

学术论坛

XUSHU LUNTAN

老年人跌倒是一项严重的公共卫生问题,对老年人身体健康和生活质量造成了很大影响。需要深入研究老年人跌倒的危害、原因,并进行有效的宣教,提供科学的预防方法,以保障老年人的安全健康。

跌倒已经成为我国老年人因伤致死的首位原因,每年大约有4000多万的老年人至少发生过一次跌倒。跌倒后轻则出现软组织损伤,严重时出现骨折、颅脑损伤,这些损伤不仅给老年人的身体健康带来威胁,还会增加医疗费用和家庭负担。此外,跌倒也会导致老年人失去自信心,降低他们的生活质量,甚至影响社交活动和独立生活能力。

老年人跌倒的原因复杂多样,包括生理原因、环境原因和药物原因。生理原因主要是因为随着年龄增长,肌肉力量和骨质密度下降、视力和听力减退以及平衡能力变差。老年人的骨骼普遍缺钙,就像玻璃一样脆弱,跌倒后容易出现手腕骨、脊椎骨、髋关节等部位的骨折。尤其是髋关节的骨折,一年后生存率只有50%左右,期望寿命下降10%—20%,因此被称为“死亡骨折”。骨折后,无论手术或者静养,都需要长期卧床,老年人呼吸幅度和咳嗽次数的减少,容易引发痰液阻塞,进而导致肺部感染,这也是造成老年人骨折后死亡的主要原因。由于疼痛以及不愿意麻烦子女,老年人翻身次数和活动次数的减少,造

成局部长期受压,易形成压疮。此外还会导致深静脉血栓的形成,活动的栓子一旦脱落,阻塞在肺部容易引起致命的肺栓塞。跌倒后一旦头部着地,容易导致脑出血致其死亡。骨折卧床后由于排尿方式的改变,老年人不习惯不适应,为了少上厕所而减少饮水量,从而导致尿液浓缩结晶进而引发泌尿系统的感染。环境原因包括家居安全问题,如被物品绊倒、地板滑倒、浴室滑倒、穿拖鞋或不合适的鞋和裤子,如鞋带过长,裤脚过长的,在光滑路面行走,携带较重物品及室内照明差的,另外家具的质地、摆设,地板及墙面物品堆放太满,台阶过高或过低,座椅过软或过低等,都会通过干扰视觉或增加使用困难而促使老年人的跌倒。药物原因则指一些药物的副作用会导致头晕、眩晕等不适感,增加跌倒风险。

针对老年人跌倒的危害和原因,我们需要通过宣教向老年人和其家属传达预防跌倒的重要性和方法。首先,老年人应保持身体健康,进行适度的锻炼以增强肌肉力量和平衡能力,从而降低跌倒的风险。建议老年人选择适合自己的运动方式,如散步、太极拳、瑜伽等,坚持每天进行适量的锻炼。同时,老年人可以通过单脚站立、闭目平衡等简单的练习来提高平衡感,进一步减少跌倒的可能性。其次,要注意眼耳保健,及时配戴合适的眼镜和听力辅助设备。此外,老年人

的家庭环境也需要调整,通过做适当的房屋改建,以增加室内的安全性,例如撤掉松动的地毯,使用防滑的浴垫,在晚上使用照明装置和在楼梯上加装栏杆等,合理地调整家中对行走障碍造成困难的家具位置,保持地面干燥平坦和无障碍物,宽敞明亮。在使用药物方面,老年人在药物使用过程中要严格按照医嘱用药,不要随意增减药物剂量。一些药物可能会导致老年人头晕、视力模糊等不良反应,增加跌倒的风险。因此,老年人在用药时要注意密切观察自身身体状况,如出现不适应立即咨询医生并调整用药。

老年人如突然发生跌倒,尽量用手腕去支撑地面,往往损伤的是腕关节,用手撑地面对老人造成的伤害会适当减小。感觉头晕无力时顺势就地坐下,不勉强移动寻床或座椅,发生跌倒时尽量用双手保护头部。一旦发生跌倒不要急于起身,先检查身体着地部位是否疼痛,能否活动自如,若感到活动受限,有可能发生骨折,不要擅自搬动,要立刻拨打急救电话由专业医护人员进行救助。

