

79.05岁! 十堰人均期望寿命又提升了

■记者 张贞林

人均期望寿命是联合国人类发展指数三大核心指标之一,反映了一个国家或城市的整体健康水平,其增长依赖于社会的全面进步。近日,记者从市卫健委获悉,截至2019年底,十堰市人均期望寿命达到79.05岁。这句话可以理解为,正常情况下,十堰市2019年出生的婴儿(0岁组)预计平均能活到79.05岁。

数据显示,1978年,我市人均期望寿命是69.5岁,2010年是73岁,2015年是76.5岁,2019年达到79.05岁。根据“健康十堰2030”行动方案,到2030年,十堰人均期望寿命将达到79.5岁。

市卫健委相关负责人表示,近年来,我市经济水平不断提升、城市化不断推进、医疗保障和医疗条件不断改善、疾病预防控制工作不断加强、居住条件也不断改善,都促使十堰居民人均期望寿命得到逐年提升,而且居民健康素养水平也明显提升。

记者从市卫健委获悉,“十三五”期间,我市全力加快“健康十堰”建设,居民健康素质进一步改善。卫生资源配置逐步优化,全市有各级各类医疗卫生计生机构2772家,拥有卫生技术人员28452人,医疗卫生机构床位30616张;每千人口床位9.01张,每千人口执业(助理)医师3.02人,每千人口注册护士3.88人,位居全省市州前列。

人的寿命在延长,老人的身体健康状况如何呢?日前,芬兰一项研究发现,如今老人的身体要

比30年前同年龄的老人“年轻”很多。研究作者说:“人们对老年的固有认识已经过时了,如今老人的寿命在延长,身体各项机能水平在提高,失能年龄也在后移,主要影响因素与生存环境改变有很大关系,包括更好的营养和卫生条件、医疗保健环境、受教育机会和更好的工作生活等。”

“以前65岁老人就算高龄,但现在老人到85岁才算高龄,这也对高龄老人的护理提出新的挑战。”国药东风总医院老年医学科主任陈欣告诉记者,当人们的寿命延长之后,以前很少出现的老年疾病,现在都表现出来,而且越来越高发。

陈欣介绍,与过去相比,我国的疾病谱发生了巨大变化。近30年来,传染性、母婴、营养相关疾病的负担大幅度降低,取而代之的是非传染性疾病逐渐成为国人的健康杀手。

“现在国人首要的健康目标是防控慢性疾病,尤其是老人。”陈欣表示,糖尿病、高血压、冠心病等慢性疾病,在老年群体中的发病率越来越高。

现在都提倡争做健康老人,那么怎样才算健康老人?对此,陈欣给出自己的答案:是否患有慢病并不是衡量健康老人的标准,要评价一位老人是否健康,主要看他的身体各功能是否完善,日常生活能力是否具备,心理状况是否健康,是否有良好的社交能力,以及是否发生失智现象。如果以上指标都正常,那么就可以说这是一位健康老人。

太和医院西苑院区 开展重阳节敬老爱老活动



活动现场欢声笑语、气氛活跃。

■文、图/记者 周仑

岁岁重阳,今又重阳。在重阳节和全国敬老月到来之际,为弘扬中华民族孝老爱亲传统美德,营造养老孝老敬老社会氛围,10月13日下午,太和医院西苑院区老年养护院开展了“九九重阳,情暖夕阳”活动。

在养护院门前小广场,活动在舞蹈《带你潇洒带你嗨》中拉开了序幕,随后十几个节目接连登场。舞蹈《想你的时候问月亮》《一生的爱恋》,经典歌舞《猪八戒背媳妇》,朗诵《沁园春·长沙》等节目赢得了阵阵掌声和欢笑声。此外,养护院老人也积极参与表演节目,90岁的徐爷爷演奏二胡《没有共产党就没有新中国》《社会主义

好》,91岁的于爷爷演唱了红歌《黄河大合唱》《我们的队伍向太阳》等。

活动还开设了“趣味套圈领奖品”,让院内老人参与其中,感受浓浓的节日氛围。“希望通过这样的活动,进一步丰富老人的精神文化生活,让老人感受到节日的快乐和家庭的温暖,让他们安享幸福晚年。”养护院负责人乐文随表示。

