

河南省十八万失能老人今年将获免费上门健康服务

2025年,河南将持续扩面实施失能老年人健康服务行动,计划为不少于18万名失能老年人提供免费上门健康服务。这是记者近日从省卫生健康委获得信息。

“一人失能,全家失衡”,解决好失能老年人健康照护问题,关系到众多居民家庭。2024年,河南省卫生健康委首次启动实施“健康服务行动”,共为13.3万名失能老年人提供上门健康服务,提高了居家照护服务能力,改善了失能老年人的生活质量。在此基础上,今年我省将失能老年人健康服务行动列入年度专项重点工作,持续扩面实施。

按照计划,2025年,全省将为不少于18万名65岁及以上失能老年人免费上门提供健康管理、康复护理服务以及营养改善、健康风险预防、认知障碍筛查等指导和心理支持、就诊转诊建议等健康服务。健康服务对象为辖区有需要并提出申请的65岁及以上失能老年人,提供服务的主体为基层医疗卫生机构符合条件的家庭医生团队。

为保障项目实施质量,省卫生健康委组织十余位省内老年医学、康复、护理、营养、认知、心理、中医药、健康管理等领域的专家开展现场培训授课,培训内容围绕失能老年人健康服务行动方案解读、16项服务内容核心知识技能、评估服务系统应用等展开。培训采用线下+线上的方式进行。

省卫生健康委要求,一线人员在服务过程中,要关注老年人的每一个健康需求,注重细节和老年人感受,为失能老年人提供贴心、优质的服务。各地各基层机构要建立完善失能老人基本信息和健康状况,经常性对其本人或家庭照护者进行康复护理指导,及时解答失能老人居家照护诉求。

来源:新华网

长期高尿酸有什么危害?

广东省人民医院肾内科主任叶智明表示,长期高尿酸引发的慢性炎症反应会加速肾脏损伤,破坏肾脏组织。对于患者来说,提高筛查意识、合理用药及严格尿酸管理,是保护肾脏的三道防线。

近年来,随着高尿酸血症人群的快速增长,痛风性肾病正威胁着人们的肾脏健康。

叶智明提示,痛风性肾病分为急性和慢性两种类型。急性痛风性肾病常见于肿瘤或血液病化疗后,因细胞大量坏死导致尿酸骤增,堵塞肾小管,表现为突发性少尿、无尿甚至急性尿毒症。而慢性痛风性肾病更为常见,由长期高尿酸血症引发肾脏慢性炎症和氧化应激,导致血管和间质纤维化,以及尿酸结石阻塞尿路,最终可发展为慢性肾功

能不全。

“目前痛风发病年龄明显提前,20多岁患者已不罕见。”叶智明强调,痛风性肾病年轻化趋势明显,40岁以上人群及有遗传背景、高嘌呤饮食习惯者尤为高危,合并糖尿病、高血压等代谢疾病时风险倍增。

传统治疗依赖低嘌呤饮食、促尿酸排泄药物和碱化尿液等手段,但部分患者因长期使用非甾体抗炎药反而加重肾脏损伤。

针对患者日常管理,叶智明提醒,运动后及时补水至关重要,以防尿液浓缩加速尿酸沉积。此外,他呼吁公众减少高糖饮料、酒精和高嘌呤饮食摄入。

来源:学习强国

青春期抑郁“重女轻男”

进入青春期,青少年会经历生理和心理的重大转变,这也使其成为心理问题的重点人群。近期,日本东京都医学综合研究所在英国权威期刊《柳叶刀·儿童与青少年健康》发表研究表明,青春期抑郁具有明显的性别差异,女生通常比男生更严重。

研究团队在日本东京选取约3000人,在英国伦敦选取约4300人形成两个青少年队列进行数据分析。开始时,研究对象为10~11岁,而后在12岁、14岁和16岁时分别通过量表评估他们的抑郁状态。结果发现,随着年龄

增长,女生的抑郁症状明显增加,比男生更严重,男女的心理健康差距逐渐扩大。此外,伦敦女生的抑郁症状加重速度约为东京女生的4倍,这可能与她们年轻时就开始承担更多成年人的角色和责任有关。

过去研究发现,女性出现抑郁焦虑等心理问题的几率约为男性的2~4倍,这种性别差异在青春期尤为显著,且受到社会和文化影响。该研究再次提醒,改变年轻人所处的社会环境对缓解青春期心理问题非常重要。

来源:生命时报

老年人越瘦,越不容易得心脑血管疾病?

