

# 琼中人民医院 老年医学科正式开科

便民速递

将提供慢性病管理、康复治疗、心理关怀等一站式服务

南国都市报6月3日讯(记者 任桐 通讯员 黎颖聪 黄子津)6月3日,琼中黎族苗族自治县人民医院老年医学科正式开科。据悉,该院老年医学科将提供慢性病管理、康复治疗、营养支持、心理关怀等一站式服务,配备适老化设施与24小时贴心护理,力争让老年患者“医有温度,护有深度”。

琼中人民医院党委副书记、副院长陆勤波表示,老年医学科将整合多学科资源,聚焦老年人多病共存的特点,让患者在熟悉的环境中,感受到比大医院更细致的关怀。期望该科室成为“县域老年医疗的示范窗口”,让每一位老人在家门口都能获得精准诊疗与温暖照护。

琼中人民医院执行院长詹峰强调,科室不仅要提供技术服务,更要成为老年人的“健康依靠”,要让患者想起老年医学科,就像想起一位随叫随到的“朋友”——无论是门诊转诊、住院治疗,还是日常健康咨询,都在老百姓的身边。

“老年科的特色,在于‘全科不缺专科,专科融入全科’。”琼中人民医院副院长黄光指出:“该科室医护人员需尽快融合形成‘一站式诊疗’能力,从高血压、糖尿病等慢性病管理,到骨折康复、术后护理,既要掌握综合诊疗技能,又要与内科、外科、康复科等建立紧密协作,让患者‘少跑科室、少走弯路’。”

养身工坊

S

## 关爱心血管！守护生命通道

剧烈运动后突然倒地、流感后突发猝死……近年来,心源性猝死频繁进入公众视野。最新报告显示,我国18岁及以上居民急性心肌梗死的粗发病率为79.7/10万。

什么是心源性猝死?哪些因素会诱发心源性猝死?如何预防?时值中国心肺复苏周,记者进行了相关采访。

### 急救:抓住黄金4分钟

北京大学第一医院心血管疾病研究所副所长郑博介绍,心源性猝死是指因心脏原因导致的突发性死亡,通常从症状出现到死亡不超1小时,心梗、室速室颤等心律失常是常见诱发因素。

“心脏骤停以后,4分钟之内是抢救的黄金时间。”天津泰达国际心血管病医院急诊科主任徐宁说,如未能在第一时间进行急救,不能及时恢复自主循环,则可造成不可逆的脑损伤和多脏器衰竭,甚至导致死亡。

如遇身边的人晕倒,如何第一时间判断并进行急救?徐宁介绍,可首先通过拍打双肩并在两侧耳畔呼唤,判断患者是否丧失意识,再通过观察是否有呼吸停止、无规律心跳等情况,判断是否为猝死。如确定出现猝死,可立刻进行心肺复苏操作,同时拨打120急救电话寻求专业帮助。如附近有自动体外除颤器(AED),也可使用AED进行体外除颤。

### 筛查:危险因素须重视

#### 心源性猝死的危险因素有哪些?

“一些潜在的危险因素如果在早期没有得到重视,可能会以心源性猝死为首表现。”郑博说,比如运动员合并隐匿性肥厚性心肌病,如未加重视,没有进行早期筛查,在长期高强度运动中,也会导致心源性猝死。

郑博提示,有心血管疾病家族史或心血管基础疾病的人群,应定期进行心电图、心脏超声等检查。对于其他人群,建议每年体检,关注血压、血糖、血脂及心脏结构。

哪些早期信号需要引起注意?徐宁表示,如出现持续性胸痛,包括前胸痛、后背酸痛、下颌痛等,以及憋气、疲乏无力、心跳突然加快或减慢、一过性的意识丧失等情况,要及时到医院就诊。

“特别需要注意的是,流感等呼吸道感染,也可能会引发血栓、电解质紊乱、病毒性心肌炎等,进而导致心律失常甚至猝死。”北京大学第一医院心血管内科副主任医师王新刚提示,如发生呼吸道感染,要注意保证充足的休息,避免劳累和剧烈运动,一旦出现高热持续不退、胸闷气短、胸痛等症状,要及时就医。

### 预防:改变生活方式

王新刚表示,高盐、高油、高糖饮食,长期缺乏运动,吸烟,过量饮酒等会悄悄损害心脏健康。因此,呵护心脏首先要在生活方式上“下功夫”。饮食上多吃蔬菜水果、优质蛋白,保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯,少吃油炸食品,戒烟限酒,适度运动,保证充足睡眠。

“建议每周至少150分钟中等强度的有氧运动,但也要注意循序渐进,避免突然的剧烈运动。”王新刚说,此外,要科学管理体重,既不要肥胖,也不要过度减重。

外界环境因素如极端寒冷的天气、进入高海拔地区等,叠加基础疾病,也会增加猝死风险。徐宁表示,有心血管基础疾病的人群,要特别注意冬天保暖;如果想去高海拔地区,必须提前到医院进行专业评估心肺功能后,条件允许才可以前往。

(据新华社北京6月3日电)

茶话会

## 读懂老年群体需求 深耕银发旅游市场

从“打卡”三山五岳到异地康养旅居,从跟团游到自驾游,从淡季错峰到加入“假日出行大军”……近年来,越来越多老年人告别“宅”生活,选择在旅行中享受美好人生,让旅游市场呈现出“全民出游”的勃勃生机。

全国老龄委数据显示,银发旅游人数已占全国旅游总人数的20%以上。在上海春秋旅游今年“五一”假期出境长线游产品预订者中,60岁及以上预订人次占比已近五成。

老年群体的出游需求正不断升级。聆听、尊重老年游客需求,是赢得这个重要市场的第一步。相比“特种兵”旅游,银发人群更喜欢行程相对宽松的旅行;他们更注重旅游设施和体验的舒适性,关注旅行团服务是否周到,是否有足够好的安全保障和应急能力;相较年轻人,他们拥有丰富的人生阅历,对博物馆、古迹遗址、名人故居、当地民俗文化等有更浓厚的兴趣……

顺应新变化、新需求,国办《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》提出,拓展旅游服务业态。完善老少同乐、家庭友好的酒店、民宿等服务设施,鼓励开发家庭同游旅游产品;推出一批老年旅游发展典型案例,拓展推广怀旧游、青春游等主题产品。

近年来,上海市文化和旅游局等部门推出“乐龄·乐游”老年友好型定制化精品旅游线路:有的覆盖观海游园、书场听书、科技研学活动,有的在旅途中配备低盐健康营养餐、提供中医养生等服务,有的邀请深受老戏迷们喜爱的上海滑稽戏演员“客串”导游,有的安排专业摄影老师……这些贴心的创新举措,大力拓展了银发旅游新场景,有效推动了旅游产业整体提档。

在拓展银发旅游产品服务“外延”的同时,还应当以提升适老性为“内涵”,推动产业全面升级。要及时推进景区设施及服务、交通工具、购票预约系统等的适老化改造,消除数字鸿沟,提升老年人出游的舒适度和便利度。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。银发旅游承载着老年人对“诗与远方”的向往。各界携手,读懂和满足老年群体的需求,将创造银发经济更广阔的前景,为激发释放消费潜力、提升老年人生活品质注入动力。(据新华社北京6月3日电)