



## 2024成都党建引领卫生健康服务专题报道

# 科普讲座支招“预防跌倒” 守护老年人做健康“不倒翁”

“跌倒是老年人最常见的意外事故。跌倒除了会给老年人的身体造成伤害外，还会影响老年人的身心健康。”近日，华西-成华健康联盟大讲堂第四十期在成华区跳蹬河社区卫生服务中心开讲。活动特邀四川大学华西医院老年医学中心护士长谢灵灵，以《预防跌倒 减少卧床》为主题向居民进行科普，助力提高老年人的居家安全和防跌意识、防跌能力。



护士长谢灵灵讲解防范跌倒的知识。

讲座中，护士长谢灵灵以PPT形式结合现实生活，向居民讲解了跌倒的危险因素、跌倒风险评估以及老年人跌倒该如何自救等知识，并列举身边的真实案例，帮助老年人认识跌倒

的现象以及跌倒的危害、常见原因和防范跌倒的小技巧等。

“床边、浴室和厕所、医院走廊是很容易发生跌倒的地方。”谢灵灵介绍，老年人的平衡觉(视觉、本体觉、前

庭觉)功能下降，骨骼肌的爆发力和耐力减弱，关节活动度降低，同时，老年人通常同时患有高血压、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等多种疾病，这些因素都会增加跌倒的风险。此外，光线昏

暗，缺少必要的防滑设施和扶手等辅助设施，室内家具摆放位置不合理或环境混乱，衣服或鞋子不合体，因患疾病经常需要服用多种药物等外在及药物原因，也是跌倒风险增加的重要因素。

如何预防老年人跌倒？谢灵灵建议，室内保持充足的光线，做好地面防滑，同时，服用影响意识的药物时，一定要定期审查用药指征和副作用，并由经验丰富的临床医生在仔细权衡风险和益处之后再决定能否服用。另外，糖尿病患者出门，应准备一些糖，预防服用降糖药后因低血糖引起跌倒。

成华区跳蹬河社区卫生服务中心相关负责人介绍，依托“华西-成华城市区域医疗服务联盟”等医联体优质资源，中心与四川大学华西医院等上级医院展开合作，开通“双向转诊绿色通道”，对经过中心家庭医生初诊后认定的辖区危重病人及时送往上级医院治疗，实现“双向转诊”，确保患者在“家门口”能够获得及时、专业和高效的医疗服务。

华西社区报记者 彭戎 中心供图

## 义诊宣传无烟未来 共筑青春“健康长城”

今年的5月31日是第37个世界无烟日。成都市锦江区以“保护青少年免受烟草危害”为主题，在蜀都花园小区外开展义诊宣传活动。活动由锦江区卫生健康局、锦江区疾病预防控制中心主办，牛市口社区卫生服务中心、春熙社区卫生服务中心承办。

活动现场，来自成都市第七人民医院的医学专家团队坐镇，以专业视



家庭医生团队为居民提供义诊服务。



义诊宣传活动现场。

角为居民们答疑解惑，深刻剖析烟草对身体健康的潜在危害，鼓励大众采

取行动，迈向无烟生活。家庭医生团队则为居民免费测量血压、血糖，发放

控烟宣传手册，并向居民普及烟草危害与戒烟技巧。活动特别设置了有奖知识问答环节，围绕吸烟、二手烟、三手烟的危害以及控烟的核心信息进行，吸引了众多居民参与。

在“健康咨询+宣传教育”双轮驱动下，锦江区切实加深了居民对烟草烟雾危害的认知，引导更多的人成为控烟行动的践行者。锦江区疾病预防控制中心相关负责人说：“希望通过活动倡导大家为青少年营造清新、无烟的成长环境，让绿色健康的生活方式成为新时代的风尚标。”

此次活动，不仅为构建无烟社会添砖加瓦，也为高质量建设“品质锦江·幸福城区”的愿景增添了美好色彩。

华西社区报记者 胡晴琴 摄影报道

## 小儿推拿助成长 家长送锦旗致谢

近日，成都市金牛区沙河源社区卫生服务中心儿童保健科小儿推拿门诊来了一位特殊的家长乐女士，她这次不仅带着孩子来到门诊，同时还带来了两面锦旗。

乐女士带来的两面锦旗中，一面印着“爱心耐心换信任，神手推拿保健康”，另一面则赫然一个大写的“棒”字。为何陈女士会选择一次性送来两

面锦旗致谢呢？这还得从她带儿子来到沙河源社区卫生服务中心时说起。

乐女士的儿子出生时身高体重正常，半岁时开始监测身高，发现生长缓慢，半年仅长高了约2厘米，1岁时就测量身高远低于正常儿童体格发育，生长的差距让乐女士十分担忧。

2023年11月，乐女士带着孩子来到沙河源社区卫生服务中心儿童保健

科生长发育门诊。医生对孩子进行了系列检查评估后，决定采用小儿推拿中医调理的方法为孩子开启“长高”之旅。经小儿推拿中医调理近3个月后，孩子身高增长了3厘米，这让乐女士甚为开心。”每次来生长发育门诊，医护人员都很热情，细致耐心，平日里家庭医生还会打电话询问孩子的情况，他们的无微不至让我们做家长的放心又

安心。“乐女士感激地说道。

沙河源社区卫生服务中心儿保医生在此提醒家长：儿童中医保健调理不是拔苗助长，而是通过中医辅助调养，帮助小朋友脾胃吸收营养，改善睡眠质量，激发孩子的自身生长能力。家长要切记，科学监测孩子生长发育很重要，发现生长异常后一定要及时干预。

华西社区报记者 刘俊