



在学习中养老收获幸福晚年

近日,国家老年大学开学第一课开讲,中国工程院院士、国医大师、天津中医药大学名誉校长张伯礼为全国的老年朋友们讲授《中医药助力老年健康》,共同开启国家老年大学学习新篇章。开学第一课在国家老年大学、人民网、中国网、学习强国等多个平台同步播出,锡城很多老年朋友也在线收看,享受到了学习的乐趣。

线上学习又添新平台

近日,72岁的李子茂在家中收看了国家老年大学开学第一课的视频,大呼受益匪浅。他告诉记者,当天,张伯礼针对老年朋友的生理、心理特点,介绍了中医养生的原则和方法,倡导老年朋友要重视“康养”,“康”即维护

健康,“养”即养生保健,既要预防疾病,也要积极治疗疾病。张伯礼还告诉老年朋友“学习是最好的养老”,学习可以提高自身的素养,有利于养生,也有利于健康。“真是说到我心坎里去了。”李子茂说,他退休后在无锡市老年大学学

习书画、摄影等多门课程。去年开始,他又通过网络平台学习,进步很大,兴趣越来越浓厚,精神状态也越来越好。据了解,目前已有8898名教师进入到国家老年大学的师资库。围绕休闲娱乐、主动健康、技能提升和银发圆

梦四个方向,国家老年大学有近400万分钟的课程资源,向老年人群免费开放。老年朋友可进入国家老年大学网上平台报名或通过“国家老年大学”App、微信小程序等进入平台,完善注册信息就可成为学员。

线下学习交流展示乐趣多

60岁的徐娟在无锡市夕阳红老年大学学习舞蹈已近4年。她从小热爱舞蹈,直到退休后才有机会系统学习。她从基础班开始,到中级班、提高班、表演班,技艺越来越纯熟,经常代

表学校参加演出。她说,练习舞蹈的好处太多了,身体好了、心情好了、心情爽了,每次伴随着优美的音乐舞动,烦心事都没了。现在周围很多姐妹都在她的影响下开始学习舞蹈。

夕阳红老年大学校长周正介绍,很多老年人都喜爱练习舞蹈,并不仅仅是停留在欣赏、锻炼的层面,他们更在意的是舞动时身心舒畅的感受。因此学校除了书画、摄影、器乐外还开设了不同种类、

级别70余个舞蹈班,满足学员的需求。课程有古典舞、新疆舞、朝鲜舞、活力尊巴、水兵舞、形体芭蕾等。近期,夕阳红老年大学健康路18号的校区也将投入使用,学员们可就近选择适合的校区入学。

老有所学完成自我成长

如今,学习是最好的养老,正成为越来越多人的共识。老年人通过学习,弥补曾经的遗憾,增添新的生活乐趣,也是完成一次自我成长,因此老有所学成为新时代新征程上亮丽的风景线。

老年人在线学习,不用频繁往返于学校和家中,有“随时学、随处学”的便利。无锡开放大学社会教育处处长李伟力介绍,该校乐龄学院创新“1+N”老年教育模式,本部“1”起示范引领作用;“N”代表多个分中心,共享老年优质资源,办普及班、惠民班,

创建社区特色班,为老年人建立起15分钟学习圈。据市老年大学协会会长、市老年大学校长王稼伟介绍,全市老年人在市、区级老年大学学习已达10万人次,参加街道、社区老年课堂以及在线学习的学员则更多。老年大学里的课

程都很丰富,绘画、书法、声乐、舞蹈、钢琴、朗诵……都是根据学员的要求“按需设课”。学校以培育新时代有作为、有进步、有快乐的“三有”老人为办学目标,聘请名师,强化规范、因材施教,创新特色,让老年朋友在学习中养老享老。



书画会老友,文化伴夕阳。近日,古今书画院的30多位老年书画爱好者,集聚画友家中,勾山画石,挥毫泼墨,增进艺术交流。(王菁 摄)

“文友老陈”又出新作

近日,继散文集《行走》、作品选《城建走笔》《情系城建》后,《惠山乐天》主编陈谋勇的新作《情系老体》正式面世。

大家纷纷为陈谋勇的新作题词作序,有的称其“情系老体”,有的称该文集为“一集耐看的文稿”,有的赞他“甘为老体鼓

与呼”“为老年人竭诚服务的孺子牛”……

《情系老体》全书共7个篇章,有197篇文章,包括“探索思考”“新闻报道”“散文随笔”等,共计40多万字。退休后的陈谋勇在老年体育的热土上辛勤耕耘十多年,无私奉献,留下了岁月的痕迹。(余剑英)

