

健康生活博览会大幕开启

第二届现代快报健康生活节期待与读者相会



不用上医院就可以和专家零距离交流,不用挂号就能见到名医,惬意地逛上一圈,还可以选购到各类健康产品。经过数月的精心策划,第二届现代快报健康生活节拉开帷幕,一场盛况空前的大型健康生活博览会将于11月4日、5日在南京市规划建设展览馆(玄武门22号)上演。据了解,此次活动由现代快报社主办,读者朋友只需亲临现场,便可获得与名医零距离交流的机会,购买到最实用的品牌绿色保健产品,参观规模最齐全的养老产业展示区,对中医感兴趣的读者,还可以现场体验中医养生服务。

涨姿势

专科论坛科普医学知识

第二届现代快报读者健康节期间,主办方推出了系列专科论坛,论坛旨在搭建专家学术交流平台,分科别发布健康指数报告,分别涉及肿瘤、内分泌、心脏、口腔、男科、妇科、眼科、肛肠、整形外科等科别。

据了解,健康节期间首先推出的是现代快报中外口腔论坛,论坛邀请了江苏省口腔医院、南京市口腔医院、金铂利齿科、康贝佳口腔等中外专家齐聚快报,论坛上观点新颖,参与论坛的二十位读者感叹第一次听口腔论坛,有幸认识到牙周病科、黏膜病科、小儿口腔科、牙体牙髓病以及种植牙科的诸位专家,听到了最全面的口腔防治护理知识,真的很长见识!

记者从主办方获悉,为了让读者朋友也能有机会参与到医学科普论坛,下一步还会推出妇科、内分泌、心脏论坛,如果您有一些非常想了解的问题,或者希望见到的专家,可以提前与我们联系,主办方将尽力根据读者的心愿来邀请专家参与论坛活动。

早知道

重量级专家将现身义诊

11月4日、5日的大型健康生活博览会特别设置了义诊专区,邀请南京地区三甲医院的专家亲临现场为读者义诊。读者看病难深深牵动着我们的心,如何为缓解看病难尽一份绵薄之力,这是我们的心愿,也是推出健康生活节的最根本动机。那么,义诊专区最大特色在哪里?主办方负责人告诉记者,他们准备力邀老百姓心



中的医疗明星出场,这批专家资历深、临床经验丰富,在治疗上的探索和创新性都非常强。病人平时想挂他们的号并不容易,相信这批专家在义诊中现身一定备受瞩目。

不少读者留言表示对现代快报健康生活节充满期待,他们甚至已经准备好相关病历资料以及影像学资料,并在纸上拟好相关问题,希望不浪费一次难得的全科诊断“盛宴”。主办方表示,推出此次活动体现了现代快报“公信铸就品质 贴近赢得信赖”之办报方针,希望通过此次活动报答读者多年来对快报的深情厚谊,为大家办一点实事。

快行动

现场发放千册康复养老手册

据了解,70岁以上老人每人身上至少有两种以上的慢性病,送老人到普通的养老院养老,亲人会时常担心老人发病,而且住在普通养老院看病成本更高,如果老人需要在外住院的话,养老院的床位等于空置在那里,钱照交,再加上住院期间的各项费

用,这也是一笔很大的开支。不少读者为了让年迈的父母能够健康平安地度过晚年,确实伤透了脑筋。

有统计显示,60岁以上老人的失能率为19.8%。专家对记者说,南京的养老机构中约有20000名老年人,其中80%为失能老人,医疗型养老院符合老年人的实际需求,因而市场需求量也比较大。为了让读者全面了解南京地区的养老机构,现代快报在此次健康生活博览会上,首次设计了养老产业展区,该展区内展示的将是医养结合养老机构,它们主要为失能、半失能的老年人提供专门服务,重点实现生活照料、护理、康复、紧急救援等功能。现代快报还将在现场发放1000份康复养老手册,如果您有类似需求,不妨当天到现场好好看一看哦。

