

健康服务面面观

长者运动健康之家故事多

□本报记者 刘敬明

花香袭人,清风拂面,4月的上海处处散发着春天的气息。一大早,黄大伯就戴着绵绵细雨来到了家对面的长宁区虹桥街道长者运动健康之家。完成人脸识别、量血压、测心率后,黄大伯按照工作人员的指导,熟练地坐上了全身有氧健身车。

“一年多前,我在散步的时候发现了这家老年人健身房,当时特别惊喜。”黄大伯说,此后他每天都雷打不动地来此处“打卡”运动。

2021年6月,首批长者运动健康之家在上海市揭牌。此后,这一面向老年人的社区多功能健身场所逐渐推广到上海市各区。截至2022年年底,上海市的94家长者运动健康之家已累计服务超过150万人次,成了“银发族”开启健康生活的一把新钥匙。

“有种重返年轻的感觉”

《2022年上海市老年人口和老龄化事业监测统计信息》显示,截至2022年年底,该市60岁及以上老年人口有553.66万人,占总人口的36.8%;65岁及以上老年人口有424.40万人,占总人口28.2%;人口平均期望寿命处于世界发达国家和地区领先水平,达到83.18岁。

在重度老龄化的背景下,如何提升老年人生活质量和生命质量,使其从“活得久”迈向“活得好”,实现健康老龄化?“十四五”期间,上海市找到了体医融合这一关键“破题点”。

通过政府搭台、企业唱戏的方式,长者运动健康之家在上海遍地开花。这里既是长者之家,也是健康之家。通过整合体育、养老、卫生健康等公共服务资源,长者运动健康之家可为老年人提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康

复训练、健康知识普及和休闲社交等一站式的运动康养服务。

位于上海市杨浦区宁国路的大桥街道长者运动健康之家自开放以来,一直备受周边老年人青睐。为了健康减重,今年3月初,王阿姨在姐妹的推荐下,来到了离家不远的大桥街道长者运动健康之家。

宽敞明亮的健身厅、功能多样的健身器材和轻松的运动氛围让王阿姨动了心。“这里环境蛮好的,价格也很实惠。会员月卡99元,领完上海市体育局为老年人发放的30元电子优惠券后,一个月只要69元。想来多少次就来多少次,对于我们来说没什么压力。”就这样,王阿姨办理了会员卡,在工作人员的指导下开启了她的老年健身之旅。

半个月后,王阿姨成功减重3公斤。“体重一降,不仅血压正常了,睡眠质量 and 心情也变好了。这里就像一个大家庭一样,大家健身之余还能聊聊天,很温馨的。”王阿姨说。

在长者运动健康之家,很多和王阿姨一样的老年人,找到了退休后理想的生活方式。在炎热的夏季和寒冷的冬季里,黄大伯以前都靠看电视、看手机打发时间,“在沙发上坐久了之后,两条腿变得很沉重,站起来的时候非常无力”。在长者运动健康之家锻炼了一段时间后,他高兴地发现自己“整个人都轻快了很多,有种重返年轻的感觉”。

“55周岁及以下的居民,只要身体条件符合健身要求,都可以来报名。”大桥街道长者运动健康之家负责人陈伟骏介绍,截至今年2月底,该馆共有218名会员,平均年龄65岁,良好的运动体验正吸引着周围越来越多的老年人参与。

智能与适老并重

相比于常规的健身房,长者运动

健康之家的各项设备让人耳目一新。一进门,最先入眼的是一台A1智能体测一体机。陈伟骏告诉记者,办理会员卡前,老人需要先在设备上完成身高、体重、肺活量、握力、静态平衡能力、身体柔软度等8项体能检测。这些检测数据形成个人在线运动健康档案,然后录入人脸识别系统。工作人员会根据运动健康档案中的各项数据以及和老人的详细沟通情况,为他们量身定制健身方案。