预防老年人跌倒是一项重要而艰巨的任务,需要社会各界共同努力。通过开展科学的宣教活动,提高老年人和家属的预防意识,合理调整家居环境,加强身体锻炼,我们可以有效地减少老年人跌倒事故的发生。只有保障老年人的安全健康,才能创造一个更加和谐、幸福的社会。

老年人跌倒危害

朔州市怀仁市医疗集团人民医院 王霞梅

推动生态产品价值实现要做好“四化”

韶山干部学院 杨洋

推动生态产品价值实现,是建设生态文明的应有之义、践行“两山”理念的关键之举。推动生态产品价值实现,做好以下“四化”非常重要。

生态本底数据化。加强生态产品价值核算,给清新的空气、清静的水源、纯净的土壤等贴上价值标签,为绿水青山“明码标价”,摸清绿色家底,建立生态账本,为打通“两山”转化通道夯实科学的量化基础。

生态产权明晰化。要清晰界定河流、湖泊、森林、草地、湿地等生态资源的产权主体及权利内容,建立生态资源确权登记信息数据库和生态产品目录清单,实现生态资源归属清晰、权责明确、监管有效。

生态资源产业化。大力培育市场主体,包括龙头企业、合作社、家庭农场、专业大户等,积极培养和引进企业家、创业者,立足资源禀赋和发展条件,因地制宜地将“绿水青山”变成可投资的项目或产品,为生态产品价值实现提供产业支撑。

生态产品品牌化。结合地方特色和优势,推动建立区域公共品牌、产业品牌、企业品牌和产品品牌四位一体的生态产业品牌体系。定期开展生态产品质量检测,加强产品认证和溯源,建立不合格产品退出机制。拓展线上线下相融合的品牌宣传渠道,加快运用新媒体开展宣传,不断提高生态产品的知名度。

有效加强和创新基层组织党建工作的六个要素

忻州市忻府区委党校 白瑞兰

党的基层组织是党在社会基层组织中的战斗堡垒,是党的全部工作和战斗力的基础,加强和创新基层组织党建工作,对党可持续发展有着重大意义。那么,如何有效加强和创新基层组织党建工作呢?笔者认为,应把握好六个要素。

一、要将“重业务轻党建”的观念转变到“抓党建为业务发展”上来。基层领导要牢固树立“抓党建不离开中心工作,抓业务不离党建工作”的指导思想,把基层党建工作与业务工作紧密结合起来,以党建工作促进各项业务工作的开展。

1.要从“重队伍建设轻党的建设”观念,转变到“抓党员队伍素质是提高队伍整体素质关键”的观念,切实把加强队伍建设放在核心位置,积极探索党员队伍建设中的难点问题,逐步建立党建工作新机制。

2.要从“党建工作只是务虚”的观念,转变到“党建工作思想务虚与工作务实相结合”上来。党建工作从面上看,的确有很多工作都是无形的,但从本质上来说,却与其它工作有着十分紧密的联系。因此,要进一步增强做好党建工作的信心,明确党建工作的具体内容和目标,使党建工作由虚变实。

二、着力提升基层党员的道德素质、政治素质、理论素质

1.要着力提升党员的道德素质。在党员中进一步加强社会主义道德修养,使党员树立正确的道德观、价值观。

2.要着力提升党员的政治素质。对基层党员而言,提高政治素质即坚定正确的政治方向,崇高的理想信念、牢固的宗旨意识、较强的政治敏锐性和政治鉴别力。

3.要着力提升党员的理论素质。理论素质主要表现在对马克思主义基本理念的掌握上,只有掌握了马克思主义的基本原理,才能更有效地宣传和发动群众,更加贴近人民群众的需求。

三、狠抓组织机构建设和群团组织建设,为党建工作开展提供基础保障

党的十九大对基层党组织的功能进行了定位:“宣传党的主张、贯彻党的决定,领导基层治理、团结动员群众、推动改革发展。”要想组织开展好各项工作,就要紧紧围绕这一要求,狠抓组织机构建设和群团组织建设和党建工作开展提供基础保障。

