

数字化助力养老行业发展

春节前夕,习近平总书记通过视频连线看望慰问基层干部群众时指出:“尊老爱老是中华民族的优良传统和美德。一个社会幸福不幸福,很重要的是看老年人幸福不幸福。”

人口老龄化是社会发展的趋势,是人类文明进步的重要体现,也是我国今后较长一个时期的基本国情。让老年人拥有一个幸福的晚年,必须把健康老龄化摆在突出位置。调查显示,我国老年人整体健康状况不容乐观,给家庭和社会带来沉重的照护负担。健康是保障老年人独立自主和参与社会的基础,健康状况是衡量老年人晚年生活是否幸福的重要指标。因此,促进健康老龄化,是积极应对人口老龄化最核心的问题,也是积极应对人口老龄化的长久之计。

促进健康老龄化,需要完善老年健康服务体系。要以满足老年人的健康需求为导向,大力发展老年健康事业,着力构建包括健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护在内的老年健康服务体系,为老年人提供优质高效的整合型医疗卫生服务。推进二级及以上综合性医院设立老年医学科,鼓励支持通过新建改建、转型发展,加强老年医院、康复医院、护理院建设。提高老年人家庭医生签约服务覆盖率,扩大医联体提供家庭病床、上门巡诊等居家医疗服务,推动医疗服务向居家社区延伸,发展“互联网+照护服务”,完善从专业机构到社区、家庭的长期照护服务模式。发挥中医药在健康管理、疾病预防和治疗康复方面的作用,让更多老年人方便看中医、看上好中医。

促进健康老龄化,需要优化老年人的居住环境。一项调查显示,跌倒成为我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。平均每10位老人,就有3至4人发生过跌倒,其中一半以上跌倒事件发生在家里,最常见的场景是在浴室、上厕所和起身下蹲。因此,要加快社区和居家的适老化改造,为老年人提供舒适安全的居住环境。尤其是要化解独居、空巢、留守、失能、重残等特殊困难老年人的居家养老安全风险,加快居家环境的适老化改造。例如,地面进行防滑处理、床边加装护栏扶手、厕所和浴室安装扶手……这些防护措施,可以有效降低老年人跌倒风险。

促进健康老龄化,需要加快老龄产业发展。在老龄健康领域,现有服务和产品单一,难以满足老年人多层次、多样化需求。要推动老龄事业和产业高质量发展,激活老年用品和服务市场。深入挖掘老年人的真实需求,积极开发相适应的产业、产品和服务,不断提升产品和服务的适老化水平,让老年人的需求得到充分满足。引导和支持社会力量和民间资本进入老龄产业,促进养老服务与教育培训、健康、体育、文化、旅游等产业融合发展。鼓励发展具有比较优势的老龄特色产业,打造具有示范带动效应的老龄产业品牌。调动社会力量的积极性和创造性,有效扩大医养结合服务供给,推动医养结合服务多元化发展。

健康是人民幸福生活最重要的指标。实践证明,健康老龄化,是积极应对人口老龄化成本最低、效益最好的手段和途径。做好新时代老龄工作,必须把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程,营造有利于老年健康的社会支持和生活环境,延长健康预期寿命,维护健康功能,提高健康水平,全方位改善老年人生活品质,让老年人尽享健康幸福的晚年。

儿童青少年生长迟缓怎么办? 从这份指南看解答

新华社记者 李恒

为促进儿童青少年营养状况改善,进一步降低生长迟缓率,帮助儿童青少年培养健康饮食习惯,充分发挥生长潜力,国家卫生健康委办公厅近日印发《儿童青少年生长迟缓营养指南(2023年版)》。

国家卫生健康委有关负责人介绍,指南充分发挥现代营养学和传统养生的中西医各方优势,将食物物质融入合理膳食中,提升膳食指导个性化和可操作性,辅助预防和改善儿童青少年生长迟缓。

儿童青少年生长迟缓仍是当前面临的公共卫生问题之一。指南明确,生长迟缓是指由于膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因,导致身高低于筛查标准的年龄别身高界值范围,属长期性营养不良。

据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下儿童生长迟缓率为4.8%,6至17岁儿童青少年生长迟缓率为1.7%。儿童青少年生长迟缓率城乡差异一直较为明显,农村约为城市的2至3倍。

指南指出,生长迟缓影响儿童青少年年期的体格和智力发育,出现体能下降、学习表现不佳等,严重时容易导致罹患腹泻、肺炎等疾病,增加感染性疾病发病率和死亡率。此外,还可能影响其成年后的身高,增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病的发病风险,降低劳动生产能力。儿童青少年生长迟缓仍是我国当前面临的重要公共卫生问题之一。

