

怎样减少老年人跌倒致残

——七大看点透视《国家残疾预防行动计划(2021—2025年)》

据中国残联数据显示,我国每年新增残疾人约200万,进一步做好残疾预防工作迫在眉睫。

日前,国务院办公厅印发《国家残疾预防行动计划(2021—2025年)》,为“防残于未然”提供指引。

看点一:残疾预防主要指标2025年处于中高收入国家前列

行动计划明确,到2025年,残疾预防主要指标处于中高收入国家前列。

北京大学APEC健康科学学院院长郑晓瑛教授介绍,“十四五”时期,我国人口老龄化加快,居民疾病谱发生重大变化,慢性病、心理健康问题等致残风险增加,残疾预防工作或将面临更大压力和挑战。

行动计划坚持三级预防原则,针对

遗传、疾病、伤害等主要致残因素防控,提出实施残疾预防知识普及、出生缺陷和发育障碍致残防控、疾病致残防控、伤害致残防控、康复服务促进五大主要行动,强调“把增强公民个人残疾预防意识和能力作为残疾预防的基础工程抓紧、抓实”。

行动计划明确提出20项工作任务和25项工作指标,涵盖了各主要致残因素的防控任务和措施,提出“全面实

施覆盖全人群全生命周期的残疾预防三级防控策略,着力推进关口前移、早期干预”“逐步扩大致残性疾病筛查病种范围,推进早筛、早诊、早治”“加强长期照护服务”“加强残疾预防科技攻关、示范应用”等新举措、新要求。

“行动计划内容设计既有系统性,又有前瞻性,可操作性也较强,有助于推动我国残疾预防事业在新阶段实现更高质量发展。”郑晓瑛说。

看点二:加强重点人群残疾预防知识普及

行动计划指出,面向儿童、青少年、新婚夫妇、孕产妇、婴幼儿家长、老年人、高危职业从业者等重点人群开展针对性宣传教育,主动提供残疾预防和出生缺陷防治科普知识,普及遗传和发育、疾病、伤害等致残防控的科学知识、方法;面向伤病者、残疾人,加强康复知

识宣传普及,着力提升康复意识、能力。重点人群残疾预防知识普及率超过80%。

中国健康教育中心专家田向阳主任医师认为,强调加强对重点人群开展有针对性的残疾预防知识普及是本期行动计划的亮点之一。

田向阳表示,每个人在不同的人生阶段都有可能遇到不同的致残因素,要区分不同人群、不同场所、不同致残因素,有计划、有目标、有重点地开展有针对性的知识普及,这样既可以更好满足特定人群的迫切需求,也能提高知识普及效率和效果。

看点三:加强出生缺陷和发育障碍致残防控

行动计划指出,加强婚前、孕前保健。婚前医学检查率超过70%,孕前优生健康检查目标人群覆盖率超过80%。做好产前筛查、诊断。产前筛查率超过75%,孕产妇系统管理率超过90%。加强儿童早期筛查和早期干预。新生儿遗传代谢性疾病筛查率不小于98%,新生儿听力筛查率不小于

90%。3岁以下儿童系统管理率不小于85%。

全国妇幼卫生监测办公室、中国出生缺陷监测中心主任朱军认为,出生缺陷是导致先天残疾最重要的因素。在孕前、产前、新生儿出生后及时参加筛查,有利于尽早发现缺陷,从而做到早干预、早治疗。

朱军介绍,以听力筛查为例,我国每年约3万新生儿患先天性听力障碍。如果在这些孩子还没有开始学说话时就能发现听力障碍问题,给他们尽早戴上助听器,就可能实现“聋而不哑”,让他们获得和正常孩子一样生活、学习的可能。

看点四:加强慢性病致残防控

行动计划指出,推广健康生活方式。发挥好体育健身在主动健康干预、慢性病防治、康复中的作用。高血压患者和2型糖尿病患者基层规范管理服务率不小于65%,百万人口白内障复明手术率超过3000。

据中国疾病预防控制中心慢性

病首席专家王临虹介绍,我国成年残疾人中由慢性病导致的残疾占56%。特别是随着我国人口老龄化程度不断加深,再加上居民抽烟、过度饮酒、久坐等不健康生活方式仍然普遍存在,慢性病致残防控工作仍面临巨大挑战。

王临虹表示,慢性病致残防控工作首先应从疾病预防入手。“我们要积极倡导健康的生活方式,广泛开展全民健身运动。”王临虹说,“同时,要加大对慢性病高危人群的筛查与管理力度,做好并发症的筛查与干预,力争做到早发现、早治疗。”

看点五:加强社会心理服务和精神疾病防治

行动计划指出,构建社会心理健康服务体系,强化重点人群心理健康服务、社会工作服务和个体危机干预,加强群体危机管理。以社区为单位心理咨询室或社会工作室建成率

超过80%。

北京大学精神卫生研究所社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤认为,加强社会心理服务,就是要在诊断和治疗病人的同时进行高危人群的