这是一个常见误区。肥胖确实是心脑血管疾病的危险因素,但这并不代表老年人越瘦越好,而是要保持健康的体重。

2013年一项针对东亚和南亚人群的研究发现,体重指数(BMI)和心脑血管疾病的死亡率之间是U型曲线,体重指数过大和过小都不利于健康。此外,老年人过瘦还有可能导致营养不良、肌肉减少,影响老年人的身体机能和免疫力。过瘦同样不利于老年人的身体健康。

老年人确实要注意不能过胖,但也不要过度追求瘦,应当保持健康体重。根据《中国居民膳食指南》,老年人的BMI指数建议控制在20.0到26.9之间。来源:中新网

“我家老人看到你在报纸上解答读者的问题,委托我一定要给你打电话,问问中医的艾灸、推拿治疗方案,麻烦啦!”河南省洛阳市洛龙区的李先生说,他家老人已90岁高龄,被膝关节疼痛困扰多年,这也是许多老人面临的痛苦。

李先生说,老人的核磁共振检查结果显示,膝关节韧带多处损伤,还有骨性关节炎、髌骨软化症、关节积液、关节腔游离体等多种问题。

“很多老人的腿疼是关节出现退行性变化引起的,很难治愈,只能通过中西医结合治疗,缓解疼痛。如果想在家调理,我推荐以下方法。”洛阳市第一人民医院瀍涧院区(原洛阳铁路中心医院)针灸科主治医师穆青说。

艾灸 先艾灸小腿外侧的足三里穴、腓骨小头前下方的阳陵泉穴、外踝尖往上3寸(拇指宽约1寸)的悬钟穴、内踝尖往上3寸的三阴交穴,可以补肾壮骨、舒筋活络、补益气血、缓解疼痛。再艾灸膝关节两侧的内外膝眼穴、髌骨上缘中点的鹤顶穴、按着就疼的阿是穴,可以缓解关节僵硬、肿胀。

按摩 用掌根轻柔按摩大腿前侧、后侧和小腿肌肉;拇指分别点按髌骨内上缘2寸的血海穴、髌骨外上缘2寸的梁丘穴、胫骨内侧踝下缘的阴陵泉穴各1分钟;伸直膝盖,用拇指沿髌骨边缘横向轻柔推揉;双手搓热后包裹膝关节,轻快拍打周围肌肉。

“急性期不要刺激关节腔,艾灸一定要防止低温烫伤,最好让家人协助,用悬起灸的手法,平时佩戴护膝保暖。”穆青说。温馨提醒:按摩仅能缓解症状,如症状严重,须到正规医院接受诊治。

来源:学习强国

老人膝关节疼痛 这样调理可缓解

立夏时节如何祛湿护心?不妨试试“三护”法则

立夏作为夏天的第一个节气,暖阳高照、万物蓬勃生长。中医认为“夏气与心气相通”,顺时养生,立夏之后更要注意“养心”。立夏时节要想祛湿护心,有哪些妙招?往下看,一同了解。

护心药膳 木棉花祛湿汤 材料:干木棉花10克、赤小豆30克、茯苓15克、陈皮1片、猪骨300克。做法:所有材料放入锅内,加入适量清水,慢火炖煮1小时,最后调入适量盐即可食用。功效:木棉花清热利湿,赤小豆健脾消肿,陈皮理气,专克“湿热困心”,每周喝2至3次。适合人群:脾胃虚弱、湿热体质人群(常感头身困重、舌苔黄腻、大便黏滞、面部油腻等)。

护脉妙招 草药泡脚 材料:艾叶20克、生姜3片。制法:将艾叶与生姜煮水。泡脚水温最好控制在40℃左右。功效:睡前泡脚15分钟,可驱寒湿、通血脉。

护神秘诀 晨练八段锦 重点动作:“双手托天理三焦”“摇头摆尾去心火”。锻炼时长以15至20分钟为宜,做完以后,身体微微汗出即可。功效:借助日照温煦身体,升阳祛湿,气血通畅。

来源:人民网