为了更好地进行健身追踪管理和慢性病干预,老人每一次的运动数据都会录入运动健康档案,不仅工作人员可以在系统后台查看,老人及子女也可以随时登录账号浏览。

大桥街道长者运动健康之家设立了体质监测区、有氧心肺功能区、等速肌力训练区、微循环促进区、综合干预区等区域。经量血压、测心率,数值在正常范围内的老年人,可以根据自己的健身方案去不同的区域运动。这里有十几组健身器材可供选择,每一组都是根据老年人的身体特点和运动健康需求量身设计的。

“例如,有氧区域的这台全身协调训练器,通过手脚配合,不仅能提高老年人的心肺功能,还能培养身体协调性。等速肌力训练区的力量训练器材,通过电磁控制器材在锻炼时能够匀速运动,有效保障老年人在力量训练时的安全。”陈伟骏介绍,在全身协调训练机、卧式健身车、座式划船机等器材的基础上,大桥街道长者运动健康之家近期还对设备进行了智能化升级,添加了智能手臂开合训练机、智能等速腿部内收外展训练机、智能等速上推下拉训练机等,智能化器材可自动记录上传具体使用时间至个人档案。

虹桥街道长者运动健康之家的运动监测显示屏上,实时记录着正在运动的老人心率。“通过给老人佩戴心率手环,就可以准确把握他们的运动

状态。”该馆负责人徐静介绍,系统将运动状态分为轻松、热身、有氧、无氧、力竭5个等级,一旦老人进入危险状态,屏幕上就会出现红色标识,工作人员会让老人暂停运动,进行休息。

此外,长者运动健康之家的老年人跑步机也进行了适老化改造。与普通跑步机相比,老年人跑步机的速度更慢、两侧的扶手更长,同时还加装了安全扣。老人将安全扣夹在衣服上,如果运动过程中意外摔倒,安全扣系绳受力拉伸将自动关闭跑步机。“跑步机外侧还有两个红色紧急控制按钮,出现危险时工作人员可以按下按钮关停设备,这是为老人安全设置的第二道保险。”徐静说。

“健身房这种地方,我们之前想都不敢想。”今年85岁的李奶奶在虹桥街道长者运动健康之家锻炼了一年多,精气神一点也不比年轻人差。她从运动中的获益,直观而显著,“虽然我年纪大了,但在这里仍能找到合适的健身器材。像家里踩上去开合腿的小凳子,我在几年前就没办法用了,通过锻炼现在反而很轻松就能踩上去”。

家门口的“健康管家”

“王阿姨,那套针对肩周炎的动作,您在站式律动平台上可以同步做。”谢成一边翻看王阿姨的运动健康档案,一边提建议。作为一名运动健康师,谢成每周都会在不同社区的长者运动健康之家巡店指导。

2020年,依托上海体育学院在主动健康方面的学科基础和人才优势,上海市启动一项创新型社会服务项目——运动健康师。谢成原本是长者运动健康之家的运营人员,经过上海体育学院的专项培训,取得运动健康师、社会体育指导员和急救员等资格认证后,他上岗成为一名运动健康师。

吉林实施 中医服务提升工程

本报讯(特约记者杨萍 记者刘也良)吉林省中医药管理局近日印发的《中医医疗服务提升工程实施方案(2023—2025年)》提出,从2023年开始,利用3年时间,从整治院容院貌、优化诊区布局、加强信息引导、改进护理服务、改进医德医风等10个方面着力,在全省各级各类医疗机构开展中医医疗服务提升行动,不断提高群众看中医的获得感和满意度。

《方案》提出,合理调配资源,畅通绿色通道,加强急诊与院前急救的医疗信息共享与医疗服务衔接,实行急诊患者按病情轻重分级分类处置;改进护理服务,落实优质护理,按照责任制整体护理的要求配备护士,临床护理岗位护士占全院护士比例不低于95%;继续扩大优质护理服务覆盖面,至2025年年底,三级医院所有病房开展优质护理服务。

宁夏专项培训 基层中医药骨干

本报讯(特约记者罗政锋 通讯员王立平)近日,宁夏回族自治区第三期基层中医药专业技术人员能力提升专项培训在银川市开班。截至目前,此项培训已为全区1000余名基层中医药骨干开展专项培训,有效提升了参训学员对常见病、多发病的中医药临床诊疗能力和业务水平。

