



微信公众号:yzlnb365

有奖新闻热线:

0311-88629212

燕赵老年报

不/只/精/彩 还/有/关/爱

2025 年
3月21日
星期五
乙巳年二月廿二
总第 3036 期
今日八版

新闻一句话

河北

■近日,《石家庄都市圈发展规划》获批。石家庄都市圈以石家庄市为中心,与衡水市、邢台市、定州市、辛集市共同组成,面积约 1.65 万平方公里,常住人口 1632 万人。

■河北医大一院推出预问诊服务,患者可通过小程序的引导式问答进行诊前信息采集。全部填写完毕后,系统会通过医学知识图谱和 AI 智能分析来生成病例,同步发送到就诊医生的电脑中,省去了患者重新口述病情的步骤。

国内

■近日,中办、国办发布关于进一步强化食品安全全链条监管的意见,提出加强网络订餐线上线下一体化监管,推动平台和商户实行“互联网+明厨亮灶”,强化无堂食外卖监管和社会监督等。

■近日,教育部、国家卫健委联合印发通知,加快培养医养结合专业人才,鼓励有条件的学校探索医养照护与管理专业中职、高职、职教本科的贯通培养模式。

■3月18日,全国爱卫办发布《睡眠健康核心信息及释义》,推荐成年人晚上 10 至 11 点入睡,早晨 6 至 7 点起床,其中老年人可早晨 5 至 6 点起床。

■3月19日,农业农村部、公安部等 7 部门联合启动春耕备耕农资打假专项整治行动,将全面排查农资生产经营主体,针对性查处种子、化肥、农药存在的问题。

■国家医保局等四部门日前发布通知,2026 年 1 月 1 日起,所有医药机构都要实现药品追溯码全量采集上传。

■国家医保局微信公众号目前已开通异地就医备案办理功能。

■应急管理部消息,日前 2025 年度中央安全生产考核巡查一季度安全生产明查暗访正式启动。

■商务部消息,今年以来我国电动自行车以旧换新突破 200 万辆。

■3月19日,黄河内蒙古河段全线平稳开河,标志着 2024-2025 年度黄河防凌工作顺利结束。

国际

■韩国警方将调动警力确保尹锡悦弹劾案宣判日安全。

■3月19日,美国白宫发表声明说,美国总统特朗普与乌克兰总统泽连斯基当天上午通电话,就俄罗斯和乌克兰停止袭击能源设施、实施“部分停火”达成一致。

■3月18日,美国国家档案和记录管理局网站公布美国前总统肯尼迪遇刺案相关文件。

■日前,美国太空探索技术公司“龙”飞船搭载 4 名宇航员返回地球,其中包括因“星际客机”飞船故障滞留国际空间站的美国宇航员威尔莫尔和威廉姆斯。

石家庄多家医院已开设减重门诊

专家建议:老年朋友减肥,可以调整饮食结构,适当运动

本报记者 杜雅楠

最近,体重门诊在线上线下引发人们的热议。哪些老年患者适合到体重门诊就诊?老年朋友如何正确管理体重?这几天,记者到石家庄多家医疗机构进行了实地走访。

3月17日,家住石家庄市新华区华西苑小区的何敏静,来到市第二医院的医学减重联合门诊就诊。

今年 77 岁的何敏静是一位退休工人。上了年纪后,她患上了膝关节炎、糖尿病等疾病。“别看血糖高,我平时还老管不住嘴。”何敏静说,她就喜欢买

点蜜三刀、江米条等解馋。前段时间,何敏静发现自己的体重达到了 80 公斤,血糖也总是徘徊在 7.9~8.5mmol/L 之间。为此,何敏静来到家附近的市第二医院就诊,她想减肥,顺便控制一下血糖。

来到医院后,医生为何敏静测量了 BMI(体重指数)。检查结果显示,她的 BMI 为 31.25,属于轻度肥胖。随后,医生为何敏静制定了减肥方案。“您中午可以适当吃些瘦肉,早餐一定要保证鸡蛋和牛奶,多吃凉拌菜,少喝粥。”医生告诉何敏静,在调整饮食结构的同时,还

要配合做一些慢步走、八段锦等运动。

“合并糖尿病、高血脂等慢性病的老年肥胖人群,适合到体重门诊就诊。”市第二医院内分泌二科、医学减重联合门诊主任胡淑国介绍,针对老年人群,体重门诊不仅是控制体重,还要实现“体重管理+慢性病管理”双管齐下。

