由政府单一管理向社区各类组织、社工、志愿者、辖区企事业单位、社区居民广泛参与、协商共治的转变，进一步提升社区治理和服务水平，今年七月份，名士豪庭第二社区党支部与齐鲁晚

报二支部、济南张刚大篷车社区文化服务中心党支部等单位共同推出了“芳邻共建”党建示范项目，运用社区、社会组织、

社工、社会力量的社会治理体系新模式，让社区服务更专业、更贴心，增进邻里感情，促进社会和谐，取得了不俗的成绩。