据了解,为有效破解基层医疗卫生机构中医药专业技术人员短缺、中医药服务能力水平较低等问题,该自治区人力资源社会保障厅与卫生健康委在2021年联合启动了该专项培训,计划用3年时间分批培训全区基层中医药卫生骨干。

该专项培训由宁夏回族自治区中医医院暨中医研究院等承办。

河北邯郸组织 百名中医师下基层

本报讯(通讯员王慧 特约记者李湛祺)近日,河北省邯郸市卫生健康委委发《邯郸市二级以上公立医院中医师定期坐诊基层国医堂工作方案》,提出组织全市38家二级以上公立医院与84个基层医疗卫生机构进行驻点对接,安排101名中医师定期到乡镇卫生院和社区卫生服务中心驻点开展坐诊诊疗工作。

《方案》要求,全市二级以上公立医院结合紧密型医共体建设,选派优秀的中医专家、中医师,以组团式或一对一的形式,每周到驻点乡镇卫生院、社区卫生服务中心国医堂坐诊,为辖区群众提供中医药诊疗服务,指导基层医疗卫生机构规范开展中医药服务,广泛推广中医适宜技术。

湖北省中医养生功法 大赛决赛举行

本报讯(特约记者萧济康 毛旭)近日,湖北省中医养生功法大赛决赛在武汉市举行,该省12支代表队齐聚长江边,纷纷亮出中医传统功法的绝活,让公众近距离欣赏了一场中医传统养生国粹的文化盛宴。

经过激烈角逐,孝感市大悟县中医医院代表队获得医疗卫生机构组一等奖,咸宁市社会代表队获得社会群众组最佳表现奖。本次活动由湖北省卫生健康委、省中医药管理局主办,省卫生健康委宣教中心、武汉市卫生健康委联合承办,武汉市中医医院协办。

四川突出职业病 防治三个重点

本报讯(特约记者喻文苏)近日,四川省2023年《职业病防治法》宣传周启动仪式在绵阳市江油市举行。记者在会上获悉,该省今年将依托职业病危害专项治理、职业健康保护“两大行动”,突出落实企业主责、规范检测评价、强化监管执法“三个重点”,夯实法治化、标准化、规范化、信息化“四化建设”,建设职业病危害工程防护、监测评估、职业健康监护、职业病诊治、职业病康复“五大体系”。

据四川省卫生健康委相关负责人介绍,四川省仍处于工业化、城镇化快速发展阶段,职业病危害广泛存在于矿山、化工、冶金等30余个行业领域,接触职业病危害因素劳动者高达近百万人,随着新技术、新材料、新工艺广泛应用,新的职业危害不断出现,职业病防治形势依然严峻。

据悉,宣传周期间,该省各地将通过主题宣讲、专家义诊讲座等形式开展宣传教育活动,还将推出30余部国家级、省级优秀职业健康传播作品。

甘肃加强职业病 防治法宣传

本报讯(特约记者王耀 林丽)为切实做好第21个《职业病防治法》宣传周宣传活动,甘肃省卫生健康委等5部门近日出台活动方案,要求在全省开展系列宣传活动,强化用人单位法律意识,有效提升劳动者职业健康素养和防护能力,营造全社会关心关注职业病防治的浓厚氛围。

方案要求,省直相关部门对用人单位职业病防治责任、劳动者职业健康权益、职业病诊断鉴定、大病专项救治等相关法规政策进行网上宣传。甘肃省疾控中心开展“工程防护专家进企业”活动,选择石化、矿山、建材等重点行业领域,组织专家对企业职工开展健康管理、工程防护等方面的指导培训。各地开展“专家进企业学校”活动,动员当地职业卫生技术服务机构、职业健康检查机构、职业病诊断机构专业技术人员,选择职业病危害严重行业重点企业和技工职业学校,向企业负责人、管理人员和劳动者、技校学生等进行职业健康知识宣教。



