

健康观点

养老不离家 社区“夕阳红”

海口多层次开展养老服务管理

■ 本报记者 许春媚 林伟

每天上午，陈世凡都会与几位老年朋友到海口公园走一圈，再打一会太极拳。8点左右，一帮老友接着去老爸茶店喝早茶聊天。在海口，像陈世凡这样 60 岁及以上老年人口已经有 24.92 万人，占全市人口比例的 11.64%，其中城市老年人口 6 万多人。这些老人或是居家养老，或是到老人公寓、敬老院生活。

海口建立老年健康管理服务项目

海口市卫生局副局长周干告诉记者，近年来海口正努力推动老年人健康管理服务项目的实施。海口市老年人健康管理服务项目的内容是对城乡老年人进行健康危险因素调查和一般体格检查，提供疾病预防、自我保健及伤

害预防、自救等健康指导。

海口市卫生部门每年都组织海口市镇、村、社区等各基层卫生服务机构，对辖区内 65 岁及以上的老年人做一次全面的免费健康体检，内容包括身高、体重、血压、听力、视力及口腔，同时还有血常规、尿常规、空腹血糖、血脂、心电图、肝功能等。对于行动不便的老人，卫生服务机构还会提供上门服务。“尽管是免费服务，但仍有一些老人不愿意参加体检，尤其是乡村地区，一定要村干部再三督促。”周干说，“定期体检有利于疾病的预防与治疗，老年人及其家人的健康意识不到位，需要我们加大宣传力度。”

老年人健康管理服务项目是一条龙式服务，健康体检只是其中之一。健康体检结束后，医生会为每个参加体检的老年人建立一份健康档案。同时，根据体检结果对老年人的生活方式和健康状况进行评估，包括吸烟、饮酒、体育锻炼、饮食、慢性病常见症状及既往所患疾病、治疗

及目前用药状况。经过评估，医生将会针对性对老人进行健康指导。

周干告诉记者，这有点类似于家庭医生，医护人员会根据结果告诉老人生活中有哪些不好的生活习惯，应该怎样进行调整。而对于体检中已经确诊的高血压患者、II 型糖尿病患者及其他慢性病患者，将纳入相应的慢性病管理体系，医护人员将定期进行随访。周干介绍，按照规定，高血压和糖尿病患者，医护人员每年至少要进行 4 次面对面随访，其他慢性病患者每年至少 2 次。

“我们希望通过该项目的实施，减少影响老年人健康的危险因素，有效预防和控制慢性病及伤害，逐步使老年人享有均等化的基本公共卫生服务，保障他们的健康。”周干说。

社区居家养老服务全覆盖

目前，海口市 19 个街道（镇）的 159 个城区社区已实现居家养老服务全覆盖，共有 680 名困难老人享受政府财政资助的居家养老服务。家住龙华

区的胡纶老人每周都有社区居家养老服务中心的工作人员上门服务，帮她洗衣服、做饭、拖地，和她聊天，带她去看病等。

海口市老龄办主任武金岭介绍，近年来海口市以强化改善民生，推进基本公共服务均等化为契机，大力加强社区养老服务建设。公办养老服务机构的经营投入不断加大，无障碍、康复健身及老年教育、文化娱乐等服务设施、养老服务功能进一步完善。

玉沙社区老年人日间照料中心是利用中央、海口市和龙华区政府财力建起来的。目前海口已有海府路、大同路等街道办建起了社区老年人日间照料中心。今年，海口市还要重点建设滨濠社区、海口港社区的老年人日间照料中心。武金岭认为，社区老年人日间照料中心的建设，将进一步提升海口市的社区养老服务水平，老年人将得到更加舒适、安全、高质量的服务。

首家居家养老求助服务中心启动

今年 3 月，我省首家居家养老求助信息服务中心在玉沙社区启动。老人通过特制的手机拨通救助信息中心，老人所在的位置及年龄、健康状况等信息就会立即显示出来，工作人员根据老人的需要，立即通知就近社区的服务人员上门服务。

