

# 本报联合相关单位接连举办颈动脉斑块筛查、糖尿病饮食指导活动 健康管理关口前移 你体验过吗

□见习记者 丁婷玟

近年来,糖尿病和脑卒中的发病率迅速上升,引起全社会广泛的关注和讨论。如何降低这两种疾病的发病率,成为现今社会亟需解决的难题。

为更好地让群众认识其中的危险因素和预防措施,增强群众对健康的关注,《福建卫生报》社联合相关单位接连举办了两种疾病筛查宣传咨询活动,吸引了百余名患者及其家属参与,现场咨询众多,反响热烈。



## 糖尿病预防和饮食指导

5月21日,由《福建卫生报》社举办的“糖尿病预防和饮食指导专场宣教活动”在福州EO健康沙拉万科店举行。

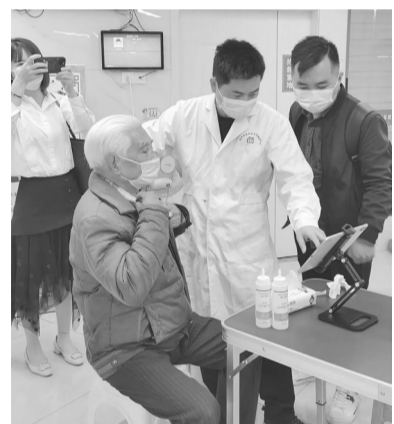
活动现场,全科医生、健康管理师黄心光接受群众咨询,答疑解惑;专业护理团队为来参加活动的市民提供专业服务。

养等方面转变自己的生活习惯。

通过现场指导和互动,让参加活动的市民学会合理调配碳水化合物、脂肪、蛋白质三大热源营养在膳食中的比例,从而实现控制血糖长期达标,预防各种感染。

如今,越来越多的健康筛查宣传咨询活动走进基层,受到了广大群众的欢迎与好评。朱岫山老师表示,此类活动将患者有针对性地集中起来,通过寓教于乐的方式,将专业科普知识传授给大众,有效提高人民群众自我保健意识和健康水平。

## 颈动脉B超斑块筛查活动走进社区



5月16日,颈动脉B超斑块筛查活动走进福州市台江区鳌峰街道社区卫生服务中心。

现场,医务人员为居民讲解了颈动脉斑块的形成、预防和危害等,强调老年人应当重视对斑块的治疗,对居民的健康状况做出提前预警,对已出现斑块的居民提出治疗建议,阻止及延缓斑块的继续生长,达到早发现、早治疗、早预防的目的。



福建省营养协会副会长、本报健康大使、福建医科大学附属协和医院注册营养师朱岫山用通俗易懂的语言,重点介绍了糖尿病的饮食控制、治疗方法,要把好人口关,从饮食的量、食物、营



## 后疫情时代 老年人如何居家防护?

■福建卫生职业技术学院 老年保健与管理教研室 朱莹

始于2019年底的新型冠状病毒肺炎疫情影响仍在肆虐。老年人,尤其是有各种慢性基础疾病的老年人是弱势群体:由于身体机能下降、抵抗力低下,他们成了易感人群。并且确诊的老年患者多有基础病,治疗起来难度大。一旦感染,危重症比例高。这个群体数量庞大。根据第七次人口普查数据,2020年,大陆地区60岁及以上的老年人口总量为2.64亿人,已占到总人口的18.7%。

新型冠状病毒感染重在预防,而预防感染最好的方法,就是减少外出,尽量远离人群密集的地方,因此,后疫情时代,老年人做好居家防护十分重要。

**1. 重视疫情,避免聚集。**首先子女要让家里的老人知晓目前疫情严重性,引起他们的重视。及时关注新闻及官方最新、最权威的报道。避免去人多的地方,不聚会、不走亲友。

**2. 保持清洁通风。**居家期

间,保持居室环境的清洁和通风,每天2~3次,每次30分钟左右。但寒冷天气也要注意保暖。

**3. 勤洗手,做好手卫生。**从外面回来、吃饭前、如厕后,都要洗手,洗手时使用洗手液或香皂,一定要用流水冲洗,洗手时间要足够长,一般是30秒。

**4. 注意家居用品日常清洁消毒。**新型冠状病毒可以通过接触传播,因此对于经常接触的餐桌、茶几、卫生间、门把手、电话按键等地方,每日清洁。老年人呼吸道比较敏感脆弱,消毒时应选择对老年人呼吸道刺激小的产品,例如使用浓度75%的酒精棉片或酒精擦拭,也可以使用84消毒剂(稀释后使用,一般与清水配比为1:100),或其他含氯消毒液。但如果老人对氯过敏或者会产生呼吸道刺激症状,不建议使用。在消毒前戴口罩,消毒后通风,可以减少消毒剂对呼吸道的刺激。另外,网络上传播的各种熏白酒、熏醋、熏艾灸等

偏方达不到消毒的效果,对呼吸道敏感或有哮喘病史的老人而言,还很有可能诱发呼吸系统疾病,不建议使用。

**5. 保证饮食健康。**注意合理的饮食结构,尽量做到荤素合理搭配,也要注意粗细的合理搭配,尽量做到充足营养摄入。老年人抵抗力弱,饮食中要定量补充优质蛋白,增强抵抗力,如牛奶、鸡蛋、瘦肉等。长时间在家中,活动量不足的老年人在饮食上多吃青菜、水果等含纤维素多的食物,减少精米、精面和肉类饮食,还要充分饮水,避免因活动不足而导致的便秘,影响肠道健康。

**6. 适度运动。**很多老年人可能习惯于每天出门锻炼身体,所以一下子被封闭在家中,感觉很不适应。其实在家里也可以锻炼身体,比如说,可以打太极拳、八段锦、五禽戏等传统健身功法。家中空间大的可以在各个房间内往返散步,每餐后可以慢走

或者原地走15~30分钟。也可以借助家里的一些器材适当地运动,比如跑步机、康复仪器等,注意一定要保护好自己,避免受伤。

**7. 多沟通、多关爱。**子女可以适当放下手中的手机、电脑,陪伴老人,陪他们多聊聊天,听听他们的内心。疫情让这个假期格外的长,所以珍惜和老人团聚的时间。

**8. 及时接种疫苗。**从目前我国奥密克戎流行的地区,尤其是广泛、严重流行的地区监测和评估结果可以看到,未接种疫苗和接种两剂次、接种三剂次之间的保护作用差别是非常明显的,接种两剂次和接种三剂次之间对于预防重症和死亡作用也有明显差别,应提醒家中老人及时接种疫苗。

**9. 及时就医。**如果家中还有卧床老人以及患有慢性疾病的老人,也不要慌张,做好日常防护,必要时还是要联系医生及时去医院。