国家卫生健康委有关负责人表示,指南的制定充分考虑我国儿童青少年生长迟缓现状、发展趋势和影响因素,提出营养原则和建议,并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的推荐、食谱和营养方示例,便于使用者根据具体情况参考选用。

定期监测儿童青少年体格发育。定期监测儿童青少年体格发育,有助于及时了解儿童青少年生长发育指标的动态变化。指南建议,依据儿童青少年性别、年龄和营养状况,至少动态纵向追踪观察6个月(最好12个月),根据儿童青少年的生长速率或生长曲线的偏离情况,评估其生长状况,及时调整指导方案。

在食养方面,指南建议,生长迟缓儿童青少年食物选择应全面、均衡、多样。保证一日三餐、定时定量、饮食规律,能量和营养素摄入充足。每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的3类及以上。在合理膳食的基础上,可针对不同证型选用食药物质。

“食养方中选用的食药物质为国家卫生健康委公布的既是食品又是药品的物品。”国家卫生健康委有关负责人说,可在医师或营养指导人员的建议下,根据儿童青少年具体情况选择具有健脾、开胃、消滞、益肾等作用的食药物质,如麦芽、山楂、莲子、芡实、山药等,以及相应的食养方。

指南特别指出,非疾病原因导致的儿童青少年生长迟缓,常涉及挑食、偏食等原因,日常配餐过程中要注重同类食物互换,丰富食物品种,并注重蔬菜的颜色和品种搭配。



在瓶窑镇华兴社区居家养老中心,老人通过智能机器人远程问诊的方式,向医生咨询健康问题。

析。”宾阳县福利院院长陆慧告诉记者,一旦老人出现异常情况,显示屏会主动弹屏或语音预警,改变了过去被动接收呼救的情况。

智能化是养老机构未来发展的趋势。根据《南宁市智慧养老服务实施方案》,一批养老大数据中心、数据交互系统、居家养老服务监管系统等智慧系统已投入建设。宾阳县福利院的智慧设备和系统也投入使用,养老资源整合利用初见成效。

走进失能老人刘汉铭房间,床头安置的“非接触雷达和睡觉监测仪器”实时监测他的生命体征,通过平台随时可以查看生命体征数据情况,夜间离床、体征数据变弱、坠床等风险都能得到预警。

护理员谢夏临用手持终端扫描床尾的电子卡,读取了刘汉铭的基本信息、护理要求和护理工作进展。“老人今天需要照顾洗浴。”谢夏临打开了床位滚轮车,推着刘汉铭进了洗浴间,通过遥控器操作,助浴间配置的电动助浴推床移动升降、调节水位,实现从床到卫浴的平稳过渡。

助浴工作完成顺利,谢夏临在终端进行勾选登记,护理主管也可以通过数据系统随时巡检检查护理员工作情况。“少了纸质台账,我们也能将更多的精力投入服务老人上。”谢夏临说。

除了智慧照料,还有智慧健康评估。通过健康一体机、便携式一体机对老人基本健康状况进行综合评估,上传数据到健康系统,立刻能得到评估报告。家属通过微信小程序,就能随时查看在住老人的护理情况、外出情况、健康评估情况、风险评估、食谱、体检报告等信息。

“推行智能化管理后,从业人员必须具备更高的综合素质,但目前养老机构专业性人才比较缺乏,智慧养老的盈利周期长,所需资金仅依靠政府有限的财政补助拨款,平台智能化程度有待进一步提升。”陆慧告诉记者,今后要建立和完善人才培养体系,建立统一的智慧养老云平台,持续汇聚医疗、康复、旅游、家政等相关行业资源,加快形成综合服务能力。

提升数字素养。加强数字技能教育和培训,提高老年人的生活品质。在天津,“银发”智能服务平台让老

人工智能算法,构建告警预警模型,精准识别36种突发状况,保障老人居家安全。该应用系统自2021年上线以来,已覆盖全域22个镇街、564个村社,累计将6000余位老人纳入守护范围,预警居家安全隐患6100余次。

“四件套是基础硬件,如果有需要还可以自由叠加智能床垫、智能手环、跌倒检测仪、紧急呼叫仪等设备。”萧山区民政局副局长叶臻刚说,目前辖区内高龄孤寡、独居、空巢等特殊困难老人家中,基本都已经安装上了这类智能设备。

如今,越来越多老人用上智能设备。智能技术和手段在健康管理、远程诊疗、居家照护等方面发挥了很大作用。

在黄月珍家中,一个白色的方形装置引起了记者的注意:红蓝绿三色按键,除了联系亲属外,还可以一键拨打智慧养老服务热线,工作人员24小时接听并提供各项服务和应急帮助。此外,点击手机上的“浙里办”应用“e养萧然”版块,同样能一键申请各类家政服务,子女经过授权,可以远程代为操作并查看各种信息,使用方便。

