

香洲区开展老年人能力综合评估实评工作

# 1.3万老人可免费能力评估

本报讯 记者马涛报道:为掌握老年人服务需求,夯实养老服务基础,提高养老服务规范化、精细化水平,逐步建立老年人能力综合评估和护理需求评估制度,日前,香洲区民政局和香洲区卫生健康局联合启动了“香洲区老年人能力综合评估”的实评工作。记者采访获悉,本次实评工作将持续一个月,香洲区内有约1.3万名老人可免费进行评估。进行能力评估后,老人们将精准知道自己的能力等级。

22日上午9时,记者在翠香社区养老服务中心看到,评估现场模拟出日常生活环境,安置有就餐桌、洗漱池、床铺等。在这些特定的环境中,医生将指示老人测试出在进食、穿衣、大小便控制、用厕、上下台阶等方面的完成分值,从而得出老人的能力评估指数。

哪类人可以申请评估?到哪里申请评估?需要携带哪些材料?记

者采访获悉,具有本市户籍的60周岁以上的老年人均可申请。评估有两种方式。第一种是个人申请。申请能力综合评估的老年人(或其监护人、委托人)向户籍地或居住地居委会提出申请,经居委会、镇(街道)审核符合条件的,凭身份证或户口本、经审核并加盖公章的《珠海市老年人能力综合评估申请表》,根据居委会统一安排到评估点进行评估。第二种是机构申请。入住在养老服务机构的老年人,由养老服务机构负责审核《珠海市老年人能力综合评估申请表》并加盖公章,并向区卫生健康局提出申请,由区卫生健康局统一安排评估机构。每次评估至少派出2名评估人员(至少1名医师),在评估机构内,完成对申请人的能力综合评估,并填写《护理服务需求评定表》。评估结果为护理需求等级,分为五个等级,其中,护理0级(能力完好);护理1级(轻度失能);护理2

级(中度失能);护理3级(重度失能);护理4级(极重度失能)。

为何要对老年人进行能力评估?评估结果出来后有何作用?香洲区民政局相关负责人介绍,经过专业评估对被评估老人的日常生活活动能力、精神状态、感知觉与沟通、社会参与四项指标及老年综合征罹患等情况进行综合评估。评估结果有助于老年人本人及其亲属科学认识现阶段身体状况,也是确

定老年人享受政府养老服务类型、照料方式、护理等级、补贴标准的依据,如公办机构轮候、居家养老服务补贴等。

据悉,香洲区目前符合条件享受免费评估的老人约有1.3万人。此次评估时间截止到2019年12月30日,建议在截止日期前申请评估。主办方表示,我市以后将建立老年人能力综合评估制度,长期开展老年人能力综合评估工作。

## 链接

### 哪些老人可享受免费评估?

本市户籍的高龄(80岁以上)、失能失智(评定结果护理等级3级以上)、低保(需提供低保证)以及空巢、

独居、留守(需提供村居证明)等特殊困难老年人,凭相应证件材料均可免费评估。

## 市妇幼保健院义诊走进社区

本报讯 记者刘联报道:“在30周年院庆之际,我们举行系列大型公益活动,希望用实际行动践行‘敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆’的崇高精神。义诊共设三场,将覆盖香洲区、斗门区和金湾区。”11月23日,珠海市妇幼保健院走进香洲区南厦丰泽园进行义诊,拉开了该院院庆系列活动的序幕。

当日一大早,南厦丰泽园步行街的义诊台前人头攒动,由珠海市妇幼保健院9个专科、12名专家组成的义诊队伍,与该院团委青年志愿者一起,现场为群众服务。记者在现场看到,眼科、儿科、内科的诊台前排起了长队。专家们耐心、细心地为市民解答病情,不少患者拿着医师开具的处方,免费领取了药物。一位老奶奶在测完血压后,先后到眼科、内科和耳鼻喉科诊台就诊,并免费领取了药物,老奶奶说:“我是从微信朋友圈了解到有医生今天来义诊,一早就跑过来了。”一位抱着宝宝的妈妈就诊结束后感慨:“平时去看病你们的医生护士都像打仗一样,还能到我们社区来义诊,真的不容易。”

