

老人该如何避免“长寿却不健康”？

专家提醒：从主动管理开始 做好疾病预防是关键



由市卫健委、市体育局、新民晚报共同主办的新民健康大讲堂日前走进上海市老年医学中心，举办“健康乐龄，从主动管理开始”主题科普活动。

复旦大学附属中山医院老年病科主任、上海市老年医学中心老年病科主任胡子表示，我国已正式迈入中度老龄化社会，且“长寿不健康”问题比较突出。中老年人做好健康管理是实现“健康老龄化”的重要举措。

老人多病共存现象普遍

胡子说：“老年人常说‘不怕老，不怕死，就怕老了不健康’。希望能实现‘健康老龄化’，就是在老年的时候处于比较健康的状态，身体不失能，做长寿且健康的老人。”

老年人是慢性病患病率和发病率最高的人群，我国约有1.9亿老年人患有慢性病，75%的60岁及以上老年人至少患有1种慢性病，43%有多病共存（同时患有2种及以上疾病）。随着年龄增长，老年人免疫功能下降，抵御疾病侵袭的能力较低，且常同时存在慢性疾病，患感染性疾病（例如流感、肺炎、带状疱疹）的风险增高。

年龄是带状疱疹最重要的危险因素，50岁以上为易发人群，年龄越大越容易患病，病情也更严重。即使身体健康，中老年人50岁后患带状疱疹的风险仍会大幅增加。胡子提醒，慢性病患者离带状疱疹更近。相比一般人，糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病患者罹患带状疱疹风险增加24%至41%。

疼痛是带状疱疹的重要症状，其中，皮疹出现后持续超过90天的疼痛为带状疱疹后神经痛，是带状疱疹最常见的并发症，可持续数月甚至数年。

2019年，国家卫生健康委办公厅发布《老年失能预防核心信息》，建议中老年人定期注射肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗，流感流行季

前在医生的指导下接种流感疫苗。近日发布的《中老年人主动健康管理指数报告》结果显示，我国50岁及以上中老年人对于三种常见感染性疾病（带状疱疹、肺炎、流感）预防意识有待提升，相关疫苗的知晓度和接种意愿度有待进一步加强科普和促进。经济较发达地区如长三角、珠三角和京津冀等区域的中老年人，疾病预防意识和行动力更高。北京、上海、深圳中老年人疾病预防管理意识排名前三。

上海市闵行区梅陇社区卫生服务中心主任杨振表示：“接种疫苗不仅能够保护个体健康，还能阻断传染病的传播和流行，是预防控制传染病较为有效、经济的措施，对于促进老龄健康发挥了重要作用。但中老年人接种疫苗前需注意，不同疫苗的适用年龄不一样，同一种疾病可选择的疫苗种类也有所差异，并且同种疫苗，针对不同年龄，保护效力也不同。建议在接种疫苗前咨询专业医生，选择适合自己的疫苗。”

开设多病共治管理门诊

上海市老年医学中心常务副院长孙湛表示，由于老年人生病以常见病、慢性病为主，往往病情复杂，合并症多，多病缠身，因此常辗转在医院多个科室就诊。如何为老年人提供便捷、有效的综合治疗方案？本月，上海市老年医学中心开设了多病共治管理门诊，以多病共存的病人为中心，由全科医学科牵头，与社区卫生服务中心家庭医生对接，组织院内多个相关专科与家庭医生共同为患者“量身定制”诊疗方案，再由家庭医生带回社区、跟踪随访、全程管理，从而打通双向转诊“最后一公里”通道，打造上海市老年医学中心特色医疗模式。

在多病共治门诊，患者可以得到来自多学科专家的联合诊疗服务。医生会根据患者的具体病情，综合考虑各种疾病的相互影响，制定出一套个性化、综合性的治疗方案。这种治疗方式不仅能够提高治疗效果，还能减少药物间的相互作用和不良反应，降低医疗成本，提高患者的生活质量。 本报记者 左妍

“我记得，您常说_____”

迎接第40个教师节短视频征集启动

本报讯（记者 陆梓华）求学路上，哪位老师的只言片语，曾经安慰过你，鼓励过你，温暖过你，在你的心头激起长久的涟漪？你的老师，是否有挂在嘴边的一句话，在你毕业多年之后，仍然想起来就会心一笑？如果你能记起，欢迎面对镜头，大声说出来！

在第40个教师节到来之际，为了在全社会弘扬尊师重教的氛围，上海市教育工作党委、上海市教委联合新民晚报社，共同面向申城大、中、小学生发起短视频征集活动。活动要求以“我记得，您常说_____”为题，提炼一句老师让你印象最深刻的话，并讲述背后的小故事。您将有机会获得一

张独家定制视频贺卡，赠予老师，说出对老师的感谢。

【视频要求】

- 每个用户限提交一条，横屏、单机位拍摄；
- 单条视频时长1分钟以内，大小不超过100MB；
- 以第一人称讲述，力求口语化，非演讲和朗诵，确保声音清晰即可；
- 无需画中画、特效等制作效果，无需片头、片尾，无需配乐。

【征集时间】

2024年8月1日至23日



“神农娃娃”

金山区漕泾镇开展“百草园”神农娃娃小小讲解员志愿者招募培训活动，邀请热爱大自然，对中草药等植物感兴趣的小朋友了解传承中医药文化。孩子们化身“小神农”，在老师带领下寻找、认知常见的药材。并通过“看、嗅、摸、尝”等方式对中草药进行仔细观察。