希望参展的机构看这里

如果你的企业能提供医疗服务、养老服务,或中医养生、旅游出行服务,或保健产品、健康食品销售,欢迎加入到现场活动中来。

活动咨询热线:025-84783589

健康养老去哪儿第六期瑞海博体验行感动读者——他们没有痴呆 只是回归孩子的状态



健康养老去哪里?如果想知道,记得关注现代快报每月一期的养老行体验活动。近日,30位读者和快报记者同行,走进南京瑞海博老年康复中心,通过现场观察、座谈等方式,了解医养结合型养老机构的特点。据了解,瑞海博老年康复中心是全国首家老年康复中心,也是南京第一家专业收治老年痴呆病人的机构。

记者在采访中获悉,老年痴呆病人的护理与普通老人的护理截然不同,因为他们属于“失智”老人,他

们没有“痴呆”,只是回归孩子的状态,护理员和医生们在对待这些特殊老人时要有耐心。该中心医生介绍说,老年痴呆也叫阿尔茨海默症,65岁以上的老年人占总人口的8%,其中痴呆的患病率约为5%,50多岁发病的病人多数有家族遗传史,70-80岁发病者一半以上是中风以后的后遗症。

在活动现场,南京娱乐养老服务中心带来的两个节目《妈妈人我梦中来》《青藏高原》引发阵阵掌声,康复中心的老年人开心地与娱乐养老志愿者互动起来,感受幸福的老年生活。据悉,随着老年社会的来临,医养型机构越来越受买方市场欢迎,未来的高端老年服务机构将孕育出无限商机。



娱乐养老社团与您共筑最美夕阳红

老年社团组织是实现老人自我管理、自我教育、自我服务的群众组织,近年来不仅受到不同层次、年龄阶段老人的欢迎,更是成为精神文明建设的重要组成部分,对构建和谐社会起到重要作用。娱乐养老研究中心率先于2012年5月成立娱乐养老社团管理办公室。本着“娱乐养老模式生活晚年好”的理念,娱乐养老社团管理办公室几年来在全国各地建立了“娱乐养老快乐摄影团”“娱乐养老夕阳红合唱团”“娱乐养老长青藤舞蹈团”“娱乐养老万家帮艺术团”等社团组织,吸引了众多有才艺老年朋友的加入。

在老人的退休生活中,如何度过一天24小时早已为所有老年产业业内人士所关心。为此,娱乐养老研究中心一直致力于老年人精神文化交流平台的搭建,积极实施美好老年生活模式,真正让老年朋友做到“老有所学,老有所为,老有所乐”,从而过上健康幸福的晚年生活。所谓“养生先养心,和谐才长寿”,娱乐养老各社团注重团员的精神文化建设,常规化的节目

排练和演出,让老人在退休之后依旧发光发热。

在“政府倡导,企业搭台,社团自治,志愿互助”的理念下,娱乐养老社团管理办公室制定了成立“百名优秀社团,每年做千场汇演,万人参与”的老年社会公益型组织的目标。社团管理办公室每月会组织一次社团骨干工作交流会,征求社团干部对社团发展建设的意见以及建议。为健全社团运行机制,激发社团活力,娱乐养老各社团在社团管理办公室的统一指挥协调下每月进行汇报演出。在成员管理上,娱乐养老社团也有相应规范的章程,比如社团日常管理中有着相应的考勤制度,新成员的加入有着规范的流程等。

广大老年朋友通过娱乐养老社团组织找到自我、展示自我、提升自我,用最健康快乐的身影展现着当代老年人的风采。这样快乐的社团组织期待您的加入,诚邀您与我们一起共筑最美夕阳红!欢迎致电娱乐养老社团(南京)025-84452003咨询、报名。