今年 3 月初,河北省第八人民医院(河北省老年病医院)也开设了体重管理门诊。

今年 68 岁的钱先生是一位退休干部,也是第一位到体重管理门诊就诊的老年人。平时,钱先生喜欢吃油

大、重口味的食物,还喜欢喝点酒。“我们一家三口,一个月就要用一桶食用油。”钱先生说,他也患上了高血脂、高血压等慢性病,体重也增加到 100 公斤。“我走几步就喘,还经常腿疼。”钱先生说,得知省第八人民医院开设了体重管理门诊后,他第一时间前去就诊。

来到医院后,医生询问了钱先生的饮食、运动习惯,并为他测了 BMI。“您的 BMI 是 36.2,属于二级肥胖了。”随后,医生为钱先生制订了减肥计划,并告诉他每周需要注射司美格鲁肽进行减肥。

河北省第八人民医院内分泌消化科、体重管理门诊主任梁瑞凯介绍,65 岁以上老年人 BMI 应控制在 20~26.9 之间,80 岁以上老年人 BMI 应控制在 22~26.9 之间。老年人减肥,应适当增加蛋白质摄入,鱼、蛋、低脂奶制品等都是不错的选择,此外,也可以用全谷物(燕麦、糙米)替代一部分精制米面。

记者通过采访了解到,河北医科大学第一医院、河北医科大学第二医院等医疗机构也开设了体重门诊,有需求的读者朋友可以前往就诊。

迎着春风健步走

3月20日上午,石家庄赞皇县大斜街社区组织 100 余位居民,在赞皇县滨水公园开展了“活力社区 健步同行”健步走活动。

当天上午 9 点,活动正式开始,大家迎着春风按照指定路线行走。活动中,社区工作人员还为大家设置了太极知识问答、健步走攻略等有趣的互动环节。居民们纷纷表示,这样的活动既有趣又有益,大家沿途欣赏美景,不仅锻炼了身体,还结交了许多新朋友,希望今后社区多组织类似活动。



通讯员 晏腾霄 报道

定期走访、代买物品、发放联系卡……

石市自强路社区精织为老服务网

本报记者 李晨阳

“这封感谢信必须得送!居委会为咱们老年人做了太多实事!”前几天,72 岁的高克军代表石家庄市自强路社区居民,将一封感谢信送到社区居委会。这封感谢信的背后,是大家对自强路社区居委会长期用心为老服务的认可。

3月19日,记者来到自强路社区居委会时,社区党支部书记杨杰正在和工作人员探讨下一步为老服务的计划。“社区 2221 户,居民 6421 人。60 岁以上老人 1119 人,70 岁以上老人 673 人……”杨杰对社区的人口结构脱口而出。由于社区内老旧小区居多,老人占比较大,为老服务自然而然成为了社区工作

的一项重要内容。

“2021 年的一次意外,让定期走访独居老人成了社区工作人员雷打不动的惯例。”杨杰说,当时,75 岁的独居老人柳女士在家做饭时,接了一个电话后,竟忘了锅里还煮着东西。很快,整个楼道弥漫着刺鼻的糊味。好在邻居及时敲门提醒,才避免了意外发生。得知此事后,杨杰当即决定定期走访独居老人,慢慢地又增加了代买、送货等为老服务内容。

如今,自强路社区的工作人员每个月都会到辖区独居老人家中走访。从检查天然气阀门是否拧紧,电器插头是否拔掉,再到雨雪天气检查门窗是否关闭等等。有一次,工

作人员在一位独居老人家中发现炉灶旁边贴着旧报纸,便赶忙向他解释:“大爷,报纸挨着火源太危险,万一着火可不得了,得揭下来。”老人听后恍然大悟,直夸工作人员心细。

为了更好地为独居老人提供服务,去年 11 月,自强路社区专门为 44 位独居老人印制了一批紧急联系卡,卡片上印有社区党支部书记等工作人员的手机号码。“有了这张卡片,遇到突发情况老人们可以随时联系我们。”杨杰说。

2023 年,居住在市京剧团宿舍 67 岁的师桂芬,因手术需要卧床静养。可师桂芬住在没有电梯的六楼,这给她的生活带来了极大不便。社区工作人员了解情况后,

连续在多半年的时间里,轮流为师桂芬购买生活用品,还经常上门陪她聊天解闷,直到她完全康复。“我能这么快康复,离不开社区工作人员的帮助。”师桂芬说。

如今,自强路社区居委会满墙的锦旗和奖状,见证着社区为老服务工作的累累硕果。2023 年,荣获“桥西区学雷锋志愿服务示范社区”称号,同年被评为“健康社区”;2024 年,获评“石家庄市第 16 届社区运动会活力社区”……面对这些荣誉,杨杰表示:“荣誉既是肯定,更是鞭策。社区老人多,为老服务任重道远。我们将秉持初心,不断完善服务,努力为老人打造更美好的生活环境。”

石家庄市订户请注意
如果您没收到报纸
请拨打 88629333