1.要狠抓组织机构建设。要加强对党员和组织机构的管理,对人事更替、党员增减等发生变动的,及时依据党章及相关规定,做好党组织机构调整和班子充实改选工作。

2.要狠抓群团组织建设和依法依规设立党的群团组织,充分发挥群团组织作用,树立党建工作“一盘棋”思想,依托团组织,积极开展相关活动,进一步丰富群众业余文化生活。

四、创新学习教育机制,完善自我管理机制、组织生活机制和党员激励机制

1.创新学习教育机制。一是坚持和完善学习制度,健全学习体系,注重学习实效。二是不断创新学习教育途径,丰富学习教育形式。三是强化党员学习培训的激励和约束机制。

2.完善自我管理机制。建立健全党员思想和行为表现的自我评价管理制度,通过组织的关心和引导,使基层党员自觉加强党性修养,充分发挥主观能动作用。

3.完善组织生活机制。一是严格党内监督,营造一种党员自我约束的良好氛围,以体现和促进党员的先进性。二是拓展监督渠道,使党员始终与人民群众保持密切联系,处于严格的外部监督之中。三是强化廉洁自律,要求党员自重、自省、自警、自励,防微杜渐,保持队伍的生命力。

4.完善党员激励机制。一是实现激励形式的多样化,积极为党员创造环境条件,为党员发挥先锋模范作用搭建平台。二是实行目

标激励,通过定期检查、民主评议,督促党员履行义务。三是以党员先进性的具体要求为标准,促使更多的基层党员积极向上、奋发工作。

五、创新服务载体,提升党建工作水平

面对新形势、新任务,党组织要创建形式多样的服务载体,贴近基层,贴近实际,贴近群众,努力提升党建工作水平。

1.做到服务型党组织建设与实际需求相结合。要立足实际,大力加强服务阵地建设,促进党建工作与实践相结合。要创建党员之家、志愿者之家等服务阵地,将各项活动作为服务型党组织建设的有效载体。

2.开展针对不同区域的群众性活动。坚持开展学习交流、示范户评选、终端达标等活动,有效发挥党员的先锋模范作用,更好地服务群众、服务社会。

3.打造智慧党建。要充分利用好“互联网+”优势,通过线上线下双管齐下的方式,及时完成政策信息分享与学习,从而凝聚党员干部,此举对于流动党员较多的党支部,效果尤为明显。

六、坚持目标问题导向,探索创新党建工作方法

为加强党的建设,党中央制定了众多的党内法规来规范指导地方及基层党建工作。但对于基层单位而言,其中心工作、社会环境、亟待解决的问题等都是不同的,很多单位党建工作只是停留在按规定动作完成,完全忽略自身情况,这也是很多基层单位党建、业务“两张皮”产生的原因之一。要真正做好做优党建工作,应该是在贯彻党中央的要求时,坚持目标导向问题导向,结合自身实际,围绕问题与目标进行有益的探索与创新,进而形成独特的基层党建工作方法,才能达到助力中心工作高质量发展的目的。

大同市第五人民医院

对新招募志愿者进行培训



以改善人民群众看病就医感受为目标,着力解决人民群众就诊过程中的难点和堵点,减少人民群众看病就医过程中因不了解就诊流程造成的就诊效率低等问题。近日,大同市第五人民医院门诊部和大同大学医学院青年志愿者协会共同承办了“2023级门诊志愿者招募活动”。经过报名选拔,有200余名朝气蓬勃的新青年,加入到该院志愿者服务团队,参加医院志愿服务工作。

为提升新志愿者的服务技能水平,使志愿者更好地提升自我,树立起良好的志愿者形象。该院于11月中旬在大同大学仁和楼报告厅召开2023年冬季志愿者培训会。培训会上,由医院门诊部志愿服务基地工作人员从“志愿者基本常识、志愿服务与技巧”等多个方面,介绍了大同市第五人民医院的概况,门诊部志愿者工作内容及岗位分配。要求新志愿者们要坚持“以病人为中心”的志愿服务理念,自觉遵守培训纪律,努力完成志愿者服务工作,展现新时代青年风采。

随后,青协负责人对志愿者的责任与义务和注意事项进行相关讲解,鼓励志愿者们秉持“奉献、友爱、团结、互助”的志愿者精神,积极参与,帮助他人。并在培训会上提出以下要求:一是在志愿活动期间要认真学习,提高服务意识和应变能力;二是在培训活动中不断加强自身责任意识,安全意识、服务意识。会后,大家纷纷主动分享志愿者相关知识,通过开放式提问,志愿者们畅谈自己对志愿者服务的理解和看法。

该院通过长期开展志愿者活动,提升了患者的就诊体验,切实满足患者看病的就诊细节需求,促进医患和谐。

(稿稿 白金 通讯员 朱志华)