

健康在线
JIANKANGZAI XIAN

生活常识
SHENHUOCHANGSHI

国办发实施“老年人照顾服务项目”

65岁以上老年人每年免费体检无户籍限制

“我作为一个高龄老年人和从事三十多年老龄研究的工作者，对国务院最近公布的《关于制定和实施老年人照顾服务项目的意见》(以下简称《意见》)完全同意，深为感动并表示敬意!”中国人民大学教授邹沧萍说，“到本世纪中叶我国要面对4.5亿老年人是不可避免的，《意见》的出台就是应对的重要举措。”

7月14日，在全国老龄办、民政部、教育部、住房城乡建设部、国家卫生计生委等五部委联合举办《关于制定和实施老年人照顾服务项目的意见》新闻发布会上获悉，我国将为65岁以上老年人每年免费提供包括体检在内的健康管理服务。

民政部党组成员、全国老龄办常务副主任王建军透露，《意见》明确的20项老年人照顾服务重点任务，涵盖了老年人医、食、住、用、行、娱等各方面。意见提出，鼓励通过基本公共卫生服务项目，为老年人免费建立电子健康档案，每年为65周岁及以上老年人免费提供包括体检在内的健康管理服务，“65周岁及以上老年人只要是常住人口(在一个地方居住6个月以上)，就可以在当免费体检，不受户籍限制。”

另外，《意见》在基本生活保障方面明确：全面建立针对经济困难高龄、失能老年人的补贴制度，鼓励与老年人日常生活密切相关的各类服务行业为老年人提供优先、便利、优惠服务；大力扶持专业服务机构并鼓励其他组织和个人为居家老年人提供生活照料、医疗护理、精神慰藉等服务；鼓励和支持城乡社区社会组织和相关机构为失能老年

人提供临时或短期托养照顾服务；除极少数超大城市外，80周岁及以上老年人可自愿随子女迁移户口，依法依规享受迁入地基本公共服务等。

全国人大内司委内务室主任于建伟认为，《意见》关注老年群体的多样化服务需求，重点关注贫困、高龄、失能、空巢、计划生育特殊困难家庭及低收入老年人的生活状况，能够有效满足老年人的实际服务需求。

多部门解读《意见》
各部门将如何组织实施《关于制定和实施老年人照顾服务项目的意见》，让各项惠老政策落到实处?全国老龄办、民政部等部门作出回应。

建立健全经济困难的高龄失能老年人津贴制度
【意见要求】全面建立针对经济困难高龄、失能老年人的补贴制度，并做好与长期护理保险的衔接。

【部门回应】民政部社会福利和慈善事业促进司副司长孟志强表示，截至2016年年底，全国已有27个省份出台了高龄津贴政策，20个省份建立了养老服务补贴制度，17个省份建立了老年人护理补贴制度。下一步，民政部将积极争取加大公共财政支持力度，尽快推动实现以省级为单位制定经济困难的高龄、失能老年人补贴政策全覆盖。同时，民政部将指导各地加快建立养老服务评估机制，规范补贴发放方式，加强资金监管，不断提升老年人的养老保障水平。

加大医养结合力度
【意见要求】加大推进医养结合力

度，鼓励医疗卫生机构与养老服务融合发展，逐步建立完善医疗卫生机构与养老机构的业务合作机制。

【部门回应】国家卫生计生委计划生育家庭发展司司长王海东说，近年来，医养结合在各地蓬勃发展，目前全国已有29个省市区出台了省级医养结合实施意见。国家卫生计生委将进一步鼓励医疗卫生机构与养老机构建立合作机制，2017年力争实现80%以上的医疗机构开设为老年人提供挂靠就医等便利服务的绿色通道，50%以上的养老机构能够以不同形式为入住老年人提供医疗卫生服务，使老年人健康养老服务的可及性得到明显提升。