精神疾病患者占总人群比例高达17.1%

抑郁症将成第二大疾病负担源

精神疾病患者占总人群的比例为17.1%,社会群体的1%是精神分裂症,而统计数据显示,人群中抑郁症的患病比例为6.1%。据了解,今年的世界精神卫生日主题为“心理健康,社会和谐”。日前,记者采访了南京神经精神病学研究所副所长、博士生导师、南京脑科医院主任医师姚志剑教授。专家指出,精神疾病应该早干预早治疗,但是,现代社会还要重视心理亚健康,心理亚健康的人未必有精神病,却可能影响整体和谐。现代快报记者 金宁

丧失,社会交往功能被破坏。我们知道一个尿毒症病人要长期透析,经济负担较重,但是有多少人了解抑郁症对家庭和社会的影响呢?姚志剑教授对记者说,世界卫生组织的全球疾病负担合作研究指出:抑郁症列全球疾病负担第5位(1990年),并预测到2020年抑郁症将成为继冠心病后的世界第二大疾病负担源。“什么是心理健康?从整体上来说,应该包括情绪是否稳定,认知能力是否正常,心理是否健康”,姚志剑教授说,以精神分裂症为例,如果患者属于阳性症状,言语疯癫、行为失常,家属也容易判断其可能患有精神病,如果是阴性症状,则可能判断不出来。精神疾病患者占总人群的比例为17.1%,社会群体的1%是精神分裂症,以南京市700多万人口来算,就有7万多人患有精神分裂症,而统计数据显示,人群中抑郁症的患病比例为6.1%。

繁出现,姚志剑教授解释,抑郁症并非都是情绪低落的,因为我们人体有调节功能,因此有些人在外面情绪低落不明显,遇到熟人还会谈笑,但内心抑郁痛苦只有自己知道,并且部分人出现了身体症状,譬如精力减退、对一些事情兴趣变淡。

“精神疾病不一定要终生服药”,姚志剑教授表示,轻的精神疾病可以心理治疗,行为干预,有症状不一定都要吃药。当然,一旦诊断为中重度精神病,药物治疗仍然是基础,同时可以辅助心理治疗,其实很多精神病不用长期用药,特别是抑郁症,有时候只需要阶段性用药,抑郁症病人长期用药的不到10%,大部分精神病人服用药物两年以后可以逐渐停药,停药了必须定期随访干预。

不过,姚教授指出,心理健康一定要引起全社会的重视。专家认为,心理亚健康的人未必有精神病,却可能影响整体和谐。如何为社会成员提供正常渠道来表达自己的意愿,将平时因遭受挫折而蓄积的敌对、不满等消极情绪予以宣泄、化解,恢复心理平衡,值得我们整个社会深思。

关注

心理不健康者未必有精神病

这几年“微笑的抑郁”这个词频

现况

南京有7万人患精神分裂症

精神疾病带来的损害不仅使躯体病情加重,甚至导致病人自杀,姚志剑教授介绍,精神损害令病人产生大量精神症状,逐渐让职业功能

眼前黑影飘动莫惊慌

65岁的刘女士慌慌张张地来到南京市第二医院眼科就诊,见到医生就说,昨天陪1岁半的小孙子玩耍,不小心被孙子用巴掌打到眼睛,今天早晨一起来,看到好多虫子在眼前飞,医生快帮我看,是不是眼睛快要瞎了。专家仔细检查后,发现刘女士患有“玻璃体混浊”。

该院眼科王玉红介绍,像刘女士这样症状的病人可真不少,眼科门诊每天都能接诊好几个这样的病人。“玻璃体混浊”是一种中老年人常见病,一般在45岁以后玻璃体就会液化,液化不完全的部

分在玻璃体内飘动,我们就感觉到像飞虫在眼前飞,随着飘动物积少成多,在重力作用下,就会沉积在眼球的下方,这样黑影就会变少甚至消失。王主任还指出,在眼球受到外力或内眼手术(如白内障)后,黑影子又会多起来,如果它们不影响生活,不要过多关注,平时多吃点含碘的物质,如海带、紫菜等,如黑影较多,可口服一些药物,如沃丽汀等,如出现黑影固定在一处,不断扩大,就要到医院就诊,排除是否有视网膜脱离等眼科疾病。 嵇旭东 张芳玲