

“未病先防”

中老年人预防接种要注意 3 个关键点



广州医科大学附属第一医院全科医学科主任叶慧玲。

2023 年全国老年健康宣传周(7 月 24—30 日)前夕,广州日报健康有约在广州市白云区棠景街第一社区卫生服务中心举办了一场扎根社区的中老年人健康科普活动,呼吁大家“关注多病共存,守护银色健康”。广州市白云区疾病预防控制中心主任陆剑云、广州医科大学附属第一医院全科医学科主任叶慧玲、棠景街第一社区卫生服务中心主任王莉出席此次活动。

活动现场氛围热烈,来自社区的老年人朋友踊跃提问,积极向专家咨询老年人健康生活“金点子”“好方法”。专家现场用粤语和普通话开展“双语式老年健康课堂”,助力健康老龄化,绘出“健康广州新图景”。

陆剑云在致辞中指出,尊重老年人、关注老年人健康,既是中华民族的传统美德,也是当下深入推进健康中国、健康广州建设、实施积极应对人口老龄化国家战略的重要举措。“健康”与“长寿”处在同等重要的位置,想要健康,最理想的做法是“未病先防”。疾病预防控制中心将不断优化预约接种渠道,推动接种门诊利用开展老年人接种专场、开通绿色通道等方式提升疫苗接种服务质量,满足老人预防接种需求,期待和社会各界携手,共同促进老年人健康服务高质量发展。

我国老年人“多病共存”现象普遍,50 岁后带状疱疹发病率显著上升

老年人群慢性疾病的共患现象是全球公共卫生领域的普遍性问题。叶慧玲介绍,随着年龄的增长,老年人的各组织器官生理代谢功能和免疫机能逐渐衰减,且常同时存在心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病、肾脏疾病等慢性疾病,罹患感染性疾病的风险显著增加。本身有基础疾病的中老年人更容易叠加感染性疾病。

老年人常见的感染性疾病包括流感、带状疱疹、社区获得性肺炎等。以老年常见的感染性疾病带状疱疹为例,高达 90%以上的成人体内潜伏水痘-带状疱疹病毒。约 1/3 的个体在一生中会罹患带状疱疹。年龄是带状疱疹最重要的

危险因素,50 岁以后发病率显著上升。

随着年龄增长,免疫系统功能下降,水痘-带状疱疹病毒特异性的细胞免疫功能也随之降低,带状疱疹的发病率呈现升高的趋势。即使身体健康,中老年人 50 岁后患带状疱疹的风险仍会陡然增加。我国 50 岁以上人群每年新发带状疱疹约 156 万人。

慢性病与感染性疾病相互影响

相比于一般人,糖尿病、慢性肾病、心血管疾病、慢性阻塞性肺病、类风湿关节炎的患者发生带状疱疹疾病的风险增加。其中,糖尿病患者带状疱疹风险增加 84%,慢阻肺患者带状疱疹风险增加 41%,心血管疾病患者带状疱疹风险增加 34%,慢性肾病患者带状疱疹风险增加 29%。且患者得带状疱疹后,感受到的痛感更强。

叶慧玲指出,慢性病与带状疱疹这一类感染性疾病之间存在着互为因果的关系:慢性病是带状疱疹的诱因,带状疱疹又会影响慢性病控制,而造成这一现象的原因主要有三方面:

1.老年人免疫力下降:身体的老龄,带来的不仅仅是一种疾病的高发。随着年龄增长,人体免疫力逐渐下降,对疾病的抵抗力普遍降低,本就容易受到各种疾病的侵袭。这就为心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病,以及流感、肺炎、带状疱疹等感染性疾病的发病提供

了“温床”。

2.多病共存增加患病风险:多病共存的老年人每日服用多种药物,很多药物会影响食欲,一些慢性疾病,如糖尿病会使代谢异常,恶性肿瘤会使身体营养素消耗加快,身体防御能力下降不足以对抗病原体打击,罹患感染的机会增加。

3.疾病自身影响:老年人罹患带状疱疹,可能会导致严重且持久的并发症,最常见的是带状疱疹后神经痛。可导致焦虑、抑郁、注意力不集中、睡眠障碍等,严重者甚至意欲轻生。进而影响慢性病控制,加大老年人自身慢病管理难度,增加生活困难。如糖尿病患者得带状疱疹后,会导致血糖控制更加困难。

预防:提升预防接种意识,主动健康

“因此,老年人应树立‘早认识,早预防,早健康’的疾病预防观念,科学认识疾病,提升预防接种意识,通过疾病预防管理的‘关口前移’强化自身免疫力,主动健康。”棠景街第一社区卫生服务中心主任王莉表示,预防带状疱疹,要注重自我免疫力的提升,可通过规律作息,适当增强体育锻炼,增强自己的体质,提升机体免疫力。饮食上应多吃新鲜瓜果蔬菜,补充维生素,多吃鱼、肉、蛋、奶等高蛋白饮食。另外,接种带状疱疹疫苗可提高易感人群的抵抗力,也是预防带状疱疹发病的有效措施之一。

据新华网

居家养老如何更好?

完善服务、智能养老让老人生活更安心

养老服务是社会高度关注的服务之一,北京市民政局调查显示,北京绝大多数老年人选择居家养老。为提升居家养老服务供给能力和水平,近段时间,北京正在研究制定工作方案,涵盖养老助餐服务供给、居家养老服务网络建设、养老服务人才建设等内容。目前,北京市居家养老的服务水平如何?有哪些问题需要解决?