此外，将老年人作为重点人群纳入家庭医生签约服务，为老年人提供基本医疗、公共卫生和约定的健康管理服务，力争2017年底签约覆盖率达60%左右。

加强适老化设施改造
【意见要求】加强社区、家庭的适老化设施改造，优先支持老年人居住比例高的住宅加装电梯等。

【部门回应】住房城乡建设部标准定额司副巡视员卫明表示，目前，我国无障碍社区环境建设和改造较为薄弱，特别是老年人居住比例高的多层住宅加装电梯受限于户协调和建设运营费用的约束，改造难度大。住房城乡建设部已发布“既有住宅建筑功能改造技术规范”，明确规定加装电梯要因地制宜，选择质量轻、便捷、影响小的加装方案，确保电梯加装可靠。有些地方政府在既有住宅加装电梯方面进行了积

极探索和实践，如北京、上海、南京、福州、佛山等，住房城乡建设部将总结经验，积极推广。

丰富老年教育
【意见要求】老年教育资源向老年人公平有序开放，减免贫困老年人进入老年大学(学校)学习的学费。鼓励社会教育机构为老年人开展学习活动提供便利和优惠服务。

【部门回应】教育部职业教育与成人教育司副巡视员谢刚说，教育部将推动优先发展城乡社区老年教育，促进各级各类学校开展老年教育，鼓励社会力量参与老年教育，加强老年教育的内涵建设，有效扩大老年教育资源供给，不断满足老年人多样化的精神文化需求。

加强老年人健康管理
【意见要求】鼓励通过基本公共卫生服务项目，为老年人免费建立电子健康档案，每年为65周岁及以上老年人免费体检，体检内容在健康管理服务。

【部门回应】王海东表示，国家基本公共卫生服务项目内容之一就是为辖区内65周岁及以上常住居民提供健康管理服务，每年免费提供一次。凡是在社区居住半年以上的老年人，无论户籍和非户籍人口，都能在居住地乡镇卫生院、村卫生室或社区卫生服务中心(站)享受老年人健康管理服务。主要内容包括：生活方式和健康状况评估、体格检查、辅助检查和健康指导等。同时要建立健康档案，将每次的健康管理结果记录在内，并持续进行管理。
(据新华社)

如何避免暑期儿童意外伤害

■本报记者

长达两个月的暑假开始了，众多学生们像脱笼的小鸟，从平时的紧张学习氛围中走了出来。但在轻松快乐的背后，暑期儿童伤害高发期也同时到来，“小鬼当家”更让家长们提心吊胆。

据统计，儿童们的暑期危险，以高空坠落、溺水、车祸排前三位，还有意外摔伤、烧烫伤、躲猫猫、吃零食等意外伤害。

1、跌落摔伤很常见
在城市里常见，特别是家长整日外出上班，把孩子一个人关在家中，忘记关闭房间或阳台的窗户时。

支招：平时，家长要常教育儿童不要探身到阳台或窗户外面，尽可能不要把幼童单独锁在家中。如果父母都要上班，家中无人看管，要防患于未然。不要在靠近窗户的地方摆放方便孩子攀爬的家具，例如椅子、桌子。最好在窗户上安装儿童防护栏，这是最佳保护措施!

2、溺水频发敲警钟
溺水死亡是夏日儿童生命安全的大敌。溺水事件频频发生，更让人遗憾的是，许多人因为不知道如何正确急救。

支招：儿童不要独自外出游泳，首先选择安全的游泳场所，比如浴场、泳池等，像一些池塘、水库、河流等野外不要去，容易出现溺水意外；其次游泳时，必须要有组织并在老师或熟悉水性的成年人的带领陪伴下去游泳；第三如果集体组织外出游泳，下水前都清点人数并指定救生员做安全保护。

游泳前一定要做热身运动，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳。游泳时，儿童要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水处游泳。

3、马路嬉戏酿车祸
这些年来，由于车辆增多，交通环境逐渐拥挤，学生在暑假出行途中遇到交通事故的几率增大，原因多是儿童在马路嬉戏，或追逐宠物所致。

暑假期间，家长也会带着孩子自驾游出游，有时家长会让孩子坐在或站在副驾驶的位置上，也不系安全带。而一旦紧急刹车，孩子轻则撞得头破血流，重则可能会飞出车外。

支招：家长平时应配合老师对孩子进行交通安全教育。诸如，过马路要走斑马线；红灯停，绿灯行；不要在马路上打打闹闹等等。同时要在车里给孩子准备合适的安全座椅；13岁以下的孩子最好坐在后排，因为前排的安全气囊可能伤害孩子身体；车内最安全的位置是后排中间的座位；乘车就要系上安全带。

