

大众卫生报

服务读者 健康大众



国家卫生健康委员会印发

16 条老年失能预防核心信息

本报讯(王国菁)为增强全社会的失能预防意识,推动失能预防关口前移,提高失能预防知识水平,降低老年人失能发生率,提高老年人的健康水平,近日,国家卫健委印发《老年失能预防核心信息》(以下简称“通知”),发布了16条老年失能预防核心信息。

通知指出,失能是老年人脑力和体力的下降和外环境综合作用的结果。引起老年人失能的危险因素包括衰弱、肌少症、营养不良、视力下降、听力下降、失智等老年综合征和急慢性疾病。不适合老年人的环境和照护等也会引起和加重老年人失能。积极预防失能,对提升老年人的生活质量,减轻家庭和社会的照护负担具有重要意义。

这16条老年失能预防核心信息包括:一是要提高老年人健康素养,正确认识衰老,树立积极的老龄观,通过科学、权威的渠道获取健康知识和技能,慎重选用保健品和家用医疗器械;二是要改善营养状况,合理膳食、均衡营养,定期

参加营养状况筛查与评估,接受专业营养指导,营养不良的老年人应当遵医嘱使用营养补充剂;三是改善骨骼肌肉功能,鼓励户外活动,进行适当的体育锻炼,增强平衡力、耐力、灵活性和肌肉强度;四是进行预防接种,建议老年人定期注射肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗,流感流行季前在医生的指导下接种流感疫苗;五是预防跌倒,增强防跌意识,学习防跌常识,参加跌倒风险评估,积极干预危险因素;六是关注心理健康,保持良好心态,学会自我调适,识别焦虑、抑郁等不良情绪和痴呆早期表现,积极寻求帮助。七是维护社会功能,多参加社交活动,丰富老年生活,避免社会隔离;八是管理老年常见疾病及老年综合征,定期体检,管理血压、血糖和血脂等,早期发现和干预心脑血管病、骨关节病、慢阻肺等老年常见疾病和老年综合征;九是科学合理用药,遵医嘱用药,了解适应证、禁忌证,关注多重用药,用药期间出现不良反

应及时就诊;十是避免绝对静养,提倡老年人坚持进行力所能及的体力活动,避免长期卧床、受伤和术后的绝对静养造成的“废用综合征”;十一是重视功能康复,重视康复治疗与训练,合理配置和使用辅具,使之起到改善和代偿功能的作用;十二是早期识别失能高危人群,高龄、新近出院或功能下降的老年人应当接受老年综合评估服务,有明显认知功能和运动功能减退的老年人要尽早就诊;十三是尊重老年人的养老意愿,尽量居住在熟悉的环境里,根据自己的意愿选择居住场所和照护人员;十四是重视生活环境安全,对社区、家庭进行适老化改造。注意水、电、气等设施的安全,安装和维护报警装置;十五是提高照护能力,向照护人员提供专业照护培训和支持服务,对照护人员进行心理关怀和干预;十六是营造老年友好氛围,关注老年人健康,传承尊老爱老敬老的传统美德,建设老年友好的社会环境。

开学把好五关 防控校园结核

本报讯(通讯员熊姿)9月伊始,各大高校、中小学均已陆续开学,长沙市疾控中心专家提醒,学生是一个特殊的群体,正处于身心发育阶段,学习压力大,加上体育锻炼不足,免疫力下降后,使得结核杆菌有了更多的可乘之机。由于学习、生活的环境比较集中,一旦出现学生肺结核病例,如不及时处理,将极易发生结核聚集性疫情。

防范学校结核病,应把好几下五关:

把好入学体检关。各类新生在开学前需完成入学体检中结核病检查项目,以便及时发现肺结核病例,避免传染性肺结核患者进入校园学习、生活引起疾病的传播。

把好晨检及缺课查因关。学校要做好因病缺课登记和病因追踪、中小学晨午检工作。一旦发现学生出现肺结核可疑症状,应告知家长并督促其及时到结核病定点医院就诊。

把好开窗通风关。加强教室、宿舍、图书馆等人群聚集场所的通风换气,特别是课间的通风,通风时长不少于70分钟/天。

把好患者隔离及复学关。做好学生患者的休复学管理工作和疑似肺结核患者的隔离。依据学校所在地的结核病定点医疗机构开具的休、复学证明对患病学生严格进行休、复学管理。在疾控机构的指导下学校要做好疑似病例的隔离工作。

把好健康教育关。学校还可以通过多种形式,组织全校师生及学生家长学习结核病防治知识,提高防病意识,督促有肺结核可疑症状的同学及时就诊,做到早诊断、早治疗,有效控制肺结核的传播。

专家特别提醒,肺结核的预防重在增强人体抵抗力,即保证充足的睡眠、合理的饮食,保持乐观的情绪,适当增加锻炼,养成良好的卫生习惯。要合理安排生活和学习,劳逸结合,防止过度疲劳、熬夜,同时尽量避免去网吧、KTV等通风不佳的公共场所。

马晓伟接见第47届南丁格尔奖章获得者李红



南丁格尔奖是国际护理界的最高荣誉奖。2019年,经红十字会国际委员会批准,我国福建省立医院主任护师李红(左二)荣获第47届南丁格尔奖。9月2日下午,国家卫生健康委主任马晓伟(右二)、副主任王贺胜(左一)和中国红十字会副会长王海京(右一)接见李红并座谈。

国家卫生健康委员会 供稿

儿童肿瘤 为何高发?

详见 06 版