义诊现场还为市民准备了优



义诊现场。

本报记者 赵梓摄

生优育、妇女保健、母乳喂养、儿童保健等健康宣教材料,患者在咨询专家后还可以领取健康宣教材料学习科普知识。同时,该院护理部还安排了资深护士为市民测血压。

此外,该院团委为社区居民带来了一场生动实用的心肺复苏急救知识培训。医护人员手把手教市民急救技能,让市民边学习边体验心肺复苏急救技

能,吸引了不少市民前来学习观摩。

据悉,该院此次义诊累计接诊咨询400余人次,免费发放药物上千元。

## 医生提醒:雪天路滑易摔伤老人“猫冬”很必要

新华社长春11月24日电 长春近日频繁降雪,路面十分湿滑,因摔倒而骨折、受伤的老人不少。医生提醒:遇雨雪天气,中老年朋友应尽量减少外出。如果必须出行,应穿好防滑鞋,走路时迈小幅度步伐,头部略微向前,身体稍前倾,保证重心前移,把每一步踩实了再迈下一步,避免滑倒受伤。

记者从长春市多家医院了解到,由于近期雨雪频繁,急诊和骨科门诊前来就诊的骨折患者明显增加。在吉林省人民医院,创伤骨科病房内已经满床。

“就想着下楼溜达一圈,没想到脚底一滑,用手一撑,手腕就粉碎性骨折了,还得手术。这回哪也去不了。”正在创伤骨科住院的60岁患者黄先生说。

据吉林省人民医院创伤骨科一科副主任医师崔阳介绍,在摔伤患者中,手腕骨折占比很大。许多人在滑倒时都习惯用手支撑地面,其实这样做是错误的,容易造成手腕骨折。

“除手腕处容易骨折外,膝关节和腰椎发生骨折的也特别多,并且比手腕骨折更严重。”崔阳介绍,老年人轻轻跌坐一下就容易造成腰椎骨折。骨折后如果没有接受适当治疗,轻者常伴有疼痛,影响生活质量;严重的不能独立行走,会失去自理能力,甚至危及生命。

## 101岁婆婆做骨折手术半个月恢复行走开心回家

昨天下午,101岁的赵转好婆婆把一面锦旗送到术后回访的主刀医生罗健华手里。

赵婆婆10月23日在家门口不慎跌倒导致“左股骨颈骨折”,不能站立行走。当晚由其家人送到斗门区侨立中医医院骨科一科就诊。11月2日经过骨科手术治疗,赵婆婆逐渐恢复下地行走能力,11月16日在家人陪同下出院回家。

专家表示,高龄老人多是骨质疏松,很多老人不敢选择手术。随着医疗技术和综合服务能力的不断提升,高龄老人不再是手术的禁忌。

赵转好家住斗门区井岸镇,前段时间刚过完101岁生日。赵

婆婆有三个儿子、三个女儿,四世同堂。老人摔伤了,怎么办?

最终,在征求斗门区侨立中医医院骨科一科主任罗健华等医生的意见后,6个子女决定为赵婆婆做手术,以期尽快恢复健康。

作为赵婆婆的主刀医生,罗健华介绍,由于赵婆婆年事已高,心肺功能不全伴有房颤,增加了麻醉及手术的风险,要求麻醉师恰到好处,手术时间要短;病人骨质严重疏松,要求医生熟练谨慎操作,每个动作都要轻柔,既要固定牢靠,不能松脱,又不能将骨干挤爆,否则术后影响身体康复。

“手术过程顺利,大概40分钟左右。”罗健华表示,在医院心

内科、呼吸内科、麻醉科、ICU等科室全力配合下,手术很成功。

术后赵婆婆转医院重症监护室(ICU)监护治疗。监护期间,在医院ICU医护人员悉心护理下,5天后赵婆婆病情稳定转普通病房。11月16日赵婆婆恢复行走能力,在家人陪同下,开心地自行走出了医院。

“随着医疗技术和综合服务能力的不断提升,高龄老人骨折手术不再是禁忌。”省中医院珠海医院骨科三科主任李勇认为,作为广东省“十二五”中医特色专科建设项目之一,斗门区侨立中医医院骨科在斗门片区享有良好的口碑,受群众信赖。

本报记者 张帆

## 新研究发现

### 癌细胞“天线”如何影响癌症治疗效果

新华社柏林11月24日电 受体蛋白CD95存在于所有癌细胞表面,像癌细胞的“天线”一般。德国癌症研究中心日前公布的一项新研究显示,对于在培养皿中分离出的单个肿瘤细胞,激活CD95可以启动肿瘤细胞凋亡机制。但是在自然条件下真实的肿瘤组织中,激活CD95反而会促进肿瘤生长。

长期以来,科研界一直在探索,激活CD95究竟可以引发肿瘤细胞凋亡,还是刺激肿瘤细胞生长。在此基础上,研究人员探索如何用药物控制CD95,从而有的放矢引发肿瘤细胞凋亡。

