

维护听力健康 乐享幸福晚年

# 我市老年健康宣传周活动启动

□记者 姜琰 陶秋凤

6月24日至30日是全国第六个老年健康宣传周,今年活动主题是“维护听力健康,乐享幸福晚年”。6月24日上午,“2024年盐城市老年健康宣传周”启动仪式在盐都区举行。开展“老年健康宣传周”活动旨在动员社会、家庭等多方力量广泛参与,加强健康教育,提高老年人及其家庭成员主动健康能力,提升老年人健康素养和健康水平。此次活动由市卫健委主办,盐都区卫健委承办。

据统计数据显示,截至去年底,我市常住人口668.9万,其中60岁及以上老年人口占比30.12%。这一数字揭示了老年群体呈现基数大、增速快、寿龄高的发展趋势。应对人口老龄化挑战,核心问题在于健康。随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐下降,各种健康问题也随之而来,其中听力障碍是老年人常见的问题之一。

全球范围内的研究表明,老年人听力障碍的患病率相当高,而我国在这方面康复工作尚待加强。受传统观念影响,许多老年人及其家庭对听力障碍的康复缺乏足够的重视。因此,急需加强宣传教育,提高老年人及其家庭对听力健康的认识。

“家家有老人,人人都会老。让老年人健康长寿是我们共同的愿望。”市卫健委党委委员、四级调研员徐进表示,我市树立和践行积极老龄观、健康老龄化理念,推动完善老年健康服务体系,当好老年人健康的引导者和守护者,为老年人提供全方位的健康保障。

广泛开展听力健康宣传科普。通过举办讲座、制作宣传资料等方式,向老年人普及听力保护知识,提高他们的自我保健意识,唤起老年人对听力健康的重视,引导老年人树立“自己是健康第一责任人”意识。

强化“家庭是健康第一道关口”的观念。鼓励家庭成员,尤其是晚辈,积极肩负起保护老年人听力健康的责任。在日常生活中,帮助老年人减少乃至戒除饮酒和吸烟等对听力有损害的不良嗜好;改变高油、高盐、高糖、高脂的饮食结构,防止诱发导致听力损伤的基础性疾病;降低居室内音响家电的音量,减少使用耳塞、耳机的时间;协助制定并遵守规律的作息时间,杜绝熬夜的习惯;主动安排并督促完成含有听力检测的定期体检,以利于早期发现听力方面的问题。面对已经发生听力损伤的老年人,除利用助听装置外,应尽快采取听力康复措施,按照专业人员的要求,制定有针对性的听力语言康复训练计划,将听力损失



活动现场 龚骏 摄

带来的影响降到最低。

此外,以老年人需求为导向,不断健全老年健康服务保障网络,着力构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境,推动健康养老事业多元化、品牌化、专业化发展,为加快建设绿色低碳发展示范区,谱写中国式现代化盐城新篇章提供健康保障。

近年来,盐都区牢固树立“大卫生”“大健康”理念,紧紧围绕老年人多样化的健康需求,扎实推进老年人健康管理。65岁以上老年人健康管理率65%以上,养老机构与医疗机构签订医疗服务协议率100%,将医养结合机构医疗卫生服务质量提升作为重点工作进行部署,盐都区第二人民医院被省卫健委确认为老年友善医疗机构优秀单位,2023年10月承办全省“敬老月”宣传活动,全区老年健康事业持续发展。

“我们将在市卫健委的指导下,以本次活动为契机,聚焦解决广大老年人在养老服务、健康服务、权益保

障等方面的急、难、愁、盼。”盐都区卫健委党委委员胥建军表示,要加大老龄健康教育宣传,加强全生命周期养老服务,不断健全综合连续、覆盖城乡的老年健康服务体系,持续提升老年人健康素养水平,切实增强老年群体的健康获得感、幸福感、安全感,实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐、老有所健,用心用情提升民生温度、彰显幸福质感,为老年人健康加油,为健康盐城助力。

活动还特别邀请了市第三人民医院耳鼻喉科主任宁喜,为参会的老年人带来了一场深入浅出的听力健康知识讲座。同时,盐渎街道社区卫生服务中心也为老年人提供免费的健康义诊服务,以实际行动关爱老年人的身体健康。



扫一扫 看视频

视频制作 金建华

## 正确治疗抑郁症,这些误区要避免

市民张先生来电咨询:我最近心情不好,经常出现消极的想法,医生诊断为抑郁症,请问该如何进行治疗?

市第四人民医院睡眠医学科主任周爱华:抑郁症是让人很痛苦的疾病,给患者和家人都造成很大的伤害,治疗抑郁症有三大常见的误区,接下来我们就来讲解一下。

误区一:抗抑郁药物都有副作用

抗抑郁药物常见副反应仅在治疗初期会有,药效产生后,副反应会逐渐减轻消失。另外,躯体不适是抑郁症的症状之一,服药初期会对原有的躯

体不适更加敏感,并不一定是药物副反应。

误区二:抗抑郁药物会成瘾

抗抑郁药物是没有成瘾性的。一些患者减药、停药后出现不适,是因为治疗不充分,减药、停药后症状复发或减药方法不当所致,因此需在专业人士指导下用药。

误区三:抑郁症就是性格软弱无能,无须治疗

抑郁不等于意志薄弱,和坚强与否无关,是患者的负面体验超出身调节范围,无法自主控制,因此简单

的劝慰无济于事,应及时去医院就诊,使用药物和心理、物理治疗手段综合干预。

抑郁症容易复发,目前倡导全病程治疗,持续的抗抑郁药治疗能使抑郁症的复发率降低70%以上。患抑郁症无须感到羞耻,及时去正规医院就诊、维持药物治疗非常关键,切忌放任不管或自行用药、停药。



联办:盐城市卫生健康委员会  
盐阜大众报报业集团  
协办:盐城市疾病预防控制中心  
健康教育

## 中暑高发 注意预防

夏季是中暑的高发季节,当身体长时间受高温影响,可发生病理性改变,致使体温中枢出现障碍,汗腺代谢衰竭而引起中暑。在此提醒,在炎热的夏季,做好预防尤为重要。

### 高温下工作导致中暑算不算工伤?

据2012年国家安监总局、人社部等部门联合下发了《防暑降温措施管理办法》,其中第十九条规定,劳动者因高温作业或者高温天气作业引起中暑,经诊断为职业病的,享受工伤保险待遇。

### 当发生中暑时又该怎么办呢?

应该迅速将患者转移到阴凉、干燥、通风且有空调的室内环境中进行治疗,要脱离高温的工作环境。

中暑伴随发热的患者要迅速除去身上紧身、潮湿的衣物。

要给患者进行物理降温,可以用冰水进行局部擦拭,例如擦拭患者的前额部、颈动脉处、下颌部、腋下、腹股沟处。擦拭后,观察患者的发热情况,必要时还可以给予冰盐水进行灌肠,能够缓解因中暑而发热的情况。

可以给中暑的人饮用一些淡盐水,来补充体内流失的电解质,但不能只饮用白开水。这是因为在大量出汗的时候,汗液会带走很多盐分,造成人体内部电解质的失衡。如果这时再饮用大量的水,就会进一步降低电解质的有效浓度,而使病情加重。

对于重症中暑病人,必须立即送医院诊治。搬运病人时,应用担架运送,不可让患者步行,同时运送途中要注意,尽可能地用冰袋敷于病人额头、枕后、胸口、肘窝及腹股沟,积极进行物理降温。

## 盐城健康

[微信公众平台]

隔夜西瓜还能吃吗?  
夏天如何健康吃瓜?



请扫码阅读