

2025年全国“敬老月”活动将于10月开展

□ 王瑞敏

记者8月19日从民政部获悉,全国老龄工作委员会近日印发通知,将于10月10日至31日开展2025年全国“敬老月”活动。此次活动主题为“弘扬孝亲敬老美德 共建老年友好社会”。

据了解,此次活动将聚焦老年人急难愁盼问题,动员社会各方力量,广泛开展形式多样、内容丰富的敬老爱老助老活动。内容主要包含人口老龄化国情教育活动、走访慰问和关爱帮扶老年人活动、老年用品和服务项目宣传推广活动、老年人健康促进活动、老年人精神文化生活提升活动、老年人权益保障法治护航活动等。

通知指出,要依托“探访关爱”等基本养老服务项目,重点为独居、空巢、留

守、失能、重残等特殊困难老年人送温暖、解难事、办实事;积极发挥基层老年协会作用,组织开展互助养老服务;围绕纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,开展“情暖老兵”公益活动;开展广电惠民服务提升行动之“金秋行动”,为老年人提供有线电视免费或低收费服务。

通知还提出,要持续深入开展“法律服务助老护老”行动,指导律师、公证行业在“敬老月”期间开展公益法律服务;持续开展打击治理电信网络诈骗工作,加强风险监测和预警提示,引导有关企事业单位、社会组织在“敬老月”期间开展形式多样的老年人防骗宣传教育,切实增强老年人识骗防骗能力;加大养老



关爱老年人 新华社发 王鹏 作

保险、医疗保障、长期护理保险宣传力度,促进老年人对养老保障、医疗保障政策的熟悉理解等。

据新华社

脑卒中：不可忽视的「健康杀手」

老百姓常说的“中风”,在医学上叫脑卒中,是威胁群众健康的“头号杀手”。今天,我们深入解读这个“头号杀手”,帮助你科学认知、有效预防。

哪些人容易得脑卒中呢?从临床数据来看,60岁以上的老年人是脑卒中的高发群体,且随着年龄增长,风险逐渐上升。不过近年来,发病年龄有逐渐年轻化的趋势,四五十岁的脑卒中患者并不少见,这与现代人不良的生活习惯密切相关。有高血压、高血糖、高血脂的人群要特别注意,这些慢性病就像“定时炸弹”,会悄悄损伤血管。另外,抽烟、喝酒、不爱运动、吃得太咸太油的人,发病风险也明显偏高。

为啥会得脑卒中?主要有三个原因。首先是血管老化,就像老水管会生锈变脆,人老了血管也会增厚、变窄,弹性变差,60岁以上老人颅内动脉硬化发生率高达65%—75%,颈动脉斑块检出率超过50%,这些斑块破裂就可能引发血栓。其次是“三高”等慢性病的长期伤害,高血压会导致内皮受损,高血糖会损伤微血管,高血脂会让血管里的“垃圾”增多。最后是不良生活习惯,吃盐太多、久坐不动、抽烟喝酒等,都会加速血管病变。

脑卒中一旦发生,往往会给身体带来严重且不可逆的损害。发病时,常见的症状包括突发一侧肢体无力、口齿不清、面部不对称,严重时可能昏迷甚至意识丧失。如果救治不及时,脑细胞会因缺血缺氧而坏死,患者留下终身后遗症。有的患者半边身子瘫痪,生活不能自理;有的说话说不清,连简单的需求都表达不了;还有的吞咽困难,吃饭喝水都成问题。这些后遗症不仅影响患者本人,还会让整个家庭背负沉重的照护压力。

其实脑卒中是可防可控的。给大家几点具体可行的建议:一是健康饮食,每日食盐摄入量不超过5克(约一啤酒瓶盖),减少腌制食品和高盐加工肉的摄入;多吃新鲜蔬菜(300—500克/天)、水果(200—350克/天),并适当搭配玉米、小米等粗粮。二是迈开腿,每天保持30分钟以上中等强度运动,如散步、打太极等,运动时尽量避开清晨血压高峰时段。运动强度以身体微微出汗、不感到疲劳为宜。三是控制“三高”,高血压、糖尿病患者要按时吃药,家里备好血压计、血糖仪,经常监测。四是养成好习惯,戒烟限酒,保证每天7—8小时睡眠,保持心情舒畅。如有便秘问题,应避免过度用力,以免使血压骤升。

虽然脑卒中发病凶险,但只要我们养成健康的生活习惯,控制好危险因素,就能大大降低发病风险。家中有老年人的,子女应多提醒并协助他们定期进行健康检查;若自身患有“三高”等慢性病,务必严格遵医嘱进行治疗和管理。请一定记住:预防远胜于治疗。

(作者单位:莘县中心医院)



8月20日,在山东省郓城颐合养老服务中心,医生魏登芹为参保职工长护险的秦增节检查身体。

山东省郓城县依托县级医疗机构、乡镇卫生院和村卫生室,建成标准化医保便民服务站、村级医保便民服务站,通过数字化赋能,将参保登记、异地就医备案、慢特病办理等20项高频业务下沉基层,方便群众办理医保业务。

新华社记者 郭绪雷 摄

医者说

戊型肝炎病毒的感染与防控

□ 张树重

戊型肝炎,简称戊肝,是一种由戊型肝炎病毒(HEV)引起的急性病毒性肝炎。近年来,戊肝的发病率在全球范围内有所上升,引起了广泛关注。本文通过介绍戊肝的感染途径、症状、诊断、治疗及防控措施,帮助公众更好地了解并应对这一疾病。

戊肝主要通过粪-口途径传播,即通过摄入被污染的水或食物感染。此外,戊肝也可通过血液传播、母婴垂直传播及密切接触传播。值得注意的是,戊肝病毒在环境中具有较强的生存能力,这使得其传播风险进一步增加。

戊肝的潜伏期一般为2至10周,平均为6周。在潜伏期内,感染者可能无

明显症状。然而,随着病情的发展,感染者可能会出现乏力、食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、黄疸等症状。这些症状与甲型肝炎相似,但戊肝感染更易发展为重症肝炎,尤其是孕妇、老年人及免疫功能低下者。

诊断戊肝主要依靠血清学检测和病毒核酸检测。血清学检测可以检测出戊肝病毒的抗体,而病毒核酸检测则可以直接检测出戊肝病毒的核酸。此外,肝功能检查也是诊断戊肝的重要手段,可以评估肝脏受损程度。

目前,治疗戊肝尚无特效药物,主要是对症支持治疗。患者需要充分休息,保持良好的营养状态,同时避免饮酒和使用对肝脏有害的药物。重症戊肝患者可能需要住院治疗,甚至进行人

工肝支持治疗。所幸的是,大多数戊肝患者可以完全康复,且不会发展为慢性肝炎。

防控戊肝的关键在于预防。首先,要加强个人卫生,养成良好的卫生习惯,如勤洗手、不喝生水等。其次,要确保饮食安全,避免摄入未煮熟的食物和被污染的水。此外,对于高风险人群,如孕妇、老年人及免疫功能低下者,应加强监测和防护。

总之,戊肝是一种危害较大的病毒性肝炎,其防控工作至关重要。通过加强宣传教育、提高公众对戊肝的认识和防范意识,我们可以有效降低戊肝的感染率和发病率,保障群众的身体健康。

(作者单位:聊城市中心血站)