4、还应该避开哪些危险?
中国疾控中心发布的报告显示，

一般儿童伤害主要的危险为：跌倒/坠落25%、烧伤/电伤16.7%、锐器伤9.1%；7-8月是伤害发生高发期，占比达19.4%；发生在家中的伤害事件高达44.5%。

很多家长认为，小区属于安全范围，往往放松警惕，反而容易出现儿童摔伤、碰伤、烫伤等事故。当然，外面也不安全。小朋友喜欢在户外探险，但防范意识比较薄弱，对一些奇特的树叶、树枝、花朵、果实等，容易被吸引采摘或误食有毒的植物。此外，夏季是蛇、鼠、蚊虫、野狗、野猫等动物的活跃时期，在户外遇到的几率较大。

捉迷藏 户外环境复杂，不熟悉地形的小朋友很容易走失。要提前告诉孩子在迷路时可能遇到的危险，比如被拐卖、无法搜寻、坠岩等，让其有所警惕。

气管异物 将小异物收好，如纽扣、硬币等。如果孩子被异物卡住，严重情况下要及时就医。

割伤刺伤 孩子很想学大人样子干家务，家中厨具一定要放好；教育孩子剪刀和刀具等不能当玩具，要在成人看护下使用。

烧伤 其中做饭又是最危险的行为。国外统计，与火灾相关的伤害造成了全球9.1%的儿童意外伤害。暑假里，孩子们饿了有可能会偷偷下厨，对此，保护的最好方法是给家里安装烟雾报警器。还可以在炉灶边设置一些障碍，比如锁上煤气柜等。家长还应该密切留意户外活动潜在的隐患，篝火晚会和野炊烧烤。另外，建议家长和孩子玩一次火灾逃生演习。

摔落 小孩子很有可能从桌子上跌落；大一些的孩子，摔伤危险主要来自暑假运动和骑自行车。全球超过4%的儿童死于跌落，另外平均每年还有280万孩子摔伤。其中每年有高达2.6万的幼儿和青少年从自行车上摔下，造成脑外伤。专家建议安装护栏和楼梯门栏，尽量在地板上给孩子换尿布，在高脚椅上给孩子喂食时系上安全带；大点的孩子要让他们习惯运动时戴防护设备。

中毒 生活中有很多意想不到的毒素，如化妆品、家用清洁剂、药物里都含有的香茅油。世界上每天有超过300个孩子在和有毒物质接触，其中会导致2人死亡。因此，家长们要把化学用品移出孩子的视线。

提防陌生人 儿童被歹徒诱拐事件屡屡发生。而且外地到城市的务工人员，儿童就放在自己的商铺里看管。看上去安全，但儿童的天性顽皮，新鲜感强，稍不注意，他们就会被各色的诱惑吸引而走失。避免暑期儿童意外伤害，不仅是家长的责任，社会和学校也担负着责任。但归根到底，家长认真关注了儿童的安全，就最大限度地避免了儿童的伤害。

健康预防
JIANKANGYUFANG



放射性核素检查 B超 血清肿瘤标志物检查
Life is beautiful
大便潜血 肝肾功能
内窥镜检查 放射学检查
实验室检查 肛门指诊 脱落细胞学检查

癌

防癌体检怎么选

者均为结肠直肠癌高危患者。

为不同人群定制套餐
青年女性 应加强乳腺、宫颈、卵巢癌等的筛查。
青年男性 结合体检对象的家族史、既往史、个人史(烟酒史)及主诉等选择相应的检查项目。

胸部X光检查可作为肺部疾病的初步筛查，如存在重度吸烟史或合并咳嗽、咳痰、咯血等呼吸道症状时，可考虑行低剂量肺部CT检查。

腹部彩超可作为肝胆、泌尿系统及甲状腺肿瘤的初筛。如彩超不能确定，可进一步选择磁共振或者超声造影检查，必要时行B超引导下穿刺，以获取病理学诊断的依据。

肿瘤标志物的检查可作为辅助诊断，但肿瘤标志物的数值升高并不是一定患癌，这些肿瘤标志物不仅存在于恶性肿瘤，也存在于良性肿瘤、胚胎组织甚至正常组织中。而很多已经患癌的患者，血液的肿瘤标志物反而都在正常值，因此肿瘤标志物并不是特异性很高的指标，需要理性评价。