“智能养老产品需要满足老年人的多元化、多样化、个性化的需求。”中国人民大学国家发展与战略研究院高级研究员、老龄产业研究中心主任黄石松分析,因其需求弹性大,目前还难以形成规模效应,存在服务标准难以确定等问题。仍需加强引导,唤醒老年人的潜在消费需求,构建多样化的应用场景。

黄石松表示,数字时代势不可挡。未来,智慧养老在提高服务质量和效率、创新养老服务方式、促进养老服务供需对接等方面大有可为。

建设智慧系统。家属通过微信小程序,就能随时查看老人的护理情况、健康评估等信息。

走进广西壮族自治区宾阳县福利院大厅,高清大屏显示着院内老人的护理等级、护理情况等。护理站墙上,楼层也有电视实时显示不同老人的呼吸、心率等健康状态。

“我们的养护楼都实现了无线网全覆盖,利用物联网技术,睡眠床带、SOS呼叫报警器、非接触雷达、健康随访箱等物联网智能设备,实现数据回传和分

析。”宾阳县福利院院长陆慧告诉记者,一旦老人出现异常情况,显示屏会主动弹屏或语音预警,改变了过去被动接收呼救的情况。

智能化是养老机构未来发展的趋势。根据《南宁市智慧养老服务实施方案》,一批养老大数据中心、数据交互系统、居家养老服务监管系统等智慧系统已投入建设。宾阳县福利院的智慧设备和系统也投入使用,养老资源整合利用初见成效。

走进失能老人刘汉铭房间,床头安置的“非接触雷达和睡觉监测仪器”实时监测他的生命体征,通过平台随时可以查看生命体征数据情况,夜间离床、体征数据变弱、坠床等风险都能得到预警。

护理员谢夏临用手持终端扫描床尾的电子卡,读取了刘汉铭的基本信息、护理要求和护理工作进展。“老人今天需要照顾洗浴。”谢夏临打开了床位滚轮车,推着刘汉铭进了洗浴间,通过遥控器操作,助浴间配置的电动助浴推床移动升降、调节水位,实现从床到卫浴的平稳过渡。

助浴工作完成顺利,谢夏临在终端进行勾选登记,护理主管也可以通过数据系统随时巡检检查护理员工作情况。“少了纸质台账,我们也能将更多的精力投入服务老人上。”谢夏临说。

除了智慧照料,还有智慧健康评估。通过健康一体机、便携式一体机对老人基本健康状况进行综合评估,上传数据到健康系统,立刻能得到评估报告。家属通过微信小程序,就能随时查看在住老人的护理情况、外出情况、健康评估情况、风险评估、食谱、体检报告等信息。

“推行智能化管理后,从业人员必须具备更高的综合素质,但目前养老机构专业性人才比较缺乏,智慧养老的盈利周期长,所需资金仅依靠政府有限的财政补助拨款,平台智能化程度有待进一步提升。”陆慧告诉记者,今后要建立和完善人才培养体系,建立统一的智慧养老云平台,持续汇聚医疗、康复、旅游、家政等相关行业资源,加快形成综合服务能力。

提升数字素养。加强数字技能教育和培训,提高老年人的生活品质。在天津,“银发”智能服务平台让老

人工

人民日报记者 杨彦帆 祝佳祺 窦皓

习近平总书记指出:“我国社会老龄化程度越来越高,一定要让老年人有一个幸福的晚年,要大力发展养老事业和养老产业,发展公办养老机构和普惠型养老服务,特别要强化对特困、低保、高龄、失能老年人的兜底保障。”

按下随手携带的呼叫器,跌倒的老人可以及时得到救助;具有行为监护、安全看护等功能的养老监护类智能产品,让老人生活更安全更放心;智能设备一键拨打热线,工作人员24小时接听并提供各项服务和应急帮助……互联网和大数据,正为养老行业注入新的活力。

工信部、民政部、国家卫健委发布的《智慧健康养老产业发展行动计划(2021—2025年)》提出,打造智慧健康养老新产品、新业态、新模式,为满足人民群众日益增长的健康及养老需求提供有力支撑。

数字化如何赋能养老行业?当前面临哪些挑战?前不久,记者赴浙江、广西等地进行了采访。

用上智能设备。智能技术和手段在健康管理、远程诊疗、居家照护等方面发挥了很大作用。“多亏了这个‘宝贝’,不然麻烦就大了!”家住浙江省杭州市萧山区城厢街道潇湘社区的黄月珍老人,今年88岁。常年独居的她,说起社区给家里安装的“安居守护四件套”,忍不住竖起了大拇指。

