



近日,市政府办公室印发了《咸宁市推进基本养老服务体系建设的若干措施的通知》。同时,我市对照《湖北省基本养老服务清单》服务项目,根据全市经济社会发展水平、财力状况等因素,制定出《咸宁市基本养老服务清单》,明确服务对象、服务内容、服务标准等,对健康、失能、经济困难等不同老年人群体,分类提供基本养老服务。

在清单中,我市共制定了46项基本养老服务项目,满满的“干货”为老年人群体提供全方位的养老服务,彰显养老温情。

## 我市制定《基本养老服务清单》

# 46项“干货”彰显养老温情

本报记者 盛勇 通讯员 向红梅

### ●25项服务面向不同年龄老年人

针对不同年龄段的老年人,我市出台25项服务项目,提供相应的基本养老服务。

在就医便利方面,所有医疗机构为老年人提供挂号就医等方面的便利服务。二级以上医疗机构,具备条件的基层医疗机构为老年人看病就医开辟绿色通道,提供便利服务。鼓励医疗卫生机构为居家失能老年人提供家庭病床、巡诊等上门服务。对发生急危重症、需要急救但身份不明确或无力支付相应费用的老年人,给予紧急救治服务。

### ●6项举措关爱特殊贡献老年人

针对对国家和社会作出特殊贡献的老年人,我市出台6项举措,为此类老年人群体提供关爱服务。

对现役军人家属、烈士遗属、因公牺牲军人遗属、病故军人遗属、退役军人等老年人优抚对象、计划生育特殊家庭老年人、最低生活保障家庭中的老年人,同等条件下优先入住政府投资兴办的养老机构。免除享受抚恤补助的退役军人及“三

### ●15项爱心涌向特殊困难老年人

针对经济困难老年人和特殊困难老年人,我市出台15项爱心服务,为此类群体保驾护航。

对自愿选择在家分散供养的60周岁及以上特困老年人,确定照料服务人员,签订照料服务协议,定期探视并帮助其解决日常生活照料问题,在生病住院期间提供陪护。

对自愿选择集中供养的60周岁及以上特困老年人,县级民政部门安排到相应供养服务机构,对生活不能自理的按照有关规定给予照料。通过政府购买服

务等方式,由基层组织、社会组织等,对居家空巢、独居、留守、失能、重残、计划生育特殊家庭等特殊困难老年人开展居家探访关爱服务。

按照国家无障碍设施工程建设标准,优先推进与老年人日常生活密切相关的公共服务设施的改造。通过政府补贴等方式,按照相关标准,分年度逐步为困难重度残疾人、分散供养特困老年人家庭以及低保对象中的高龄、失能、残疾的老年人家庭提供无障碍改造服务。

属”(烈士遗属、因公牺牲军人遗属、病故军人遗属)及残疾军人的基本殡葬服务。光荣院、优抚医院对鳏寡孤独的退役军人实行集中供养,对常年患病卧床、生活不能自理的,提供优先优惠服务。光荣院提供优先入住,床位费减免10%;优抚医院提供优先就诊,免收普通门诊挂号费,检查费优惠减免10%,住院床位费优惠减免10%。光荣院、优抚医院对鳏寡孤独的“三

符合条件的失能、失智老年人家庭成员参加照护培训等相关职业技能培训的,按规定给予职业培训补贴。

对因火灾、交通事故等意外事件或家庭成员突发重大疾病等原因导致基本生活陷入困境的老年人等救助对象,发放临时救助金;对有需要的救助对象发放衣物、食品、饮用水,提供临时住所;对给予临时救助金、实物救助后,仍不能解决临时救助对象困难的,可分情况提供转介服务。

按规定对符合条件的家庭基本生活出现严重困难的大病患者以及县级以上地方人民政府规定的符合医疗救助条件的其他特殊困难人员,参加城乡居民医保

进入公共图书馆、文化馆(站)、公共博物馆(非文物建筑及遗址类)、公共美术馆等公共文化设施。持优待证、居民身份证进入景区和博物馆、美术馆、展览馆、纪念馆、已经开放的文物点、宗教活动场所,凡收取门票的,对60周岁以上70周岁以下的老年人实行半价优惠,对70周岁以上实行免费。

在实施廉租住房、公共租赁住房等住房保障制度或者进行危旧房改造时,应当优先照顾符合条件的老年人。对农村严重困难家庭,提供危房改造补助,帮助居住在危房中的农村低收入群体解决住房安全问题。单独居住的老年人安装燃