芍药花开
热了乡村游

5月2日,山西省运城市平陆县,游客在太阳渡村盛开的芍药花丛中赏花游玩。
姜华摄

援外故事

□特约记者 王耀

前不久的一天晚上,一名胸部枪击伤患者被紧急送到援马达加斯加中国医疗队南方队队员驻地就医。医疗队队长王耀立即组织队内外科主治医师贺逢孝临危受命,实施手术救治。经过近两周的抢救和恢复性治疗,患者康复出院。

患者被送至驻地医院时浑身是血。经进一步检查发现,患者胸部中枪,子弹从左前胸射入、胸椎旁穿出,入口和出口处随着呼吸不断有血涌出,血液颜色变淡。同时,患者脸色苍白,呼吸困难,意识模糊,初步判断是开放性气胸、创伤性休克。

贺逢孝和队友紧急准备,对患者进行仔细探查,发现子弹从左前胸椎突下外侧约2厘米射入,从第6胸椎旁射出,属于贯通伤,入口离腋动脉十

分接近,且胸降主动脉位于出口深面,胸降主动脉外膜局部水肿,患者伤情十分严重。

驻地医院条件十分简陋,手术室器械陈旧,缺乏,且极少开展开胸手术。贺逢孝立即采取快速输血、紧急输血等措施,维持患者血容量及生命体征。快速准备后,贺逢孝主刀,医疗队队员杜武、张凤荣协助,蒋治中担任麻醉师,对患者进行手术抢救。由于麻醉机太过陈旧,无法进行全麻,蒋治中迅速进行颈内静脉穿刺置管,畅通静脉通道,经过简单扩容抗休克后实施高位连续硬膜外麻醉,保障手术顺利开展。

没有呼吸机,没有肌松药,没有双腔管,没有电极片,心电图无法监测心电图……面对重重困难,大家密切配合,从患者左侧第五肋间后外侧切口进入胸腔。胸腔内广泛粘连,解剖游离困难,贺逢孝立刻向后延长切口

至子弹出口附近。经过仔细探查,发现患者肺脏损伤十分严重,需立即清除毁损组织。肋骨断端尖锐,不停地造成再次损伤,贺逢孝的手套也被划破。在清洗更换后,他继续进行手术。

术中,麻醉师提醒患者的呼吸循环不稳定,血压和氧饱和度持续下降。紧急关头,主刀大夫只好放弃常规解剖性肺叶或肺段切除术来止血。同时,由于手术室无一枚可用的大针,立即采用将毁损肺组织边切边缝合的方式快速止血,并彻底清除肋骨断端,避免造成二次损伤。

时间一分一秒过去,患者的出血逐渐减少。1个小时后,毁损严重的肺组织已基本清理干净,边缘缝合完成,出血明显减少。经过手术止血、紧急输血和代血浆输注,患者生命体征趋于平稳。

然而,患者左肺上叶与胸膜顶粘连紧密,贺逢孝多次尝试下拉肺组织

不成功,只能向前胸部延长切口,继续分离粘连组织。而此时,手术室唯一的电刀也“罢工”了,贺逢孝果断进行徒手钝性分离。徒手完全伸入胸腔后,再次探查第二前肋粉碎性骨折,触及肺组织子弹入口长约5厘米的裂口。随即,他将左肺上叶向后压,留出狭小的空间后进行缝合。没有头灯,无影灯昏暗无比,在手机灯光增亮下,贺逢孝艰难完成了缝合和胸腔冲洗。

经过长达4个多小时的手术,终于到了止血关胸阶段。由于没有胸腔引流管,只能用腹腔引流管替代。同时,为避免过多分离粘连肺组织造成二次损伤,贺逢孝将引流管放置位置选在了偏后的肩胛线附近,并进行多剪侧孔,防止引流管堵塞,制作简易水瓶当作胸腔闭式引流装置进行引流。手术成功,患者被安全送回病房。

健康头条说

扫码看健康报融媒体产品