胃肠道的肿瘤是体检中容易遗漏的部分，结合体检对象的家族史、症状表现、粪便潜血检查结果等，必要时进一步进行胃肠镜检查。

对于鼻咽癌高发区的人群，常规的鼻咽部检查也是鼻咽癌筛查的简单、经济的手段。对于存在头痛、头晕、视力障碍等神经系统障碍，行头颅CT或者磁共振检查，有助于发现脑部恶性肿瘤。

癌症已成为人类健康的第一杀手。为了早期发现，防患于未然，高危人群可以选择防癌体检，来捕捉常规检查容易疏漏的“蛛丝马迹”。但面对各种术语难懂的防癌体检，很多人不知如何选择。

六类人应该特别注意

防癌体检与常规健康体检的侧重点不同，它是一种更专业、更个性化的体检方式。通过专业的技术手段和方法对受检者进行全身的检查，目的是发现早期肿瘤、获取受检者高危因素，从而预防肿瘤的发生。

针对我国人群常见的恶性肿瘤，以下6类人群应特别注意做好防癌体检：

1、肺癌高危人群：长期吸烟者，尤其20岁以下开始吸烟、烟龄在20年以上、每天吸20支以上为肺癌高危人群；

有肺癌家族史者。

2、肝癌高危人群：年龄40岁以上、乙型肝炎抗原阳性，或有慢性乙型、丙型肝炎及肝硬化病史的慢性乙肝。

3、胃癌高危人群：患有慢性胃溃疡、胃息肉、慢性萎缩性胃炎等慢性胃病为胃癌高危人群。

4、宫颈癌高危人群：早婚、多产、多性伴侣、宫颈糜烂、HPV阳性大多为宫颈癌高危人群。

5、乳腺癌高危人群：直系亲属中有得过乳腺癌、患有乳腺囊性增生、未生育及未哺乳者为乳腺癌的高危人群。

6、结肠直肠癌高危人群：家族性结肠息肉病的家族成员、结肠腺瘤综合征、慢性溃疡性结肠炎、肠息肉吸虫肉芽肿患

时下我州正值各类野生菌盛产期，味道鲜美的菌子吸引了不少人，野生菌味道鲜美，经常食用菌类，对增进健康、预防疾病有很大帮助。但是，提醒广大群众，在品尝野生菌美味的同时，要增强自我保护意识，谨防野生菌中毒。由于菌类品种极多，大部分群众对菌类的认识十分有限，每年吃野生菌中毒死亡的事件时有发生。

一、如何辨别有毒野生菌?

一般来说，毒菌的颜色比较鲜艳，有疣，毒菌的帽子上会有疙瘩，还有的有红斑、沟托、沟裂，有的菌子上有菌托、菌环，一般的毒菌摘断以后会有浆汁流出来，味道刺鼻。毒菌还可以从以下几个方面加以识别：

看生长地带 可食用的无毒野生菌多生长在清洁的草地或松树下；有毒野生菌往往生长在阴暗、潮湿的肮脏地带。

观外形 一般毒菌的颜色较可食用菌鲜艳，有红、绿、墨黑、青紫等颜色，特别是紫色的往往有毒，采摘后易变色。无毒野生菌菌盖较平，伞面平滑，菌面上无轮，下部无菌托；有毒的菌盖中央呈凸

状，形状怪异，菌面厚实板硬，菌杆上有轮，菌托杆细长或粗长，易折断。

看分泌物 将采摘的菌鲜菌体菌柄折断，无毒的分泌物清如水(个别为白色)，菌面撕断不变色；有毒的分泌物稠浓，呈赤褐色，撕断后在空气中易变色。

闻气味 毒菌往往有辛辣、恶臭及苦味，可食菌则有菌固有的香味，无异味。

变色试验 用葱白在菌盖上擦一下，如果葱白变成青褐色，证明有毒，反之则无毒。毒菌煮熟后遇上银器往往变成黑色，遇蒜丁变成蓝色或褐色。

牛奶试验 将少量新鲜牛奶洒在菌表面，如果牛奶在其表面上发生结块现象，则可能有毒。

二、有毒菌中毒有哪些表现?