漫步海口城区，可以发现街头小游园、绿地是越来越多了。每天清晨和晚上，在社区广场、街头小游园等空旷地，一群群老人都在跳舞、打拳。记者从海口市老龄办获悉，海口市利用中央补助资金和自筹资金 1600 多万元，建设了 110 个社区“老年星光之家”，覆盖全市 74% 的社区。同时，该市还投入 2000 多万元安装了大量适合老年人活动的健身器材和娱乐用具，为社区老年人提供了一大批高质量的文体活动场所。

健康提醒

老人唠叨不是病

小区内住着一位 76 岁的赵奶奶，和儿子、儿媳住在一起。平时聊天时，我经常听到赵奶奶的儿子、儿媳抱怨：老太太整天唠叨，没完没了；家里没人时，她还不唠叨，等我们下班到家时她才唠叨。原来，赵奶奶的儿子、儿媳上班后，家中就剩赵奶奶一个人，老人生活在寂寞中，时间一长，就开始在家里唠叨。

喜欢唠叨是老年人的常见心理表现。老年人喜欢唠叨，最主要的原因是因为老年人内心孤独或生活孤寂，而唠叨则是老年人排泄孤独的一种途径或手段。作为晚辈，应该了解老年人的孤独心理，认识到唠叨背后的真正原因。

对待爱唠叨的老年人，晚辈该如何应对呢？

学会倾听。作为晚辈，听一听老人到底有何郁闷，唠叨的内容到底是什么。老年人唠叨的内容虽然多数是鸡毛蒜皮的琐事，但对子女成长或家庭和谐，其出发点是好的。晚辈不可对老人的唠叨一概敬而远之甚至心生烦躁、厌恶，要认真倾听老人唠叨，这是一种孝敬的表现，也是对老人的尊重。

亲情陪伴。很多家庭属于“空巢家庭”，老年人常年生活在寂寞中，见到子女，难免要唠叨几句。有的子女虽然和老人生活在一起，却是整

天不和老人说一句话。作为子女，要关注老年人的心理变化，抽出时间来陪老人聊天，给老人以心灵上的慰藉。

出游散心。如果条件许可，晚辈可以陪老人外出逛街、旅游、去公园、逛超市等。在出游的过程中，让老人感受到子女的关怀。尤其是旅游，老人在与子女出游中，饱览山光水色，心情豁然开朗，这对于治愈老人心理上的“寂寞症”有明显疗效。

培养爱好。老人要培养一些爱好，也是减少老人唠叨的良方。比如，老人在养花种草、钓鱼饲宠、习书绘画的过程中，就不会感到寂寞，心理上有一种依赖感和充实感，同时也转移了心事。对老人进行爱好培养，让他们在爱好中寻找快乐和慰藉。结果发现，90% 以上的老年人改变了过去喜欢唠叨的毛病，不但心情开朗，而且还精神百倍，心理上呈现出“年轻化”的倾向。

孝敬家中 and 身边的老年人，实际上就是在关心、孝敬我们自己。作为晚辈，一定要正确看待老年人的唠叨，不要动辄给喜欢唠叨的老年人冠以“喋喋不休”的帽子，应该对老年人多宽容、多关心和尊重。（钱国宏）

专家访谈

老年心血管病患者家庭保健须知

■ 本报记者 刘贡

老年人心血管系统疾病包括心脏和血管疾病，主要常见病种包括高血压、动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗塞、高血脂症、风湿性心脏病等，是严重危害健康的疾病。海口市中医院中医师黄玉龙对老年心血管病患者的家庭保健，给出了几大建议。

心血管病老年患者需在医生指导下用药

由于治疗心脑血管疾病是一个漫长的过程，家庭康复是控制和缓解病情的重要环节。如家中有老年人出现心肌梗死先兆症状，首先应让病人卧床，舌下含硝酸甘油片。有条件时应立即吸氧。急救见效不明显时，应立即对口呼吸和胸外心脏按压，再向医院求救。