本报记者 陶磊 摄影报道

伊斯梅尔·哈尼亚在伊朗被暗杀

哈马斯：最高领导人遭以空袭身亡

新华社上午电 据伊朗国家电视台报道，巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动（哈马斯）最高领导人伊斯梅尔·哈尼亚在伊朗遭遇暗杀。

哈马斯31日发表声明说，伊斯梅尔·哈尼亚是在其位于伊朗的住所内遭遇以色列空袭身亡的。

本报特稿 据央视新闻报道，伊朗伊斯兰革命卫队公共关系部31日在一份声明中宣

布，伊斯梅尔·哈尼亚以及一名保镖在伊朗首都德黑兰遭袭身亡。

声明表示，事件的原因正在调查中，调查结果将在之后公布。

据报道，哈尼亚当时正在德黑兰参加伊朗新任总统佩泽希齐扬的就职典礼。

哈尼亚1963年出生于加沙地带一难民营，曾任哈马斯加沙地带领导人。哈马斯

2006年在立法委员会选举中获胜后，哈尼亚出任总理。2007年1月，哈马斯与总统阿巴斯领导的巴民族解放运动（法塔赫）发生冲突后，阿巴斯宣布解除哈尼亚总理职务。2007年6月，哈马斯通过武力从法塔赫手中夺取了对加沙地带的控制权。

多年来，哈尼亚一直是以色列的“头号通缉对象”。

“红色”高温警报下承受重压 欧洲多国出现用电用水紧张

新华社瓦莱塔7月30日电 近日，欧洲多国遭受新一轮热浪袭击，电力需求激增，电网承受巨大压力，频繁断电，部分国家用水紧张，严重影响民众日常生活和商业活动。

意大利继续受到降水少和高温热浪的影响。该国南部地区近日严重缺水，政府警告居民在一天中最炎热的时候待在室内。当地媒体报道说，由于水力发电量减少、使用空调导致电力需求激增等原因，意大利已开始增加能源进口。

因为缺水，最近几周意大利西西里岛上部分酒店选择闭门谢客。该岛部分地区每天的供水时间只有两三个小时，而在岛上一些

偏僻地区，居民已经有6周没能用上自来水，引发了大规模抗议活动。位于西西里岛的埃特纳火山最近时常喷发使该岛的高温 and 缺水问题变得越发严重。

受高温天气影响，黑山电力系统继续在“红色”高温警报下承受重压。7月16日，该国蒂瓦特和布德瓦部分地区遭遇断电，正值旅游旺季，蒂瓦特机场内大批乘客忍受着超过40℃的高温候机。蒂瓦特一家餐馆老板马尔科·武约维奇表示，断电超过4个半小时，这对客人、员工等都是无法接受的，预订被取消，甚至还遭差评。

克罗地亚输电系统运营商表示，16日晚，

该国每小时用电量创下有记录以来最高。随着旅游旺季的到来和高温天气的持续，预计今年夏季用电量纪录还会被刷新。

为减轻能源系统负担，罗马尼亚能源部长塞巴斯蒂安·布尔杜扎建议民众避免在18时至21时过度用电，如在这个时间段最好不要使用洗衣机、不要将空调温度设置过低等。

马耳他最近也饱受断电之困，包括格齐拉在内的一些地区更是出现长时间停电情况。格齐拉居民史蒂夫·韦拉说，过去10年，政府对电网基建投资太少，夏季高温用电需求激增，电网极易崩溃。

受高温和降水不足影响，保加利亚克利贾利地区的许多村庄出现饮用水供应困难。据媒体报道，往年该地区也曾遭遇缺水等问题，但今年出现缺水的时间比往年早得多。

据欧盟气候监测机构预测，未来一段时间内欧洲多国高温天气仍将持续，水电供应将继续承压。

本报特稿 据央视新闻报道，当地时间30日凌晨，印度喀拉拉邦瓦亚纳德地区发生大规模山体滑坡，已造成151人死亡，超过110人受伤，目前仍有200多人失踪，伤亡数字可能进一步上升。

事发地属偏僻山区，灾害发生后，由印度国家灾害响应部队、海军、消防等部门人员组成的救援队赶赴现场开展救援，两架印军直升机也赶到现场，但由于持续降雨，受灾地区通往外界的多处道路被冲毁，救援行动进展缓慢。

受季风影响，喀拉拉邦30日遭遇强降雨。该邦东北部一村庄当日凌晨2时至6时之间，接连发生3起严重山体滑坡事故，部分建筑、道路和桥梁被冲毁，许多人被卷入洪水中。这是该邦有史以来最严重的自然灾害之一。当地气象部门预测，未来24小时仍有大面积强降雨，给救援工作带来极大困难。

印度总理莫迪当天在社交媒体上发文，对遇难者表示哀悼，表示“中央政府将尽一切可能提供帮助”。喀拉拉邦政府宣布，全邦为灾害遇难者哀悼两天。

另据印度媒体报道，与喀拉拉邦邻近的泰米尔纳德邦当天也发生山体滑坡及次生灾害，致3人死亡。报道说，自29日以来，该邦持续降雨引发多地山体滑坡，多处树木倾倒压垮电线杆，部分地区已停电。

印度喀拉拉邦山体滑坡 目前已造成百余人死亡