几个月前,正在客厅里看电视的黄月珍,忘记了厨房正烧着热水。水烧干后,家中的烟感报警器识别到屋内烟气,信息传输至萧山区智慧养老服务中心。值班工作人员拨打老人和子女的电话都没有响应后,立刻联系了社区值守网格员俞为,接到任务的俞为第一时间上门处置。整个响应过程,不到5分钟。

“进屋时厨房已经烟雾弥漫,老人还没有察觉,再晚一步后果不堪设想。”俞为说。

在萧山区124万户籍总人口中,老年人口约31万人,占比达25%。通过智能设备采集烟雾浓度、燃气浓度、门磁开关次数与时间等数据并借助5G网络回传至政务云端,萧山以大数据和



在盐城市亭湖区五星街道万户新村居家养老服务中心,老人在跳健康操。

目前,种植、固定修复是牙列缺损的主要修复手段,但对于同时患有多种基础疾病、口腔条件差的老年患者来说,安装活动假牙仍是必要的选择。

戴上活动假牙后,假牙覆盖区域内的口腔自洁功能降低,可能出现更多菌斑附着,从而增加牙体邻面、根面龋损的风险。主要原因有摘戴活动假牙的方式不当、缺乏合适的口腔清洁设备等。

初戴活动假牙的两天内,不要使用假牙咀嚼食物,避免假牙对尚未适应的黏膜造成损伤。如果第一次戴假牙,没有异常感觉,那么前两天睡觉时可不必摘下,以加快口腔的适应,但饭后、睡前要做好口腔和假牙的清洁。待口腔组织适应假牙后,可以质地较软的食物,并感受假牙在咀嚼食物时是否存在不稳定或不适,为复诊调改做好记录。

初戴活动假牙后,患者可能会出现咬颊、咬舌及发音不清的情况,需要一段时间来适应。可以通过大声朗读和进食时轻嚼慢咽,使口腔组织逐渐适应假牙。坚持戴活动假牙、逐步适应,尽量避免在咀嚼过程中损伤口腔组织,使假牙功能最大化。

初戴活动假牙的前几周,患者的唾液分泌可能会明显增多,这是正常的生理性保护反应,此时口腔正在适应假牙,随着佩戴时间的延长,此类症状会逐渐消失。

初戴活动假牙如何适应

初戴活动假牙后,患者可能会出现咬颊、咬舌及发音不清的情况,需要一段时间来适应。可以通过大声朗读和进食时轻嚼慢咽,使口腔组织逐渐适应假牙。坚持戴活动假牙、逐步适应,尽量避免在咀嚼过程中损伤口腔组织,使假牙功能最大化。

初戴活动假牙的前几周,患者的唾液分泌可能会明显增多,这是正常的生理性保护反应,此时口腔正在适应假牙,随着佩戴时间的延长,此类症状会逐渐消失。

刚开始摘戴活动假牙时,患者应耐心练习,找到规律,不可强行摘戴。在摘戴有金属卡环的假牙时,应避免对口腔内剩余牙齿施加过大压力。摘取假牙时,最好推拉基托边缘,切勿用力拉卡环,以免使之发生变形;戴假牙时,应用

手放稳后再咬,不可用牙把假牙咬就位,以免损坏假牙。

口腔组织重度萎缩、感觉活动假牙戴不稳,以及手指不灵活的患者,在戴假牙时可以使用义齿稳固剂,以帮助戴稳假牙,并缓解初戴时的局部疼痛。可以将义齿稳固剂薄薄地涂于假牙基托上,将假牙戴入后轻轻施加咬合力。在摘假牙时,可以先用温水漱口,活动口唇,让假牙与黏膜之间有少许空隙,然后用双手取下,并将假牙表面残留的稳固剂洗净,避免影响下一次使用。

患者应坚持每天戴用活动假牙,可根据自己的习惯每隔数小时摘戴一次,待口腔适应后,就不要戴假牙入睡了,以免发生误吸、误咽。

患者将活动假牙戴入后,在轻轻咬

合时有黏膜压痛,甚至出现黏膜溃疡,应及时复诊调改。如不能及时复诊,可暂时不戴,将假牙放于冷水中。但在复诊前数小时必须戴上假牙,以便医生能准确找出压痛点,便于调改。如果活动假牙在戴用中出现明显松动,或者感觉假牙变形,需及时复诊,以免造成口腔组织的损伤和感染。如果数日没有戴活动假牙,可能会出现因口腔内组织变化而导致假牙无法戴入的情况,此时应及时与医生联系,切勿强行戴入或自行磨改,以免造成口腔组织损伤。

戴用活动假牙后,患者需每半年至一年复查一次,以便发现问题并及时处理,易患龋齿者、牙周病患者及有黏膜疾病的患者,检查频率应更高,以维护口腔健康。

(来源:人民日报)