此前研究发现,对于培养皿中从胰腺肿瘤和胶质母细胞瘤切片中分离出的肿瘤细胞,激活CD95可以触发它们的凋亡机制。研究人员因此认为他们找到了引发肿瘤细胞死亡的完美方法,并进一步开展动物实验。他们对患肺癌的小鼠注入CD95配体,结果出乎意料,肿瘤并没有缩小,反而加速生长。

为解释在培养皿和动物实验中两种结果的不一致,德国癌症研究中心等机构的研究人员展开进一步研究,结果发现,细胞之间接触可能决定了CD95如何发挥作用。对于单个肿瘤细胞,激活

CD95促使其凋亡;对于在组织中的肿瘤细胞,激活CD95反而促使其生长。换言之,肿瘤细胞哪怕只与一个细胞有接触,激活CD95就不会导致其凋亡。

领导研究的德国癌症研究中心的马丁-比利亚尔瓦说,这一结果可以帮助医生开发新疗法,将CD95对肿瘤细胞的生长刺激信号转化为凋亡信号,也有助于阻止肿瘤细胞对治疗产生耐药性。

此前临床试验表明,当与放疗联合使用时,阻断CD95的信号可以提高胶质母细胞瘤患者的生存率。马丁-比利亚尔瓦说,他们的研究第一次解释了这一现象的原因。

## 新基因疗法有助治疗早衰症

新华社北京11月24日电 早衰症是一种罕见的遗传性疾病,患者从婴儿时期就开始衰老,最终因动脉硬化或心脑血管疾病而死亡,目前尚无有效治疗方法。一项国际研究最新发现,一种基因疗法或许可以成为治疗早衰症的新选择。

瑞典卡罗琳医学院和意大利癌症研究基金会米兰分子肿瘤学研究所的研究人员日前在英国《自然·通讯》杂志上发表论文报告说,他们对患者细胞的研究和动物实验结果表明,反义寡核苷酸疗法可以改善早衰症病人的状况,延长他们的寿命。

早衰症与早衰蛋白相关,早衰蛋白是人体内“核纤层蛋白A”基因突变产生的,这种突变会对细胞分裂造成影响。反义寡核苷酸是一种人工合成的脱氧核糖核酸(DNA)片段,通过碱基互补配对原则识别靶基因,并通过

阻止后者转录与翻译来消除或减少病变基因。

研究人员通过研究早衰症儿童的细胞样本后发现,这些细胞染色体末端的端粒功能受损,并聚集了一些与端粒相关的非编码核糖核酸(RNA)。端粒是人体细胞染色体上的一种结构,它好比鞋带两头防止磨损的“保护帽”,对保持染色体的稳定十分重要。

在正常细胞中端粒会随着细胞分裂而逐渐缩短,因此端粒也被认为与人体寿命相关。研究人员通过添加反义寡核苷酸疗法靶向降低了这类核糖核酸的水平,结果发现样本的细胞分裂趋向正常。

在小鼠实验中,对患有早衰症的小鼠使用反义寡核苷酸疗法后,研究人员将小鼠的最高寿命和平均寿命分别提高了44%和24%。

## 学会泡脚 这个冬季“不太冷”

俗话说“寒从脚起”,寒冷的冬季,“泡脚”是很多人首选的养生步骤。它不仅可以促进血液循环、驱除寒冷,还能帮助睡眠、促进代谢……其实泡脚也有很多讲究和禁忌,了解这些泡脚小常识,给冬季增添一丝温暖。

### 泡脚可加这些“料”

1.生姜。用生姜泡脚能温通经脉,改善微循环,缓解手脚冰冷症状,对风湿寒痹效果明显。同时,生姜有解表散寒作用,可预防轻度风寒感冒。

2.当归或红花。两者都是具有活血功效的中药,泡脚时取15-20克,用砂锅煎煮,将煎好的药液去渣倒进桶里,加入热水,适合有关节痛症、痛经的人群。

3.花椒。用花椒水泡脚能活血通络、驱湿散寒、温中止痛。另外,花椒还是一种天然的消毒剂,用花椒水泡脚能帮助治疗脚气。

4.艾叶。艾叶泡脚能改善肺部功能,用水将艾叶煮开待水温降低后泡脚,也可用热水浸泡艾蒿20分钟后再加水泡脚。手脚易冷的人可尝试艾叶泡脚,易上火或艾叶泡脚容易咽痛的人,应减少艾叶泡脚次数。