气、有线电视,持乡(镇)人民政府、街道办事处出具的证明,电视安装费全部免费,电视收视费给予50%的优惠,燃气安装费给予30%的优惠。

对65周岁及以上的老年人,免费乘坐城市公共交通工具。基层医疗卫生机构每年提供1次健康管理服务。对70周岁及以上的老年人,医疗机构免费普通门诊挂号费。对本市户籍80周岁及以上老年人,按户籍所在地确定标准发放高龄津贴,按照有关政策规定办理随子女迁户口手续,依法依规享受迁入地基本公共服务。当地医疗机构应定期为百岁以上老人免费提供医疗保健服务。

伍军人及“三属”优惠体检,根据实际制定具体优惠的体检项目,原则上体检项目优惠减免不低于10%。

对获得最低生活保障金后生活仍有困难的高龄老年人,按不低于当地低保标准20%的比例增发补助金。对低收入、农村低保家庭80周岁及以上的老年人,按不低于100元/月/人的标准发放养老服务补贴或通过政府购买养老服务。经认定生活不能自理的低收入、低保家庭老年人,按不低于100元/月/人的标准发放养老护理补贴或通过政府购买养老服务。

个人缴费给予分类资助。对救助对象在定点医院发生的住院费用、因慢性病需长期服药或患重大慢性病需长期门诊治疗的医疗费用给予住院和门诊救助。

免除常住户籍的城乡最低生活保障对象、农村“五保”供养对象、城镇“三无”人员和享受抚恤补助的重点优抚对象的基本殡葬服务费用。

残疾等级评定为一级、二级且需要长期照护的重度残疾老年人,按不低于100元/月/人的标准,发放重度残疾护理补贴。最低生活保障家庭中的残疾老年人,按不低于70元/月/人的标准发放困难残疾人生活补贴。

正确对待疾病 积极配合治疗

赵红玲表示,除了流感可以提前服药预防以外,其他类型的呼吸道疾病感染没有提前预防的药物。奥司他韦可以预防流感,但仅对流感有效。

她建议,广大市民在做好个人卫生防护的同时,家里可以适当储备一些药物,但是要注意药物的有效期,开封以后放置时间不宜过长,不要随意服用原体肺炎药物,以免产生耐药性或副作用。

家长要及时监测孩子的体温,关注孩子的咳嗽症状、精神状况、进食情况,不要给孩子太多的压力和负担,特别是在生病期间,不要强迫孩子上学,避免给孩子的身心造成不良影响。

平时多关注权威平台发布的医学常识和信息,配合医生正确地对待疾病,有问题及时就医。家长要树立战胜疾病的信心,积极配合医生,相信孩子能治愈出院。

住院患者出院以后,要谨遵医嘱,不能因为病情好转就不重视,该服用的药物还是要继续按时按量服用,需要复查的要按时进行。有多胎孩子的家庭,要注意相互之间做好隔离。



## 市妇女儿童康复中心

### 屡获家长锦旗点赞

本报讯 记者李嘉、通讯员李慧报道:近日,两位家长将两面锦旗送到市妇幼保健院儿童康复中心康复团队手中,感谢她们对孩子温柔的照顾与悉心的教导,对她们精湛的专业技术和高尚的职业素养给予了高度评价。

早产儿悠悠(化名)被诊断为全面发育迟缓,经过系统的康复评估,儿童康复治疗师及治疗师根据悠悠的能力和特点制定了集中医、康复、医教协同的个性化干预训练方案。

经过为期半年的干预训练,现在已经11个月的悠悠坐位平衡稳定,偏头明显得到了改善,肌张力也正常了,发育水平已经基本追上同月龄的宝宝。

1岁半的丢丢(化名)运动障碍姿势异常,儿童保健科主任程莉带领科室医护人员每日多次对丢丢进行个性化指导与功能锻炼,使其核心力量得到了提升,现在可长时间独立行走,通过穿戴矫正鞋加强训练,其足外翻得到显著改善。

## 通城县人民医院

### 通过国家标准胸痛中心认证

本报讯 记者李嘉、通讯员李毅报道:近日,2023中国心血管健康大会(CCHC)公布了通过中国胸痛中心总部认证的医院名单并举行授牌仪式,通城县人民医院成功通过国家胸痛中心(标准版)认证,应邀出席大会并接受授牌。

该院2018年启动胸痛中心建设,2019年通过胸痛中心(基层版)验收,成立以心内科、急诊科、介入科等为核心科室,以ICU、呼吸科、放射科、超声影像科、检验科等多学科协作的方式,为胸痛患者提供快速而准确的诊断、危险评估和恰当的治疗手段,从而提高早期诊断和治疗急性胸痛的能力,并准确筛查出高危胸痛患者,达到减少误诊和漏诊及过度治疗,以及改善患者临床预后的目的。

该院副院长、胸痛中心医疗总监、心血管内科主任医师胡龙才介绍,顺利通过中国胸痛中心标准版认证,标志着该院的胸痛管理体系、技术力量和综合救治能力达到国家级水平,也标志着该院的心血管学科发展再上新台阶,今后更多的胸痛患者将因此受益。