如老年高血压患者，不能仅用改善冠心病症状的药物，例如注射消心痛或使用能起到改善血液作用的中药，结果只能起到缓解症状的“治标”作用。

所以，老年心血管病患者需要家庭配合，在医生指导下合理用药。

心血管病老年患者不宜晨练及饭后百步

大量的研究证实，体育锻炼可对心血管系统的形态、结构和机能产生良好影响，对提高心血管机能水平、预防治疗和康复心血管疾病都具有良好的作用。已经患上心血管病的患者，可以通过体育锻炼促进康复，如果不注意锻炼方法，或者不顾自身身体状况，盲目进行锻炼，反而会损害身体健康或加重已有的心血管疾病。专家给心血管老年患者开出运动处方中，特别提醒，要避免运动误区——不宜晨练以及饭后百步走。

心血管病老年患者要保持情绪稳定

心血管疾病老年患者常表现为抑郁发作症状，如情绪低落、乏力、活动减少；愉快感、兴趣或者专注力降低、疲劳感、睡眠障碍、食欲减退、自信心丧失和自卑、罪恶感；兴趣丧失、早醒、早上抑郁加重、精神运动性激越或抑制、食欲丧失、体重减轻、性欲丧失等。此外，还有心悸、胸闷、气促、多汗；紧张、心慌、恐惧；肌肉紧张、颤抖、不安等焦虑症状。

因此，在家庭保健中要强化心理疏导，多与患者交谈，了解其心理状态和生活方式，掌握患者的睡眠状况，发现影响睡眠的主观和客观原因，并针对患者的不良情绪，针对性地给予心理支持，消除不安情绪，减轻患者的孤独感，同时要创造睡眠条件和环境，降低各种噪音污染，改善饮食，提高患者的睡眠质量。

心血管病老年患者谨防天气防寒保暖

天气变化是中老年人心血管疾病患者的大敌。天气骤然变化很容易引起冠状动脉痉挛，从而导致心肌梗死的发生。因为经寒冷刺激，人体末梢血管处于收缩状态，导致血压升高。

因此，天气变寒，可适当加服扩冠药物进行保护。同时，由于气温变化，老年人的抵抗力下降，易发生上呼吸道感染、支气管炎、肺炎或使原有的慢性支气管炎等病病情加重，诱发心肌梗死。在注意防寒保暖等综合性防治措施的同时，还应切实注意发作频率、疼痛程度，如条件有大汗淋漓、四肢发凉甚至有窒息感，更应高度警惕。

上了岁数吃啥都不香

补点锌铁增食欲

经常听老人念叨，“上了岁数吃啥都不香”。这其实与老人味觉减退有关。女性 45 岁、男性 50 岁以后，约有 2/3 的味蕾会逐渐萎缩，而且年龄越大，味觉功能减退越严重。味蕾萎缩后便难以感受到食物的味道，因而对饮食失去兴趣，导致食欲下降甚至营养不良。

为了刺激老人食欲，家人有时会做些“味儿重”的菜，在食物中增加更多的食盐、糖、油、味精等调料。但这样一来，会导致老人味蕾的麻木，使味觉的辨别能力更差，形成恶性循环。

科学调理饮食可有效改善老人的食不知味，其原则就是在膳食中添加与味觉关系密切的四大营养素，即锌、铁、维生素 A 和烟碱酸，来刺激食欲。锌是食物跟味觉接受体之间的桥梁，如果摄取不足，会影响味觉的敏锐度。富含锌的食物主要有海鲜（尤其是牡蛎）、牛肉、坚果等。铁则是影响神经传导的重要物质，缺铁会造成味觉退化，所以要多吃富含铁的菠菜、动物内脏。维生素 A 多存在黄绿色蔬菜和蛋黄中。烟碱酸蕴含在内脏或坚果中。动物内脏胆固醇高，可每周吃一次。蛋黄每天不超过一个。坚果热量高，一天吃一小把就好。新鲜蔬菜和水果含有多种维生素和微量元素，有保护味蕾的作用，可多吃。

由于老人对咸味的感受退化得最厉害，因此老人常嗜盐。为避免高盐危害老人的健康，可用酱油代替盐，增加咸度，或烹调时加点柠檬汁、西红柿、醋等增加口感。另外温度会影响食物的味道，因此饮食温度要适当。

因口腔疾病、慢性消耗病导致味觉退化者要积极治疗原发病。因食欲严重下降导致营养不良者要及时看医生。（据生命时报）

制图：张昕

