

丰台这三家社区卫生服务中心 获国家卫生健康委、国家中医药局通报表扬

“优质服务基层行”活动是提高基层防病治病和健康管理能力,加快构建优质高效医疗卫生服务体系,不断增强人民群众获得感幸福感的有效举措。

2022年,全国各地继续开展“优质服务基层行”活动,基层机构对照新版标准,补短板、强弱项,统筹疫情防控和基本医疗卫生服务,持续加

强服务能力建设,取得了积极成效。

为继续深入开展“优质服务基层行”活动,立足提供全周期全方位的基本医疗卫生服务,持续提升服务能力,不断提高服务质量,国家卫生健康委、国家中医药局对在2022年度“优质服务基层行”活动中表现突出、服务优质的机构给予通报表扬。

经过机构自评、县区级审核、省市级复核、国家专家组现场一致性评价等严格程序,最终确定2300余所社区卫生服务中心和乡镇卫生院达到服务能力推荐标准。

丰台区王佐镇社区卫生服务中心、大红门社区卫生服务中心、丰台社区卫生服务中心等三家医疗机构获通报表扬。

国家卫生健康委、国家中医药局要求各级卫生健康行政部门、中医药主管部门要继续深入开展“优质服务基层行”活动,立足提供全周期全方位的基本医疗卫生服务,持续提升服务能力,不断提高服务质量,为全面推进健康中国建设和乡村振兴,积极应对人口老龄化作出新的更大贡献。

健康

大讲堂

老年人适合进行哪些运动锻炼



预防老年人跌倒的有效手段当中以锻炼肌肉力量、步行及平衡功能为主的运动锻炼是预防老年人跌倒最有效的方法之一,老年人可以通过运动锻炼来提高自身身体素质,延缓衰老、保持一定的活力从而预防跌倒的发生。那么下面我们就来了解一下老年人适合进行哪些运动锻炼,如何进行运动锻炼。

哪些运动适合老年人

老年人这一特殊群体参加运动锻炼,一定要根据自身的生理特点、平时的生活习惯、自己的年龄、有无运动基础、自己所患的疾病、作息时间等多种因素,有目的、有计划地选择合适的运动锻炼项目。老年人应避免那些动作剧烈,对速度、力量要求过大的运动项目,并根据老年人的实际情况适当调整运动形式。

中等强度有氧运动,可以提高心肺功能,提高肌肉组织利用氧的能力,能消耗体内脂肪,改善糖类和脂肪代谢,是老年人的首选运动形式。对于体质较弱、患有疾病的老年人来说,要选择运动强度较弱而且慢的运动,比如步行、太极拳等。而且在进行此类运动项目时,要以身心充分放松、恢复体能为宜。对于体质比较强健的老年人来说可以选择活动

量稍微小一些的运动项目,比如爬山、跑步等。进行这类项目的锻炼要注意运动量,还要适当休息,不要给关节以及心肺带来过大的负担。

适合室外进行的运动项目有:太极拳、八段锦、健身步行、慢跑、广场舞以及利用社区内的健身器材锻炼等等。适合室内进行的项目包括:拉伸训练、力量训练、平衡训练以及本体感觉训练等等。这些项目适应老年人的生理特征并有助于锻炼老年人的平衡功能。

保持适宜运动量才能收到较好效果

虽然衰老是老年人的普遍表现,但老年人之间的个体差异很大,对运动的种类、运动时间及运动频率的选择也应有所不同。运动时应注意运动量,只有运动量保持适宜,才能收到较好的效果。如果运动量过大超出了自身所能承受的限度,容易产生疲劳,对身心健康十分不利;相反,运动量过小,就达不到锻炼的目的。对于老年人来说运动时间的最低要求是控制在每天运动的累计时间不少于30分钟,如刚开始锻炼时不能完成30分钟以上的运动,可锻炼一会儿,休息一会儿,然后再锻炼,间歇进

行。在有氧代谢条件下运动的强度是最适宜健身运动的强度,运动强度就是单位时间内的运动量,最大心率一般用220减去年龄来表示,而老年人运动的阈值达到最大心率的60%就可以了。运动的频次可以每周进行3-4次,控制在上一次运动产生的疲劳感基本消除就可以进行下一次运动。每周运动不少于3次,运动量大时,间隔长一些;运动量如果小则间隔可以短一些。

运动的一般步骤分为准备运动、锻炼的主体活动以及整理运动三个部分,正式运动前的准备运动是运动前的热身,让自己的身体知道自己要做运动了,是准备工作,运动前做准备活动,是为了减少运动对身体造成伤害,也是身体本身和运动规律的需要。一般建议持续时间为30-60分钟,运动后让自己的身体慢慢停下来。运动后的整理活动,可以使身体更好地恢复和减轻疲劳。