微健康

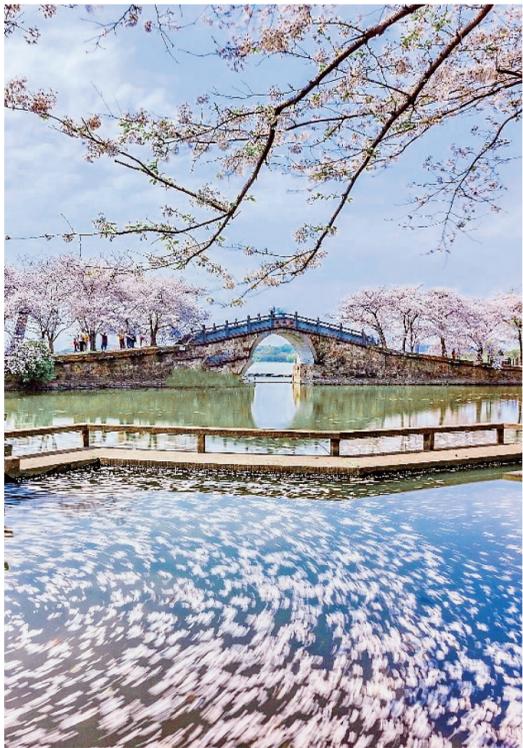
癌前病变不是癌

浙江省绍兴市中医院消化科副主任黎文辉介绍,癌前病变是由慢性炎症、不良的生活方式等多种因素造成的。它们中的大部分可能会处于稳定状态,有的甚至会逆转到正常状态,最终只有极小一部分才会演变成癌症。癌前病变并不是癌,许多癌前病变

通过改善生活习惯、对症治疗等,可维持现状甚至逆转。

研究表明:胃上皮异型增生、上皮内瘤变是重要的癌前病变,是正常胃黏膜转化为胃癌之前的最后一步。轻中度的异型增生要积极对症治疗,并定期复查;重度的建议立即手术。(晓健)

才艺天地



落“樱”缤纷 胡梅(63岁)摄



梦江南 周枫(6岁)摄



蠡园春色 祝跃新(63岁)摄

帕金森病不是手抖这么简单

康复训练及家人呵护不可缺失

李老伯患帕金森病多年,最近面部表情呆板,写的字越来越小,走路时起步慢、步幅小,而且越走越慢,起步困难。原来,李老伯服用过几年抗帕金森病药物,但一直没有接受康复训练,出现了帕金森病进展后典型的“面具脸”“写字过小征”“慌张步态”。4月11日是“世界帕金森病日”。为持续深化医改,推进“健康无锡”建设,日前,无锡市中心康复医院组织医务人员走进毛湾家园开展社区义诊。该院康复医学科副主任陈兰博士表示,很多患者只注重药物治疗,却忽视了康复训练。

帕金森病是一种常见于中老年人的神经系统变性疾病。作为继心脑血管病和肿瘤之后的“中老年人第三大健康杀手”,帕金森病对患者的工作能力和生活质量造成严重影响。在我国,大约有300万名帕金森病患者,65岁以上中老年人发病率为1.7%。预计到2030年,患病人数将达到近500万人。陈兰博士强调,帕金森病本身不是致命性疾病,但可致残,甚至令患者生活不能自理,严重影响患者的生活质量,并引起各种并发症。帕金森病有运动症状和非运动症状,运动症状表现为运动迟缓、手抖、肌强直等,非运动症状表现为嗅觉减退、情绪

低落、焦虑、睡眠障碍、言语障碍、吞咽障碍等。

一些患者及家属认为,帕金森病患者只要能走路、没有卧床不起,就可以不进行康复训练,就算卧床不起,由家属照顾就可以了,最主要的是要按时服药,其实这是误区。陈兰博士介绍,帕金森病早期对患者的生活影响较小,但随着疾病的进展,各种功能障碍就会表现出来。早期介入康复训练,可以及早预防后期出现的功能障碍。反之,如果没有早期介入康复训练,只依靠家属照顾,患者的功能退化会加速,疾病进程会加快。

