

# 2016年东营市首届医养结合产业研讨会召开

本报10月23日讯(记者 吕增霞) 23日,由东营市老年健康管理协会主办的东营市首届医养结合产业研讨会在蓝海国际会议中心召开。适应东营市老龄化曲线陡升的特殊形势和空巢率、大病率加快上升的严峻现实,探索建立当今时代老年人健康管理、科学养老的理念、模式。

目前东营已进入老龄化社会,现有老年人口38.92万人,占总人口的19.9%。此次首届医养结合产业研讨会就是为了适应东营市老龄化曲线陡升的特殊形势和空巢率、大病率加快上升的严峻现实,探索

建立当今时代老年人健康管理、科学养老的理念、模式,更加精准高效地为老年人服务好,促进养老服务供给侧和需求侧的高度契合,提高社会养老资源整合、利用效率和效益,加快东营养老产业化发展进程,为政府分忧,替儿女尽孝、为老人谋福祉,真正让养老变成享老。通过各位专家的高端论坛和互相交流,通过省级养老示范区示范点东营市亲祥源养老服务有限公司的有益探索和智慧养老科研成果展示,进一步探讨嵌入式医养结合智慧养老的特点、优势和发展潜力,加快确立具有

东营特质、在全省示范、在国内领先、可复制、能复制的医养结合智慧养老服务新模式,加快实现医养结合由机构养老和日间照料向居家延伸,真正解决好“9073”(90%的老人在家养老,7%的老人依托社区养老,3%的老人到养老院养老)养老构成的“90”问题,探索建立起具有中国特色的养老服务体制机制。

东营市亲祥源养老服务有限公司作为东营市一家医养结合的省级示范养老企业,建立起连接东西城,集机构养老、日间照料,居家养老多种形式为一体的养老

体系,为5000多老人进行健康查体和建立健康管理档案,成立了老年人健康管理专家团队,借助先进的信息技术和智慧平台,构筑起“互联网+”下的多站—中心养老服务架构,打造了以养老机构为基点、以智慧平台为中枢、以想家宝只能陪护机器人等智能产品为有效链接、以健康管理专家团队和服务人员为服务实践主体,线上线上互动,政府企业携手、商家社会整合的医养结合智慧养老产业化新模式,为医养结合进社区探索除了一条有效路径。

# 预防骨质疏松,从三十岁前开始

本报记者 吕增霞 通讯员 刘厚亮

## 女性更容易患骨质疏松

骨质疏松是指人体骨骼中的有机基质和沉积在有机基质中的钙盐从骨骼中流失,使骨量减少,骨的微观结构退化,致使骨的脆性增加,易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病。分为原发性和继发性。所谓原发性是指随着年龄增加,骨骼本身发生了生理性退变。女性比男性更容易患骨质疏松,这是女性特殊的生理特点决定的。雌激素在体内可以保护骨量的丢失,但是绝经后雌激素的分泌减少会导致骨量快速丢失,所以老年妇女往往比老年男性出现骨质疏松更多一些。继发性骨质疏松主要是由一些疾病引起的,比如甲状旁腺或甲状腺功能亢进、糖尿病、维生素D缺乏、严重肾病及遗传性疾病等。还有一些人是吃了激素如糖皮质激素后得了骨质疏松症。但对于大多数人来说,更重要的是关心原发性骨质疏松。

每年的10月20日是“世界骨质疏松日”,今年的主题为“爱惜骨骼,守护未来”,呼吁大众尽早采取行动,保护骨骼和肌肉健康。到底什么时候应该开始采取行动,预防骨质疏松呢?

## 减肥减出骨质疏松

很多年轻人都关心骨质疏松,觉得这是老年病,离自己很远。然而,临床上却常常能够碰到有些看上去很强壮的年轻人,进行骨密度检测时已经是骨质疏松。

比如有些年轻妇女,过度追求苗条,平时吃东西就很少,甚至还在服用减肥药。但是盲目过度的节食减肥不但营养摄入不足,钙质吸收少,还可能导致内分泌紊乱,出现痛经或闭经。这是因为其体内的雌激素分泌大大降低,造成骨溶解超过骨形成,而出现骨质疏松。

也有很多女同志爱惜皮肤,生怕给阳光晒出瑕疵,千方百计躲避阳光。唐勇副教授说,阳光能够人体产生活性的维生素D,对身体吸收钙质有非常重要的帮助。年轻女性一旦维生素D缺乏,将导致身体钙质吸收严重不足,身体不得不通过释放骨骼中的钙来维持血钙水平,导致骨钙流失而变得疏松。

除此之外,很多白领工作压力大,常常饮用咖啡、浓茶来提神,甚至好烟酗酒等,这也会导致骨量减少和骨质疏松。

## 补钙三部曲

对于骨质疏松,目前还没有根治的办法。补钙是防治骨质疏松的重要环节。三十岁前向骨骼中补充钙,就像在银行中存钱那样,存得越多,将来可支取的钙就越多,可以减缓日后骨钙减少的速度。但补钙并不是单指增加钙含量,最好的方式是“营养+运动+阳光”。