据悉,太和医院西苑院区老年养护院现有养老床位170张,常住老人150多人,医生8人,护士22人,护工30多人,全天候提供养老和健康管理服务。西苑院区开设了老年医学科,老人可随时转入老年医学科住院治疗,真正做到医养无缝对接,让老人在这里住得安心、生活开心。

翼状胬肉加上白内障导致视力下降

十堰爱尔眼科为七旬老人解难题

■见习记者 张雯靓

72岁的周老太(化姓)两年前开始视力逐步下降。经检查,她患有翼状胬肉加白内障,右眼视力仅为0.02。十堰市爱尔眼科医院为周老太量身定做手术方案,首先帮老人切除翼状胬肉,在眼部状态恢复后,又于10月4日为她实施了白内障手术。老人术后恢复良好,视力提升到0.6的水平。

周老太是郧西人,自两年前开始视力逐渐模糊,来院时右眼视力仅为0.02。十堰市爱尔眼科医院角膜科主任高伟接诊后,发现周老太左眼鼻侧结膜及其下纤维血管组织明显增生,且入侵角膜到了瞳孔边缘,瘢痕明显。经询问,老人很多年前曾做过胬肉切除手术,这次是术后复发。

随后,高伟对周老太进行了系统检查,发现老人除了有复发性翼状胬肉外,还有白内障、睑球粘连,白内障和翼状胬肉遮盖就是导致老人视力下降的主要因素。由于巨大的翼状胬肉影响了白内障的手术操作,所以当务之急就是要

将胬肉切除掉,等角膜恢复好了,择期再行白内障手术。

据高伟介绍,常规翼状胬肉切除术一般分为两种,第一种是单纯切除,但复发率高,可达50%或更高;第二种是翼状胬肉切除联合自体结膜移植,是临床上常见的胬肉治疗方式,复发率仅为3%—5%。

“考虑到老人是复发性翼状胬肉,具有易复发的特性,且胬肉组织范围较大,合并有睑球粘连,为降低复发率,减轻术后反应及疼痛,我们在第二种手术方式上进行了改良,同时使用了生物羊膜移植。”高伟介绍,给老人用的羊膜是一种生物材料,具有消炎、抑制新血管形成、舒缓疼痛的作用,能有效降低复发率,提高术后舒适度。

通过充分的术前准备,高伟及其手术团队为周老太实施了三联手术:左眼复发性翼状胬肉广泛切除+睑球粘连分离+自体球结膜覆盖+羊膜移植术,成功帮助老人解决了胬肉问题,老人术后视力提升到0.12。

三个月后,老人角膜透明度良好,没有复发迹象,达到了做白内障手术

的要求。10月4日,由十堰市爱尔眼科医院院长李凌带领的手术团队为老人实施了左眼白内障超声乳化抽吸+人工晶体植入术,仅用10分钟,手术顺利完成,老人现在视力恢复到0.6,完全可以满足日常生活需要。

高伟表示,翼状胬肉患病人群中,户外工作者更易发病,如农民、渔民,发病因素可能跟长时间的紫外线照射、风沙、灰尘等有关;翼状胬肉不仅影响美观,还影响视力,很多人担心翼状胬肉手术后会复发,所以不敢手术,因此选择合适的手术方式、经验丰富的手术医生是非常关键的,建议早发现早治疗。

优惠活动:干眼spa原价168元/次,现优惠价38元/次

高伟医师坐诊时间:周一、周三



北京建“养老服务群” 驿站当“群主”

为推动各街道乡镇与居住在本地的基本养老服务对象“接上头”,北京市将建立“服务群”,委托片区内的养老服务驿站当“群主”,当好本地养老顾问,为片区老年人服务。

据了解,北京市出台了系列文件,引导社区养老服务驿站通过划分责任片区、明确责任清单等措施,为基本养老服务对象提供服务。各街道乡镇应向片区内的驿站购买基本养老服务,按照责任片区的划分,委托驿站对片区内的基本养老服务对象提供基本养老服务。为服务好责任片区的老年人,北京市还将在各街道乡镇推广建立“服务群”。建群是为了帮助政府与基本养老服务对象接头,并委托养老驿站担任“群主”,作为片区基本养老服务对象的养老顾问。驿站的运营商发生更换,“群主”换人,群不会发生变化。

摘自《北京晚报》