5.白醋。白醋加入温水后能较快地透过脚部皮肤被吸收,起到软化血管、促进血液循环的作用,适合调理高血压、高血脂、慢性疲劳综合征,还能软化角质,改善脚部粗糙情况。

6.盐水。经常用盐水泡脚能起到杀菌消毒,防止脚气病的作用,还可以使足部的肌肤保持光滑清洁。

7.柠檬。柠檬含有丰富的柠檬酸、维生素C,可促进新陈代谢,有效缓解疲劳、延缓衰老。经常用柠檬泡脚还能改善脚气、“鸡眼”等脚部皮肤病。

### 泡脚要注意这些细节

1.时间不宜过长,20分钟左右为宜,避免血管长时间扩张。

2.水温不能太高。泡脚的最佳水温在40℃左右,比人体温度稍高一点便可。水温过高,脚上的血管过度扩张,体内血液更多地流向下肢,容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足。

3.水量不可太少,至少要没过脚踝,到达小腿处最好。泡脚后一定要擦干,顺便按摩足底和小腿,可舒缓疲劳。

4.木盆泡脚效果更佳。木盆散热较慢,且樟木、松木等材料,可以辅助提升泡脚的效果。

5.泡脚注意卫生清洁。若泡脚桶不清洁彻底,脚上细菌就容易残留在桶壁内,造成脚部反复感染。

6.饭后饭后不要泡脚。避免在过饱、过饥或进食状态下泡脚,因为沐浴会加快全身血液循环,容易出现头晕不适的情况,饭后泡脚还会影响胃部血液的供给。

7.女性经期别乱用中药泡脚。经期随意用中药泡脚,可能会加重痛经等症状。如果希望用中药泡脚的方法来治疗痛经等经期健康问题,最好咨询医生,根据自身情况对症用药。

8.特殊人群谨慎泡脚。心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚,会增加发病的危险。糖尿病患者应留意水温,这类患者末梢神经感知外界温度有偏差,容易被烫伤。患有脚气且病情严重到起疱时,不宜用热水泡脚,容易造成伤口感染。老人泡脚时间不宜过长,婴幼儿、足部有炎症、皮肤病或外伤者也不宜泡脚。

(新华网)

## 心衰症状不可忽视 警惕四大诱发因素

“心力衰竭不是一个单纯的病,它是各种心脏病晚期的一个综合征、最后一个阶段,是由于心脏的结构和功能发生了改变,造成人体器官灌注不足或淤血引起的临床综合征。”近日,天津市胸科医院心内科副主任兼CICU病区主任陈树涛做客“健康大讲堂”时指出,心衰症状不可忽视,四大诱因需警惕。

陈树涛说:“心脏就是一个血泵,通过泵血把血液输送到机体的各个器官,灌注组织,如果泵功能下降不能把血液输送给各个组织器官,同时又产生了大量的血液堆积、淤血,这样就产生一些临床症状。这些症状最常表现的是劳累性的呼吸困难,如患者稍微一活动,做家务,或者溜弯,就会有喘息的表现,严重的还会在睡眠中憋醒。也会伴有咳嗽的症状,咳出的痰是泡沫样的,严重的时候会带粉红色的泡沫痰,在这种情况下,我们一定要及时去医院就诊。

心衰的患者由于心脏的灌注不好会出现疲乏、无力、头晕等症状;有一些患者(心功能不全)引起肾脏灌注不

好,会出现少尿、浮肿的表现;另外,还有些心衰的患者会出现胃肠道淤血,食欲不振、恶心呕吐等表现。

陈树涛表示,心力衰竭的诱发因素,首先是依从性差。对于很多已经诊断了患有心力衰竭的患者,尤其是老年人,他们认为可以擅自停药、药物减量,或者换药,听从一些不正确的治疗方法,造成心力衰竭的加重。

第二,我们常见的呼吸道的感染,尤其是冬季春季的呼吸道感染,是心力衰竭的另一大诱因。

第三,慢性病管理不好,像高血压、糖尿病也是心力衰竭的诱因。

第四,冠心病的患者再次发生心肌缺血,也是心力衰竭的诱因。同时,对于一些中晚期的心力衰竭患者,由于长期卧床,静脉血栓和肺栓塞也是心力衰竭的诱因。还有饮食和情绪的管理,尤其是一些中晚期的患者,大量饮水,饮食过咸都是心力衰竭的诱因。尤其是一些天气的改变和情绪的改变,生活不规律等也是常见的诱因。(新华网)

## 医生提示:遇莫名胸痛需提防心梗发作

医学专家提示

冷暖交替季节宜留意心梗发作,当出现莫名胸痛等症时,要高度警惕,注意避免剧烈运动,及时就医。

心梗发作,临床致死率高

急性心梗的一大突出症状是

患者出现不明原因胸痛,伴有冷汗,且时间变长而无缓解之意

当心前区、胸骨后等部位出现疼痛,有明显紧缩感、窒息感,休息或含服硝酸甘油无效时

宜高度提防心梗发作,此时需避免剧烈运动,紧急送医