“我们会在系统评估帕金森病患者病情的基础上,量身定制康复训练计划。”陈兰博士介绍,康复手段包括物理因子治疗、运动疗法、吞咽功能训练、言语功能训练、日常生活能力训练、中医康复疗法、心理疗法等。由于帕金森病患者受身心双重折磨,因此,家属对他们,不仅要予以身体上的照顾,更要予以心理上的呵护、温暖、鼓励。家属要主动与患者沟通,营造愉快的生活氛围,积极鼓励患者主动运动、外出活动,了解一些外界事物。对于患者取得的每一点进步,家人都应积极肯定,帮助患者树立战胜疾病的信心。(王卫臻)

细菌在心脏瓣膜上做“窝”

明慈医院成功为六旬翁“补心”

近日,胸闷气短、身体乏力半年有余的朱老伯总算在无锡明慈心血管病医院找到病因——感染性心内膜炎。他的两个心脏瓣膜已被细菌破坏,心外科医生及时为他“补心”,才把他从鬼门关拉回来。

65岁的朱老伯半年前发现自己特别容易劳累,稍稍活动就会出现胸闷、气短等症状。因为休息后症状有所缓解,他就没太在意。半月前,朱老伯症状加重,且伴有夜间出汗、夜尿增多等症状,他这才到医院进行检查,心脏彩超显示二尖瓣前叶、右冠瓣左室面有大

小为16mm×13mm、7mm×4mm的赘生物,血培养结果提示有革兰氏阳性菌、变异链球菌。最终朱老伯被确诊为感染性心内膜炎,其心脏的四个瓣膜中有两个瓣膜已被细菌破坏,形成赘生物,导致关闭不全伴重度反流。

“细菌在他的心脏里做了个‘窝’,这样的病情会严重危及生命。”明慈医院心外科医生刘广林介绍,感染性心内膜炎是指细菌、真菌或其他致病微生物侵袭内膜而引起的炎症性疾病,细菌在心脏瓣膜或心内膜表面形成赘生物。如不抓紧时间手术,严重

的心功能衰竭、感染赘生物脱落会导致脑栓塞、肺栓塞等,随时可能夺走患者的生命。

明确病因后,明慈医院院长、心脏外科主任杨光带领专家团队为朱老伯进行主动脉瓣置换、二尖瓣置换、心内赘生物清除、三尖瓣成形手术。手术难度大、风险大,非常考验术者的技术。杨光精准剪除瓣膜上的赘生物,并做好消毒处理。5小时后,手术顺利完成,朱老伯安全返回监护室。

“如感染性心内膜炎发生严重的瓣膜损害,在抗感染治疗的基础上,必

须及时进行手术治疗。”刘广林介绍,外伤、感染、口腔牙周脓肿、牙龈炎等,都可造成菌血症,引发心脏感染,尤其是本身有基础心脏疾病或心脏瓣膜进行性变的患者,更容易患感染性心内膜炎。当细菌随血液进入人体,在免疫力较强时,人体会自动清除细菌。免疫力较差时,细菌就会慢慢黏附在心脏瓣膜上形成感染灶,逐渐产生赘生物。抗生素治疗能压制细菌繁殖,但很难将赘生物内包裹的细菌全部杀灭,所以细菌经常“死灰复燃”。而感染性心内膜炎的赘生物大而脆,容易

碎落成感染栓子,随血流播散到身体各部产生栓塞,引起相应脏器的梗塞、脓肿,甚至危及生命。因此必须通过手术切除赘生物,控制感染并消除感染病灶,改善心脏功能,防止栓塞等严重并发症的发生。手术方式包括瓣膜修补、瓣膜置换、赘生物清除等。杨光带领团队率先开展小切口手术,手术切口仅有7.8厘米,这样不仅可以减轻患者术后疼痛感,加速患者康复,缩短住院时间,还可以减少传统开胸手术的并发症,为疑难重症心脏瓣膜病患者带来福音。

另外,刘广林也提醒,患者一旦出现不明原因发热、疲惫、反复高烧等症状,建议到正规医院专科就诊,做心脏彩超、血培养等检查,排除心脏内膜感染。如能及早发现心内膜炎,早期进行强力抗生素治疗,则无需手术。

“平时在生活中我们也要做好防护。”刘广林说,任何身体屏障被破坏都要重视,比如拔牙后,可以适当使用抗生素;皮肤受伤后,要及时清创,伤口较大时要遵医嘱使用抗生素等。另外,主动维护身体免疫功能,加强锻炼,增强体质也是必要的防御手段。(王菁)