## 冬季养生有讲究

本报讯 记者李嘉报道:冬季叶落尽,草枯黄,容易使人情绪低落,导致肝气郁结不舒,出现烦躁、焦虑症状。

宜调整心态。此时精神调摄应重视精神内守,避免神志失常、喜怒无度、杂虑太多而伤神,进而伤及人体脏腑。此时应保持乐观情绪,积极参加户外活动、多晒太阳、多听音乐、多参加娱乐活动,以舒缓压力,排解抑郁的情绪。

忌晨练过早。从中医角度来看,冬季身体内循环正处于“阴盛阳衰”的阶段,随着气温走低,天冷人不愿意活动,久坐和不运动容易导致血液不通或脂肪堆积,因此此时要适当运动。中医有“动则生阳”的说法,主动助血行气,通过运动可以改善大脑、心脏等重要器官的血氧供应,使人精力充沛,更可以预防冬季季节性感冒。

对于有晨练习惯的老年人来说,最好将锻炼安排在日出后或者午后,避免在大风、大雪、雾霾的天气中锻炼。

## 冬季忌紧闭窗户

本报讯 记者李嘉报道:冬季天气寒冷,但也应该开窗通风,保持室内空气流通和湿度。因暖气、空调等取暖设施的使用,导致室温较高,室内空气过于干燥,会引起身体不适,极易发生疾病。

冬季室内保湿,可以用湿拖把拖地板,或者在室内放一盆水,让水慢慢蒸发,以保持空气湿润。另外,在室内养几盆花草或使用加湿器,也可调节室内湿度。

## 市中心医院儿科专家呼吁:

# 高效有序应对呼吸道疾病感染

本报记者 李嘉

当前,我国进入冬春呼吸道疾病高发期,特别是婴幼儿患者呼吸道感染频发,就诊人数占呼吸道感染人群的大部分。如何高效有序应对呼吸道感染?12月5日,记者对市中心医院儿科专家赵红玲进行了采访。

### 各种感染叠加 就诊患者增多

“从今年8-9月份到现在,儿童呼吸道感染就诊人数一直处于高峰阶段,门诊量比去年同期增长2-3倍。”市中心医院儿科主任、主任医师赵红玲介绍,从今年3月份持续至今,该院儿科全力投入呼吸道感染救治,节假日无休,确保就诊患者得到有效诊治。

“从目前来看,来我院就诊的呼吸道感染患者主要为各种病原体、病毒感染所引起的肺炎,如支原体、流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒,以及少见的偏肺病毒。”赵红玲表示,引起呼吸道感染高发的原因,可能与季节交替气候变化及自身免疫力下降,也可能与个人、家庭、社会对疫情防控重视不足有关,“随着新冠病毒疫情结束,人们把口罩摘掉以后,就少了一道对呼吸道

疾病防控的重要屏障。”

赵红玲介绍,今年秋季以来,前往市中心医院急诊科、儿科就诊人数持续增加,周一、周六、周日就诊人数达到高峰,该院急诊科、儿科全力应对。

赵红玲呼吁,要为医生减负,把医生还给临床,减少占用医生治病救人的时间。广大患者可以到基层医院就诊的不必前往大医院,病症可以在一级、二级或者是三级医院处理的不要盲目地前往武汉,避免来回折腾,费时又费力。

### 平稳有序就诊 积极高效应对

如何应对并有效防控呼吸道感染?

赵红玲表示:“呼吸道感染防控和新冠病毒感染防控是相同的。一方面要做好个人防护,戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集;另一方面,医院需要加大防控力度,做好充足的人员、物资保障,门诊、急诊增加人员,延长工作时间。”

赵红玲特别强调,各位家长对呼吸道疾病要有一定的了解,不要盲目就医,到了医院之后,要听从医院安排,做到有序就诊,避

免吵闹、插队、抢占床位等行为发生。

患者有问题要及时到院就诊,不要听信谣言,盲目用药或输液,避免给后期治疗造成不良影响。一旦有出现高热,体温大于38.5度,精神差,咳嗽频繁,不能进食,或出现腹痛、皮疹、抽搐等症状的患者,一定要及时就诊,配合医生做好必要的化验检测。

“目前,医院呼吸道感染患者中重症的比较多,如果耽误了最佳治疗时间将会造成严重后果。尤其是1岁以下的患儿,病情变化快,重症病人多,一定要及时就诊。”赵红玲提醒,患者及家长不要盲目相信“土方子”“迷信”,不要听信谣言,以免延误最佳治疗时期。

赵红玲介绍,近期呼吸道疾病感染的患者各个年龄段都有,其中学龄前患者居多,年龄越小越容易感染。患者感染以后住院时间在两周左右,出院之后还会持续一段时间的高反状态,比如咳嗽,所以要谨遵医嘱,及时复诊。