筛查。黄悦勤指出,要以社区为单位,对生活、工作中出现危机的居民及时进行危机干预,以达到预防精神疾病发生的效果。

看点六:做好伤害致残防控,加强老年人跌倒致残防控

行动计划在“伤害致残防控行动”部分,明确提出加强老年人跌倒致残防控。

据中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心伤害防控室主任段蕾蕾介绍,当前,跌倒是我国老年人因伤害就诊的首要因

素。

要减少老年人跌倒致残,首先要做好老年人跌倒预防。“我们呼吁老年人要自己做自己防跌倒的第一责任人。”段蕾蕾说,“老年人穿适合自己的衣服鞋子,放慢动作,遵医嘱服药、减少多重用药,更换过软的沙发和不

合适的家具等都可以有效防止跌倒。”

段蕾蕾还呼吁,子女要帮助家里老人完成家居环境适老化改造。政府部门和社会要大力推广老年友好环境建设,改造公共场所易致跌倒的危险环境。

看点七:保障残疾人基本康复服务

行动计划指出,开展残疾人基本需求与服务状况调查,持续组织实施残疾人精准康复服务行动,为残疾人提供康复医疗、康复训练、康复辅助器具配置等基本康复服务。残疾人基本康复服务覆盖率、残疾人辅助器具适配率超过85%。

中国听力语言康复研究中心原主任龙墨表示,康复服务对于残疾人来说意味着生命的重建。要实现行动计划制定的目标,加强康复人才培养迫在眉睫。

“当前,我国康复人才存在较大缺口,一些本科、专科学校开设了康

复专业,但康复学科体系尚有待完善。“十四五”期间,康复大学即将建成。我们迫切希望康复大学不仅能培养康复领域高端人才,还能带动全国各地加大康复人才的培养力度。”龙墨说。

新华社北京1月5日电



二十余只鹅喉羚 在新疆焉耆县霍拉山 悠闲嬉戏

近日,新疆中部的焉耆县霍拉山脚下,二十余只鹅喉羚正悠闲嬉戏,它们时而成群结队前行,时而三五结伴嬉戏打闹、驻足凝望,有时形成小团体嬉戏奔跑,有时悠闲觅食,憨态可掬。

鹅喉羚属典型的荒漠、半荒漠区域生存的动物,体形似黄羊,因雄羚在发情期喉部肥大,状如鹅喉,故得名“鹅喉羚”。栖息在海拔300米至6000米之间的干燥荒凉的沙漠和半沙漠地区。焉耆县霍拉山海拔在1122米至3647米,山区有许多高山峡谷组成,沟内泉水四季长流,为鹅喉羚繁衍生息提供了天然的生态环境。

近年来,随着生态环境持续得到改善和群众保护野生动物的意识不断增强,焉耆霍拉山野生动物种群数量不断增加,形成一幅生态和谐的美丽画卷。

据中新网

新年首场水星大距 明日上演 “辰星”迎观测良机

新华社天津1月5日电(记者周润健)2022年首场水星大距即将上演。天文科普专家介绍,1月7日,水星将迎来东大距,如果天气晴朗,感兴趣的公众可在黄昏时分,借助双筒望远镜或是小型天文望远镜一睹水星“芳容”。

作为距离太阳最近的行星,水星经常湮没在太阳的光辉中,平时人们很难看到它,只有等到水星和太阳的角距达最大即“大距”时,才最有希望目睹水星。水星在太阳东边称“东大距”,在太阳西边称“西大距”。东大距时,可以在黄昏时分的西方地平线上方找到水星;西大距时,水星则在黎明时的东方低空出现。

从地球上看去,水星和太阳之间最大的角距离为28度,我国古代把30度角称为“一辰”,因此水星也被叫作“辰星”。看到水星的时间一般不超过2个小时。每年至少会有6次、最多7次水星大距发生。

“2022年水星共有7次大距,其中4月29日的东大距和10月9日的西大距为两次最佳观测时机。”中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,“本次东大距水星与太阳的角距离为19度,水星的亮度约-0.6等,在可以尝试观测的范围内。”

杨婧提醒说,此次东大距前后几天,水星在日落后出现于西方低空,因为日落后1小时内天没有完全黑,肉眼观测水星并不容易,但如果天气晴朗,大气透明度足够好,感兴趣的公众寻找一处西边没有遮挡的观测地点,借助双筒望远镜或是小型天文望远镜,还是可以比较容易地找到它的身影,但是高度很低。另外,水星上方有土星,稍微远一点还有木星和蛾眉月,也可以一并观赏。需要注意的是,由于水星距离太阳太近,千万不要用眼睛直视太阳,更不能将望远镜直接指向太阳,否则太阳的光芒会刺伤眼睛。