



老伴走了，我们来填补那缺失的爱

海曙8个社区试点启动丧偶老人心理干预服务

本报讯(记者 滕华 实习生 魏丹丹 通讯员 毛一波) 昨天,海曙区民政局、老龄委等单位组织召开“爱的拥抱”服务工作启动会议,决定在全区范围内启动丧偶老人心理干预服务,并出炉了首批试点推进该项服务工作的8个社区。它们分别是太阳社区、新芝社区、天封社区、郎官社区、文昌社区、白云庄社区、广泽社区、新典社区。

“丧偶6个月是一个最为危险的时间段,不管对男女老人而言,都是极难跨越的一个坎儿。”宁波市康宁医院副主任医师郑成应告诉记者,丧偶不足一年时间的老人正处于一种心理上失衡的危险期,最易发生各种各样的问题。西班牙学者曾追踪调查了450名60岁以上的丧偶男性,结果发现,在太太离世6个月之内,他们中有98人也相继故去。所以很多国际上的专家也将丧偶半年内作为一个危险的时间点,对老年人予以警示。

在这期间,子女、亲人最好每天保证有人陪护在老人身边,保持心灵的沟通。“慢跑、打球、散步,只要是老人喜欢的事情,都陪着去干,尽量别让他们闲下来,慢慢地把时间打发掉。”

“当前,我们推进对丧偶老年人社区心理干预服务的核心理念即‘爱的拥

抱’。”星光敬老协会会长崔德海告诉记者,“爱的拥抱”是指家庭成员和社会成员,要多元化全方位为丧偶老人提供爱的关怀服务。倡导丧偶老人的家庭成员,以及社区、医疗机构、社会组织、邻里等社会成员,从不同角度、不同方位,进行多元化爱的关怀,通过“爱的拥抱”使丧偶老人得到更多的爱,以弥补丧偶后缺失的爱。

怎么做,才能给予丧偶老人“爱的拥抱”呢?崔德海指出了4条法则:首先,通过社工的引领,将丧偶老人的家庭成员和社区的社会组织、邻里,以及辖区内医疗机构等社会成员组织起来,组建“爱的陪伴”服务队伍。其次,要发挥专业心理医务工作者队伍的服务指导作用。此外,还要鼓励和支持丧偶老人“抱团取暖”,广泛开展与丧偶老人的结对活动。

据记者了解,当前提供心理干预服务的重点对象是那些刚丧偶或丧偶不久的单身独居老人、失独又丧偶的单身独居老人、丧偶后单身独居的高龄老人、丧偶后患有精神抑郁、失智等疾病的老人,以及有其它特殊困难需特别关注的单身独居老人。“爱是一个永恒的主题,家庭成员以及社区、医疗机构、社会组织、邻里等社会成员,可以从不同角度、不同方位,开展多元化爱的关怀,以弥补丧偶后缺失的爱”,德海说。

新闻链接 海曙有8434名丧偶老人,男女比例1：3

海曙区究竟有多少丧偶老人?星光敬老协会会长崔德海手头有着一组详实的调查数据。据悉,截至9月底,海曙区丧偶老人共8434人,占全区6.78万老年人口总数的12.4%。

从性别看,男性2016人,女性6418人,分别占丧偶老人总数的23.9%、76.1%。“这说明丧偶的女性人数远高于

男性,虽男性丧偶后心理承受力更低,但如果丧偶后需再找老伴,男性优于女性。”

从年龄分,其中60-69岁2096人、70-79岁2556人、80岁以上的3782人,分别占丧偶老人总数的24.9%、30.3%、44.8%。从自理程度分,其中能自理7473人、半不能自理716人、完全不能自理245人,分别占丧偶老人总数的88.6%、8.5%、2.9%。

气温忽上忽下 呼吸道疾病多发

本报讯(记者 王元卓 通讯员 赵瑜 张基隆 马蝶翼) 进入11月来,宁波一直是阴雨绵绵,气温忽上忽下让人捉摸不定。记者在采访中了解到,甬城各医院的呼吸道病人增加不少。

前天,记者在市妇儿医院急诊科看到,一个接一个的孩子前来就诊。急诊科主任陈亚萍医生一边检查一边心疼地说:“天气变化太大了,气温忽高忽低,也没了秋高气爽,孩子们受不了了,上呼吸道感染患儿骤增,市妇儿医院近1500人次的日门诊量中,上呼吸道感染者占了六七成。”据介绍,往年进入11月份是孩子们消化道疾病高发的季节,但今年消化道疾病的孩子不多,得了呼吸道疾病的孩子却骤增。这主要是家长给孩子添衣脱衣的节奏赶不上气温的变化,孩子容易感冒着凉引发毛细支气管炎、支气管哮喘和过敏性鼻炎等疾病的发作。

为此,陈医生提醒家长们注意,秋天不要给孩子捂,孩子的感冒常常是被捂出来的,穿衣量跟成人差不多就可以了。关键还是在于提高孩子的免疫力,

平时让他们多运动,比如散散步,做做游戏,骑自行车等。而且,因为天气的原因,大多孩子这段时间都闷在室内,容易引发交叉感染,这也是呼吸道疾病骤增的一大原因。

另据鄞州人民医院急诊科主任忻刚介绍,近两周以来,老年人哮喘、老慢支、慢性阻塞性肺病的病人比平时增加了一倍左右。老年人抵抗力差,气温变化不定,于是大量出现上呼吸道感染引发的咳嗽喘症状,也有一些下呼吸道感染中出现的“卡他”症状。此外,对一些因中风、骨折等原因长期卧床的老年人,呼吸道感染是这段时间的一道“槛”。