在居家养老的服务项目中,助餐服务是重中之重。朝阳区十里堡东里社区的养老服务驿站可以为老年人提供餐食,记者在这里看到,上午 10 点多,已经有不少老人在等候购买午饭。

社区居民张维英:离家近,吃得也顺口,价钱还可以,反正比外边要便宜,它因为是照顾老人,所以它味道也都是偏向老人,少油少盐。

这家养老助餐点每天基本要为周边 100 多户老年人提供午餐,普通餐食价格在每餐 15 元左右,精品小炒价格在 30 元左右。

社区居民李书华:一个荤一个素,买一盒饭,还买一个包子,花十四块钱,我晚上还吃,吃两顿。

截至目前,北京在全市布设了 1476 家养老助餐点,并通过政府补贴的方式来降低助餐点运营成本。在这家养老助餐点,每接待一位持有养老助残卡就餐的老年人,每天就可获得 3 元补贴。但因为整体定价不高,包括这里在内的很多单体助餐点仍然面临经营困难的问题。

朝阳区十里堡东里社区养老服务驿

站站长闫庆霞:不说盈利,光说收支平衡这块就有点困难,现在夏天属于旺季了,流水可能就一个月在五六万元,食材的成本会占一半。加上三个后厨的工作人员,加上水电,基本上就是将能覆盖那些成本。

为了进一步助推养老服务建设,北京市民政局计划打造养老服务综合体,通过拓展养老助餐点的服务功能、完善养老助餐补助制度等举措,保障养老助餐点可持续运营,同时为老年人提供更多元的居家养老服务。

北京市民政局副局长郭汉桥:整合现有的驿站资源,推动建设我们养老服务的综合体面向老年人,也面向社会其他群体的社区助餐服务,同时提供多功能的服务,比如说助浴、助洁、助行、助医的服务,还比如说让我们老年人享有一个社区活动的场所,比如老年学堂等等的服务,把这些服务整合到综合体里面来,确保我们养老服务的市场主体能够可持续运营。

建设上门助老“管家式服务”网络

除了餐食服务,上门照护对于居家养老的老年人来说也很重要。北京市虽然一直有上门服务机制,但目前缺口较大,不少老年人还很难享受到全面的日常照料。

苗兰香今年 53 岁,一年多前,她开始从事为老年人上门服务的工作。这天她要去照顾盲人夫妇李雪梅,这对夫妻

俩都已经 79 岁,子女也不在身边。

北京市居家养老服务综合示范中心护理员苗兰香:我们定期每个月上门为他们做理发、保洁、修脚,我们现在还在逐步扩大我们的业务范围,争取把老人的日常需求都覆盖了。

社区居民李雪梅:我的想法还是居家养老比较好,因为在家里都熟悉了,该服务的能上门服务一下。

苗兰香说,工作最多时一天要接 13 个派单,非常忙碌。据了解,目前北京共有常住老年人口约 465 万人,但护理员队伍却只有 1.8 万余名,居家照护供需很不平衡。对此,北京市民政局相关负责人表示,将按照试点经验和百姓实际需求,完善居家老年人“管家式服务”。

北京市民政局副局长郭汉桥:所以下一步,我们要统筹全市各区推进我们基层养老服务网络的建设,特别是鼓励我们居家养老服务的企业与京外的相关人力资源企业对接,不断建立我们护理员的培训基地,扩大我们的人才引进渠道,通过增量扩容、提质增效进一步充实我们的居家养老护理员的队伍,全面提升我们的综合服务能力和服务供给能力,确保我们老年人能够找得到、买得到、用得好我们各类养老服务。

扩大居家养老适老化改造范围 完善服务

针对居家养老老年人生活便利性与安全的问题,北京西城实施《老年人家庭居家适老化改造实施细则》,西城区户籍

且居住在西城区内的 60 周岁及以上有适老化改造意愿和改造条件的老年人家庭,可享受阶梯式补贴,并提供上门评估和改造服务。

72 岁的杨女士和 106 岁的母亲生活在这间房子里已经 40 余年,房子部分硬件设施老化,存在着诸多安全隐患。日前,西城区民政部门的工作人员上门为她们的住宅环境进行适老化改造评估,建议她们对隐患区域进行改造,并在洗手间等易跌倒区域安装扶手,方便老人行动。

北京市西城区适老化改造项目评估负责人袁菲:比如像这个电线已经有 40 年左右的时间了,使用过程当中可能会存在漏电的风险,所以我们给她的建议就是把房顶整个做成一个集成吊顶,把灯变成吸顶灯。

据了解,2022 年,西城区的三个街道已率先开启了本轮家庭适老化试点建设工作,试点采用居民主动报名,随时改造,事后补贴的常态化市场化机制。竺女士今年 70 岁,她的住房在去年 7 月完成了改造,便利性和安全性都得到了提高。

社区居民竺家敏:一个是室内的墙上扶手,第二个就是在厕所所有台阶,让师傅特意给砌成了坡道,第三个就是我们原来的那个坐便比较低矮。这次师傅又给我们选择了一个高矮适中的,整体效果还挺满意的。

记者从北京市民政局了解到,2016 年北京就已经启动实施经济困难老年人家庭居家适老化改造工作,“十四五”期间已累计完成改造约 2.02 万户,近期将会依托原有的改造基础和改造经验,推出进一步扩大适老化改造范围的新政策,从装修、安装、辅具、智能设备等各个方面推进,探索按照特困、重度失能、高龄等不同标准分类提供政府补贴,支持有改造需求的老年人家庭进行适老化改造。

据新华网