**营养** 日常饮食要保持营养均衡,一方面要多食奶类、豆类和深色蔬菜,其次要避免不合理配餐,草酸高的食物会影响钙吸收。即使已经确定有骨质疏松,也要改善饮食,并适当口服钙剂及维生素D;

**运动** 运动可以调节神经内分泌,促进钙吸收和利用。如慢跑、散步、爬山、跳绳、骑自行车等,都可以强化骨骼耐受力,提高骨密度。如果是骨质疏松者,可以适当运动,但是一定要避免碰撞;

**晒太阳** 维生素D可以有效促进食物中钙吸收以及钙骨结合。日光中的紫外线照射皮肤后可以引起体内一系列反应,形成活性维生素D,促进钙质吸收。最佳日晒时间是上午8点至10点,下午3点至5点,避免暴晒;

此外,对于女性绝经后骨质疏松,还可以在医生的指导下接受适当的药物治疗。

## 东营市应急献血工作会议召开

本报10月23日讯(记者 吕增霞 通讯员 张森)

为进一步做好东营应急献血工作,确保临床用血的需求与安全,10月19日下午,东营市无偿献血暨医疗机构临床输血安全工作会议



在东营市中心血站五楼会议室召开。各县区、胜利石油管理局卫生管理中心、东营开发区社会事务管理局及五家医疗机构等相关负责人参加了会议。

会议由东营市卫计委医政医教科郭宗英主任主持。会上,市中心血站商发奎站长首先就东营市15-16年度无偿献血工作总体情况进行了介绍。2015年10月至2016年9月共采血21688人次,采集全血712万毫升,分别比去年增加3%和4%;成分用血率达99.94%;临床用血100%来自无偿献血;千人口献血率11.45%;献血者满意率达到98%以上;去年我市第六次荣获“全国无偿献血先进市”称号。另外,胜利石油管理局今年第三次组织应急献血,油田职工献血热情高涨,截止10月中旬,已超额完成全年任务。

为进一步规范我市医疗机构输血科建设,促进医疗机构科学合理用血,确保临床用血质量和安全,郭宗英主任在随后的医疗机构临床输血安全工作会议上强调了几点意见:一要高度重视血液质量安全,在肯定成绩的同时,我们也要清醒地看到,当前血液质量和安全方面面临着严峻的形势和困难,二是要在社会上努力营造良好的无偿献血氛围,壮大无偿献血者队伍,巩固无偿献血先进城市成果。三要全面做好临床输血管理工作,各医疗机构既要重视血库硬件建设,又要重视队伍建设。

与会代表在随后的讨论中就我市应急献血工作展开了座谈,大家在应急献血组织、宣传方面互相交流经验,提出了一些建设性意见,共同为我市应急献血工作献计献策。

新的应急献血工作自11月份开始,一直持续到明年的4月份。一头一尾是在县区及乡镇进行,年前年后是在市直单位进行。从明年7月份到10月份,胜利油田应急献血工作又将展开。再加上中间三所大中专院校的有效补充,我市以街头献血为主、应急献血为辅的格局基本形成,能够有效满足日益增长的临床用血需要。

## 中国黄河口急诊急救论坛暨

# 东营市卫生应急管理培训班召开

本报10月23日讯(记者 吕增霞) 为了加强东营市卫生应急队伍建设,提高应急队伍整体素质和技能水平,学习交流急诊急救新知识、新技术、新进展。2016年10月22-23日东营市举办卫生应急管理骨干培训班暨中国黄河口急诊急救论坛,现场参与专家和学员共200余人。

据悉,这次中国黄河口急诊急救论坛暨卫生应急管理处置培训班是在全市上下深入贯彻落实全国卫生与健康大会精神下召开的,对加强全市卫生应急人才队伍建设,提高应急处置能力,具有重要和深远的意义。

据东营市卫生计生委应急办主任杨振东介绍,近年来,在全市卫生计生系统的共同努力下,东营市卫生应急工作取得了明显成效,卫生应急预案逐步健全,应急队伍不断壮大,东营市河口区、垦利区先后被省卫生计生委授予全省卫生应急示范区。急诊急救工作是卫生应急工作的

总要组成部分,在突发公共事件应急处置中具有举足轻重的作用。近几年发生了多起突发公共事件,都是急诊急救人员冲在最前面,参与了应急处置,可以说,急诊急救人员的业务素质直接关系到人民群众的生命安全。

在会上,作为承办单位,东营市人民医院院长韩志东介绍,急诊科在医院的不断发展中发挥着重要作用,近年来,东营市人民医院急诊科在任爱农教授的带领下,学术水平迅速提高,国家及省级学术兼职达20余人项,目前是山东省预防医学会中毒与临床急病分会副主任委员兼院前急救专业委员会副主任委员,山东省中西医结合学会急救医学专业委员会副主任委员、山东省毒理学会中毒救治专业委员会副主任委员及东营市医学会急诊专业委员会主任委员单位。东营市医药卫生重点学科,东营市甲级急救站。现年急诊人数达5万人次,年抢救急危重症患者6000余人次

以上。新的急救中心投入使用,设有大型抢救区,抢救单元20张,洗消间1个,均为准ICU设置;急诊住院床位46张,标准化EICU床位11张。同时设有大型留观区域,最终目标是建成院前急救、院内急诊、EICU一体化、一站式、区域化、多专业大型急救中心。

“一个地区急救技术水平的高低代表了整个地区医学技术水平的发展程度,我相信通过各位专家同道的共同努力,东营地区的急诊急救及应急管理一定会得到长足的发展与进步。”韩院长表示。

为办好培训,东营市人民医院作为承办单位,精心设计了课程,内容包括中毒救治基础与临床;严重创伤急诊救治进展;灾难医学应急管理;食源性疾病预防



急救;急性心脑血管病急救;卫生应急医疗、护理、管理最新前沿新知识、新技术、新方法。大会邀请了国内知名专家参与授课,两天的培训,专家们的精彩讲课让广大学员们受益匪浅。