鄞州人民医院ICU病房主任安敏飞也告诉记者,今年呼吸道的危重病人增多。这2天,ICU就收治了4位呼吸衰竭的病人,一位57岁的重症哮喘病人发生紧急心脏骤停,经过心脏复苏后才被抢救了回来。看来,在这个黏湿的特殊气候情况下,是该注意一下呼吸道的保养。在饮食上,感冒咳嗽病人少吃桔子,多吃梨,还可以多吃一些白木耳、百合之类的滋补肺食物。



日前,江东区疾控中心、江东区健康管理中心、江东区慢性病防控中心与市李惠利医院联合开展了糖尿病预防宣传活动,吸引了数百名老年人参加。图为工作人员在讲解“膳食金字塔”。 记者 童程红 通讯员 黄诗良

9成慢阻肺患者不知自己患病

这是一种吸烟相关性疾病,会让肺功能早衰

□记者 童程红 通讯员 庞赓

今天是世界慢阻肺日。今年的主题是“为生命呼吸,认识慢阻肺与合并症”。宁大附属医院呼吸内科分别在农村与城市做了相关调查,发现除了发病率高,该病的漏诊率也高。绝大部分患者根本不知道什么是慢阻肺,更说不上诊断和治疗了。

漏诊率还挺高

慢阻肺的全称是慢性阻塞性肺病,以不完全可逆的气流受限为特点,病情发展呈进行性加重,伴有肺部炎症反应。虽然是一种肺病,但慢阻肺也可引起显著的全身效应,严重者可并发肺心病和肺性脑病。慢阻肺急性加重或发作,往往是这类患者最主要的致死原因。

近日,宁大附属医院呼吸内科分别在农村和城市做过慢阻肺相关调查,1467名60岁以上农村老人中,慢阻肺漏诊率高达90%。也就是说,10个患者里,9个不知道自己患病。60余名60岁以上城市老人中,漏诊率也有69%。

无论农村还是城市,男性患者人数都是女性患者两倍甚至3倍。宁大附属医院呼吸内科主任邓在春告诉记者,男性发病多与长年吸烟有关,女性发病多与长年围着灶台转有关。

会让肺功能早衰

“五六十岁的人,八九十岁的肺功能。”这不是危言耸听。在呼吸科门诊,医生们碰到过许多患上慢阻肺后,肺功能严重早衰的人群。

78岁的刘老伯就是典型。他有长达40多年的吸烟史。10年前,由于

胸闷、气急,他把烟给戒了,但还是“动则气促”。为此,老人经常进出社区医院。每年秋冬,病情都会升级,要送院急救一两次。在宁大附属医院呼吸科,他首次被确诊为“慢阻肺急性加重、呼吸衰竭”。

邓在春表示,慢阻肺患者的肺功能本来就on不好,每一次急性发作,都会导致肺功能进一步衰竭。多次发作之后,就可能并发肺心病和肺性脑病。肺心病的5年生存率是很低的,肺性脑病患者的寿命更是以月来计。

另据邓在春解释,慢阻肺多发于中老年人,最直接的表现就是胸闷、气急,爬楼梯费劲,但对此,大家都习以为常。“随着年龄,人的肺功能确实会出现生理性衰竭,但这与慢阻肺所引发的病理性衰竭不可同日而语。大家还是要引起重视。”邓在春说。

早期发现并不难

慢阻肺虽然起病隐匿,但要发现也不难。一个肺通气功能检查,几分钟时间,就能发现早期征兆。但基层医院没有配备肺功能检查仪,而慢阻肺作为慢病,也不像三高等为人们所熟知。

为此,专家提醒广大市民,特别是长期吸烟人群,40岁以后最好每年去做一个肺通气功能检查。此外,还可以通过询问5个“是否”来判断自己有没有慢阻肺的征兆:是否每天咳嗽数次?是否经常有痰?是否比同龄人更容易感觉气短?年纪是否超过40岁?是否吸烟,或者曾经吸烟?如果有3个以上“是”,最好到大医院看一看。

被确诊为慢阻肺后,也不要灰心。及时戒烟,坚持治疗,可以有效减少慢阻肺急性加重的次数,减少发生并发症的可能。

今日特惠

1899元游日韩,坐享国际邮轮

高端舒适的邮轮成为了当下出境游的热点。尤其深受广大老年人的追捧。五星级标准的客房,夜间航行,白天到港,可以精力充沛地参加丰富的岸上观光旅游。更有来自各国员工提供高标准的服务体验。不打烊的自助餐厅可免费享受,让您大饱口福。观看来自俄罗斯的百老汇演出。一价全包,绝无境外自费和强制购物;一本护照照,无需签证,轻松出发!

线路名称:天海邮轮新世纪号-长崎,鹿儿岛 5晚6日,发团日期:12月11日 歌诗达邮轮赛琳娜号-济州,福冈 4晚5日,发团日期:12月14日 现特惠价:1899元/人 (L-ZJ-CJ00079) 报名及投诉电话:87651111 运通旅游QQ群:411030887 地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼 运通我去游网:www.57676.com