注意运动锻炼的科学性,避免受到伤害

老年人运动须遵循循序渐进的原则。运动量应该随时间逐渐增加,千万不要急于求成。锻炼后如果轻微发热、出汗,运动后感到轻松,睡眠质量有所改善,则说明运动强度刚刚好;如果锻炼后头昏、胸闷、气短,疲劳感明显,则说明运动量过大。老年人运动过程中应注意适当休息,运动应由简到繁,由慢到快。所以就像我们前面说到的,运动前进行准备活动,用来动员机体各个组织和肌肉,适应运动的需要;运动结束后进行调节活动,使呼吸和心率缓慢下降,防止出现头晕、呕吐等不适症状。

体育锻炼贵在坚持,我们的机体只有在不断运动刺激下才能强健,偶尔几次运动很难达到预期效果,老年人应该提高自觉性,把运动锻炼融入到自己的生活当中。当然,对于患病或极度衰弱的老年人,可以适当减少运动量,甚至暂停运动,这可以根据自己的身体状况来决定,总之,只有持之以恒才会有较好的锻炼效果。

在老年人的运动锻炼过程中需要注意一些问题:开始运动前最好做个全面的体格检查,以了解自己的健康状况。运动既需要持之以恒,也要循序渐进,量力而行。运动后避免大量饮水,否则会引起体内水盐比例失调,致使体内水和电解质平衡紊乱。不要在饭后进行剧烈运动,这样不利于消化吸收。骨质疏松的老年人应该注意运动的强度,要注意运动锻炼的科学性,避免负重运动,否则会造成损伤。

■文/方庄社区卫生服务中心 康复治疗师 吴瑕

丰台这些医疗机构 可以预约“三伏贴”

三伏贴是什么

三伏贴是指在农历“初伏”“中伏”“末伏”的时令里,运用中医理论在特定穴位上进行中药贴敷以治疗疾病的方法。三伏天期间,人体毛孔张开,更有利于药物的渗透和吸收。三伏贴正是利用这个时节特性,通过药物贴敷在人体相应穴位上,经由中药对穴位产生刺激,加强防卫功能,提高机体的抵抗力,达到防治的效果。有效利用这个时间进行三伏贴是“冬病复治”的最佳时机。

三伏贴适用病种

慢性呼吸系统疾病(支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病)、过敏性鼻炎及小儿、老年(60岁以上)体虚易感冒、反复咳嗽(呼吸道感染)人群。

三伏贴禁用人群

贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡、感染者;对敷贴药物或敷料成分过敏者;过敏体质、瘢痕体质者;急性发热性疾病及多种感染性疾病的发热期;咯黄色浓痰、咯血或易出现口腔溃疡等内火较重者。

提供三伏贴预约项目的 丰台区各直属医疗单位

丰台区中医医院(南苑医院)、丰台康复医院、丰台中西医结合医院、右安门社区卫生服务中心、马家堡社区卫生服务中心、宛平社区卫生服务中心、成寿寺街道社区卫生服务中心、和义社区卫生服务中心、西罗园社区卫生服务中心、大红门社区卫生服务中心、丰台社区卫生服务中心、王佐镇社区卫生服务中心、蒲黄榆社区卫生服务中心、方庄社区卫生服务中心、北宫镇社区卫生服务中心。

北京持续性高温,如何注意做好健康防范

近日,本市出现持续性高温天气,建议市民注意防暑降温,老弱病幼人群注意午后高温时段尽量避免户外活动。那么,高温天气如何注意做好健康防范?

高温天气如何注意做好健康防范

户外活动避开最高温时段,根据高温天气调整作

息时间,避开一天中最高气温的时间段进行户外活动。外出时采取必要的防晒措施,尽量戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞,穿着透气、散热的棉、麻等面料衣服。

充足睡眠。充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松,注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。但需注意,午睡时间不宜过长。午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流量相对减

少减慢代谢过程,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

多喝水,适当补充淡盐(糖)水。多喝水,但口渴后不宜狂饮,应适当补充些淡盐(糖)水,因为大量出汗后体内盐分丢失过多,不及时补充盐分易使体内电解质比例失调,导致代谢紊乱。可适当补充一些温开水、绿豆汤或含电解质的饮料。

营养均衡,饮食清淡。少食高油脂食物,饮食尽量清淡,不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意,高温环境下人体更需要摄取足够热量,应保证足够的蛋白质摄入量。此外,可多吃水果蔬菜。不宜过度吃冷饮。

忌受热后“快速冷却”。有的人脱离高温环境后喜欢开足空调、电扇或立即去洗冷水澡,但这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足。特别需要注意的是,室内外温差不要太大。使用空调时,建议室内外温差不要超过5度,即使天气再热,空调室内温度也不宜到24度以下。

高温天气中暑如何处置

一旦周围有人中暑,应当立即将病人移到阴凉处,并保持通风;解开衣扣,用多种方法帮助身体散热;适当服用藿香正气等解暑药物,并尝试按压人中穴位等方法帮助恢复意识,如果症状没有减轻,应立即拨打救助电话。