我国的有毒野生菌有100多种，致命性毒菌达20多种，其中十多种含剧毒，较常见的剧毒野生菌为白毒伞、鹅膏菌、鹿花菌等，食用后死亡率极高。中毒表现与毒菌种类、进食量、加工方法及

个体差异有关。

食菌中毒者绝大多数都是胃肠炎型轻度中毒，临床表现为剧烈恶心、呕吐、腹痛等。还有少数为神经精神型，临床表现为头昏、恶心、呕吐，然后出现烦躁、幻觉等症。如果中毒严重，对人体损害极大，会引发急性肾功能衰竭或导致休克甚至死亡。

三、野生菌如何加工?
烹制时，最好将菌子在沸水中煮上3到5分钟，捞出后再用清水漂洗，然后再炒食。

四、食用野生菌应当注意什么?
(一)不要采摘或选购自己不熟悉的菌类，尤其是颜色鲜艳的菌子。食用野生菌不要杂，最好每次食用一种野生菌。

(二)采摘或买来的野生菌不要全放在一起炒，因为种类不同的野生菌混炒容易发生了化学反应，没毒的菌子也会变成有毒的。加工的时候一定要小心，像食用牛肝菌，最好的办法就是先煮熟一下，把毒性减低，以减少中毒发生的可能性。

(三)去市场买菌时，最好买当地群众常食用过的，没发生任何危险的菌子，买来后应炒熟炒透后再吃。

(四)食用野生菌时不要喝酒或尽量少喝酒。有的野生菌虽然无毒，但含有的某些成分会与酒中所含的乙醇发生化学反应，生成毒素引起中毒，因此，食用野生菌时最好不要饮酒。

(五)食用完野生菌后如感不适，有恶心、头晕、呕吐、看东西不明或幻觉、幻听症状应立即前往医院治疗，万一来不及就医，应立即采用简易的方法和容易找到的药物，进行催吐、洗胃、导泻或灌肠等处理，尽快排除体内尚未被吸收的残留或减轻有毒物质的吸收，从而减轻中毒程度，防止病情加重。经过这些处理后，还要尽快转送医院治疗。

五、食用野生菌中毒主要有哪些原因?

(一)误食有毒菌类。有关部门曾作过统计，常见的野生菌有上百种，但能食用的菌子只有三四十种。比如有一



正确食用野生菌 谨防食物中毒

种极像青头菌的有毒菌，就常混杂在能食用的青头菌中，让采菌人毫无察觉地将其采回来，人如果吃了，悲剧自然就不可避免会发生。

(二)加工环节出现失误。如果没有煮熟或者炒菌的锅铲沾上了没有炒熟的菌子，谁吃到这些菌子，就可能发生中毒。

(三)食用受污染的野生菌。一些野生菌虽属无毒菌类，但是，如果其所生长的地方发生了污染，或者地层下含有磷之类有毒的矿物。误食这种地方采来的菌子，很容易导致中毒。

六、野生菌如何保鲜?

(一)常温贮藏(10℃-25℃)
将野生菌摆放于通风阴凉处，时间不超过2天。

(二)保鲜贮藏(2℃-10℃)
将野生菌去除泥土、杂质，洗净，摆放入冰箱。贮藏时间不超过3天。

七、野生菌中毒后如何采取紧急自救?
食用野生菌中毒后，很快就会有恶

心等反应。中毒的人在医生救治之前，应采取一些措施缓解病情。为了争取时间救治和缓解病情，中毒的人或者其周围的人应尽快采取以下措施：

一是立即拨打急救电话120；
二是在等待医院救治时，让中毒者大量饮用温开水或稀盐水，然后刺激其喉部，使其将胃里的东西吐出来，以减少毒素吸收；

三是让患者饮用少量糖盐水，补充丢失的体液，防止中毒者脱水导致休克；
四是对已经昏迷的患者不要强行向其口内灌水，防止窒息；

五是保留野生菌样品供专业人员救治和调查处置参考。

防控疾病 共赴小康



州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线：12320