

# 昌吉州2023年全国老年健康宣传周活动启动

**本报讯** 记者米桃乐报道:7月24日-30日,是全国第五个老年健康宣传周,主题为“科学健身 助力老年健康”。7月25日,昌吉州2023年全国老年健康宣传周活动启动仪式在昌吉老年活动中心举行。本次活动由昌吉州卫生健康委员会、昌吉州文化体育广播电视和旅游局、州老干部活动中心、州老年人体育协会、州老年保健协会及州老年文化艺术协会联合开展。

活动当天,主办方颁授了自治区老龄先进集体和2022年自治区社区康养结合服务中心奖牌,为80岁以上健康达人发放纪念品。同时,组织州

人民医院、州中医医院医护人员为老年人开展中医问诊等义诊服务。全州卫生健康系统、体育部门组织老年文艺和体育爱好者,表演了太极功夫扇、健身秧歌、舞蹈等节目。

据介绍,7月29日,主办方将在州人民医院举办老年医学人才培养。全州各县市也会在全国老年健康宣传周期间组织各类活动,宣传老年人健康管理、老年健康与医养结合、高血压患者健康管理、糖尿病患者健康管理、中医药健康管理等国家基本公共卫生服务政策及老年健康服务政策。活动通过老年健康教育科普视频等多种方式,宣传积极老龄观和健康

老龄化理念,疫苗接种、老年常见病和慢性病防治、伤害预防、应急救助、心理健康、生命教育等健康科普知识。

昌吉州卫健委党组成员、副主任禹英说:“国家卫健委发布的《中国健康老年人标准》,提出了健康老人的9项要求,这次宣传周我们专门针对这9项健康要求,普及积极老龄观和健康老龄化理念,增强健康意识,提高老年人健康素养和健康水平。”

现场参加活动的陈德银老人向中医问诊后说:“积极老龄观和健康老龄化理念是比较新的理念。我们老年人就是要积极生活,健康生活。”



为更好地践行静脉治疗行业标准,规范临床留置针操作,全面提升护理人员静脉输液治疗水平,近日,昌吉市人民医院护理部开展静疗专科品质工作坊活动。全院各科室护士长、护理骨干、临床总带教及静疗小组成员100余人参加活动。

图为护理人员对外周静脉留置针使用进行现场实践。  
杨慧 摄

# 昌吉市人民医院获评全国“产科麻醉与分娩镇痛优秀基地”

**本报讯** 通讯员王浙报道:7月22日,“第十四届全国高危产科麻醉与分娩镇痛论坛”大会在河南省长垣市召开。昌吉市人民医院作为参评单位出席会议,经评审,被授予全国“产科麻醉与分娩镇痛优秀基地”。

此次大会由中国妇幼保健协会麻醉专业委员会委员成立评审团,在全国范围内择优评选出在产科麻醉及分娩镇痛规范化实验方面表现突出的医疗单位予以表彰,以进一步推进规范化产科麻醉、分娩镇痛实践工作,提高

产科麻醉医疗服务水平。

当天,昌吉市人民医院麻醉手术部主任岳珍通过三分钟演说和展示,向大会评审团汇报了医院分娩镇痛工作的开展情况和工作亮点,展现了医院在镇痛分娩工作中持续努力,积极探索的成绩。经专家现场评审,决定授予该院全国“产科麻醉与分娩镇痛优秀基地”。

据了解,2016年昌吉市人民医院率先提出并启动“无痛医院”建设,大力推行分娩镇痛技术,成为昌吉地区首家开展分娩镇痛的医院,也是疆内较早开展

此项技术的医院。医院采取麻醉医生24小时进驻产房,开展床头宣教;依托孕妇学校平台,举办分娩镇痛学术沙龙,分享分娩镇痛体会及感受;开设医院手术麻醉科微信公众平台——“无影灯下的生命守护者”,不定期进行麻醉与分娩镇痛等方面的健康科普;建立微信群,为孕产妇答疑解惑,提供跟踪随访服务等,不断提高分娩镇痛的覆盖率、满意度及分娩镇痛知识的知晓率。2022年该院获评“全国县级品质麻醉试点医院”。

## 昌吉州中医医院

### 辨证施治效果佳 患者致谢送锦旗

**本报讯** 通讯员汪娟报道:近日,昌吉州中医医院中医特色护理门诊收到了患者李女士和家人送来的一面锦旗,以此来表达她们对中医外治的肯定与赞扬。

李女士今年53岁,到昌吉州中医医院就诊时满面愁容。经了解,原来李女士去年10月做了甲状腺瘤手术,术后2个月,家人发现她暴躁易怒、寡言少语、情绪低落,近两个月情绪愈加不稳定,总是倦怠乏力却难以入睡,睡后又多梦易醒,家人看在眼里急在心里。

里急在心里。

抱着试一试的心态,李女士在家人的陪伴下来到昌吉州中医医院中医特色护理门诊,通过辨证施治、辨证施护,护士为李女士制定了初步治疗方案,给予李阿姨虎符铜砭刮痧、耳部全息刮痧和耳穴压豆疗法。经过3个疗程的治疗,李女士情绪能够自主控制,睡眠质量明显改善,心慌心悸症状有了改善。

一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏。此时正值夏季中的三伏天,是一

年中气温最高、天气最热、阳光最旺盛的时节,是一年中的阳中之阳,根据中医学“天人合一”的整体观理论,采用中医特色疗法结合养生之道,能够提高机体的抗病能力,从而达到养神健体、培育正气、提高抗邪能力的作用。

目前,昌吉州中医医院中医特色护理门诊开设了虎符铜砭刮痧、耳部全息刮痧、火龙罐、脐灸、泥灸等多项中医特色外治技术,运用中医药绿色疗法,守护患者健康。

## 老年人怎样运动更科学

为宣传普及老年健康政策和科学知识,切实提高老年人健康水平,国家卫生健康委同国家体育总局、国家中医药管理局以“科学健身助力老年健康”为主题,于2023年7月24日-30日组织开展2023年全国老年健康宣传周活动

### 劳动不能代替体育锻炼

体力劳动是某个或几个肢体环节(肌肉群)不断重复的单调运动

#### 相比之下

科学的体育锻炼能促进全身各环节与肌肉群的全面、均衡发展



### 锻炼动作不宜突然过大

老年人如果运动时动作幅度过大、强度过高或者负荷总量偏大,都容易造成运动损伤

参与运动之前应该挑选合适的运动装备,做好准备运动,选择适合的项目,如快走、慢跑、太极拳、游泳、乒乓、舞蹈等



### 慢性病患者宜尽早进行锻炼

如果每次运动时感到发热、微微出汗,运动后心胸舒畅、精神愉快、轻度疲劳、食欲及睡眠较好、脉搏稳定、血压正常,说明运动量适宜,身体状况良好,可继续运动



如果运动后出现头痛、胸闷、心跳不适、食欲不振、睡眠不佳及明显的疲劳、厌倦现象,说明运动量过大,应及时调整或暂时停止一段时间