“病毒会有新的变种,原来的病原体还会组合成新的病原体,所以感染过后还是有可能会感染。”赵红玲说。

## 顾护气血 精心调养

——读“经典”谈产后养生



黄幼玲  
副主任医师,硕士  
咸宁麻塘中医医院病区主任

女性的一生会经历三个健康关键期:青春期、孕产期和更年期,其中孕产期是最为重要的,因产妇产时气血、体力都被过多地消耗,产后身体会非常虚弱,易受风寒侵袭,所以在产后的这一段时间内,饮食、护理,恢复对女性来说都非常重要。中医早已认识到产后养生的重要性,《妇人大全良方·产后门》中提到,如果产后不注意调理,“小可虚羸,失于将补,便成大患,终身悔而不及。”

**1.起居方面** 产妇居住环境宜寒温适宜,保持在25度左右较为合适。有些人过度误解了避风寒的意思,夏季天气炎热,不仅不开空调,还要紧闭窗户,本来产妇产易出汗,这样导致汗出加重,甚至发生中暑、热射病的不良后果。夏季开空调在适宜温度,产妇产穿宽松长袖棉质衣裤、袜子、帽子,避开风口即可。产后汗出较多,恶露不尽,在做好避风寒保暖的前提下,是可以进行日常洗漱的,这样避免细菌滋生。注意及时擦干身体、吹干头发。在《妇人大全良方》中记载了各种

生活禁忌和注意事项,如:“高倚床头,厚棉茵褥,遮围四壁,使无孔隙,免被风邪”“不可不避风寒,脱衣洗浴,或冷水洗濯”。

**2.饮食方面** 产后饮食调养为产后养生的重要方面之一,此时要加强营养,补充身体消耗,不仅要为哺乳做好准备,更要为身体快速康复打下扎实基础。产妇应根据平衡膳食与个体差异的原则,摄入尽量多的种类,少量多餐,清淡可口,合理搭配,低脂肪易于消化,避免因营养摄入不足,导致乳汁不足和质量下降;也要避免营养过剩导致产妇肥胖或糖尿病。注意偏寒凉的食物尽量少选择,尤其脾胃虚弱的产妇。《妇人大全良方》曰:“不可恣食生冷,黏硬蔬果,肥腻鱼肉之物。”

**3.运动方面** 产妇日常生活中保持动静适宜。《二程集·论学》中指出:“动静节宜,所以养生也。”这里动静指运动,过度则伤精气;过度安逸则气机困阻,气血瘀滞。适当运动可以促进气血流通,脏腑功能平衡,从而增强脾胃功能,提高产妇免疫力,使产妇尽快恢复。产妇可根据个人体质、环境、恢复情况来制定运动计划,循序渐进。产后一般不主张剧烈运动,重点做腹式呼吸、骨盆运动和腰背运动,促进骨盆底肌肉恢复,预防子宫脱垂和尿失禁。

**4.房事方面** 《千金要方·卷三妇人方中》云:“妇人产后百日以来,必须股勤,忧畏勿纵心犯触及即便行房。若有犯犯,必身反强直,犹如角弓反张,名曰辟风,则是其犯候

也。凡产后满百日,乃可合会,不尔至死,虚羸百病滋长,慎之。凡妇人患风气,脐下虚冷,莫不由此早行房故也。”产后勿过早劳动和性生活,会导致产后期,甚至影响日后健康。

**5.情志方面** 对于产妇来说,她们经历了生理和角色的巨大变化,会使产妇的心理变得较为脆弱和敏感,通常会有不同程度的焦虑、失眠、暴躁或抑郁等不良心理状态,严重者可出现自残、自杀或杀婴等严重后果。产妇要注意自己精神和心理上的调整,不要过分苛责自己,也不要过于要求与责怪家人。参加一定范围的社交活动,保持头脑灵活,增加信息量,是科学育儿的最好来源。丈夫及家人要多给予产妇足够的理解、关心、体

贴和照顾。尤其丈夫在此期间多给予精神上的爱抚,为妻子创造一个愉快、和谐的环境,有利于产妇顺利度过产褥期抑郁。

**6.药物方面** 《胎产心法》中主张产后当以去瘀为先,以生化汤为主,不可妄投四物等。其中产后方中应用最多的当属生化汤。生化汤不止对产后诸多疾病如产后恶露、产后胎衣不下、产后腹痛、产后发热等具有良好的治疗作用,更是防范产后疾病的良药。在《经效产宝》中称为“产后圣药”。另外,产后具有血虚多汗的特点,一旦患病,用药必须遵循一定的原则,丹溪曰:“产后无得令虚,当大补气血为先。”《冯氏锦囊秘录》:“产后忌寒凉,带下忌敛涩。”

