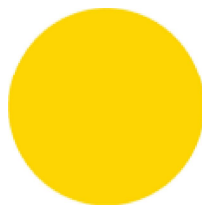


便民服务 | 不限户籍！65周岁及以上老年人免费健康体检开始啦~

晋江灵源 2024-03-16 17:18 福建



点击蓝字关注我们

灵源街道 老年人免费健康体检

时间：每周一至周五上午
地点：中心门诊三楼



你知道吗？

凡是居住在辖区内的65周岁及以上老年人，无论本地或外来人口，每年都能参与1次免费健康体检（2024年度免费体检对象为1959年12月31日前出生的老年人），并可享受老年人健康管理服务。



当前，灵源街道2024年度老年人免费健康体检服务项目已陆续在各社区有序展开，详情可咨询当地居委会或直接到灵源街道社区卫生服务中心参与体检，体检时间及地点如下：

体检时间：

每周一至周五 上午8:00~11:00

体检地点：

灵源街道社区卫生服务中心门诊三楼



—— 老年人体检项目主要内容 ——

01 为什么要开展老年人健康管理服务？

随着年龄的增长，老年人的心、脑、肾等各个脏器生理功能减退，代谢功能紊乱，免疫功能低下，易患高血压、糖尿病、冠心病及肿瘤等各种慢性疾病。这些疾病致残率极高，开展健康管理服务能够帮助早发现、早诊断和早治疗，在一定程度上预防疾病的发生发展，减少并发症，降低致残及病死率。

02 老年人体检项目有哪些？

① **生活方式和健康状况评估。**通过询问，了解老年人基本健康状况、生活自理能力与吸烟、饮酒、饮食、体育锻炼等生活方式，既往所患疾病、目前慢性疾病常见症状和治疗情况等。

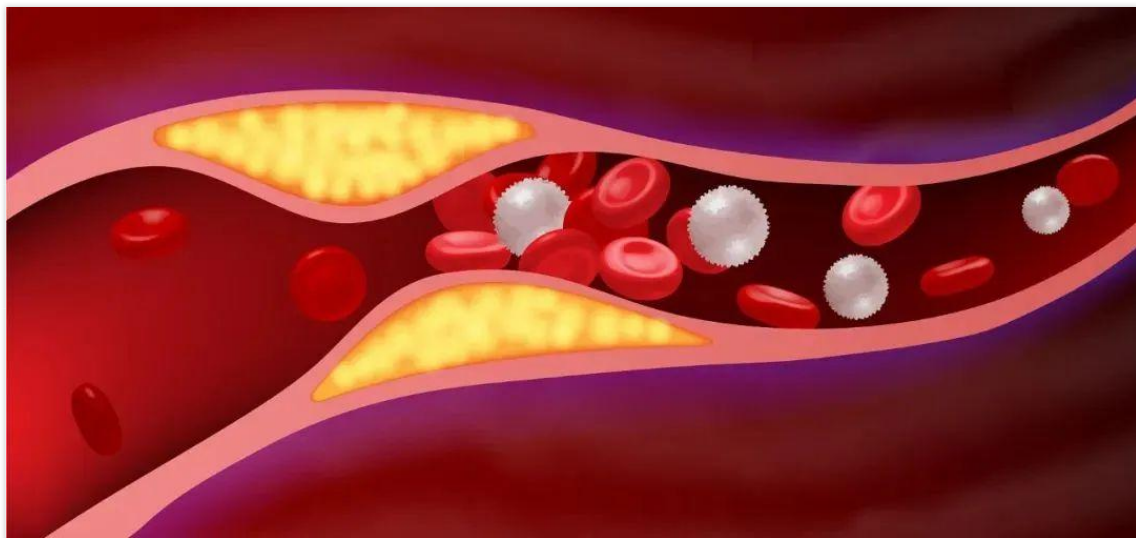
② **每年进行一次较全面的健康体检，**包括一般体格检查与辅助检查。检查项目包括空腹血糖、血脂、内外科、血常规、尿常规、肝功能、肾功能、腹部B超、心电图等。

03 老年人体检有哪些注意事项？

① **空腹抽血，可适当饮水；**

② **一般体检流程：**身份证登记、取体检表→抽血→验尿→B超→心电图→身高、体重→测血压→现场咨询医师→交回体检表

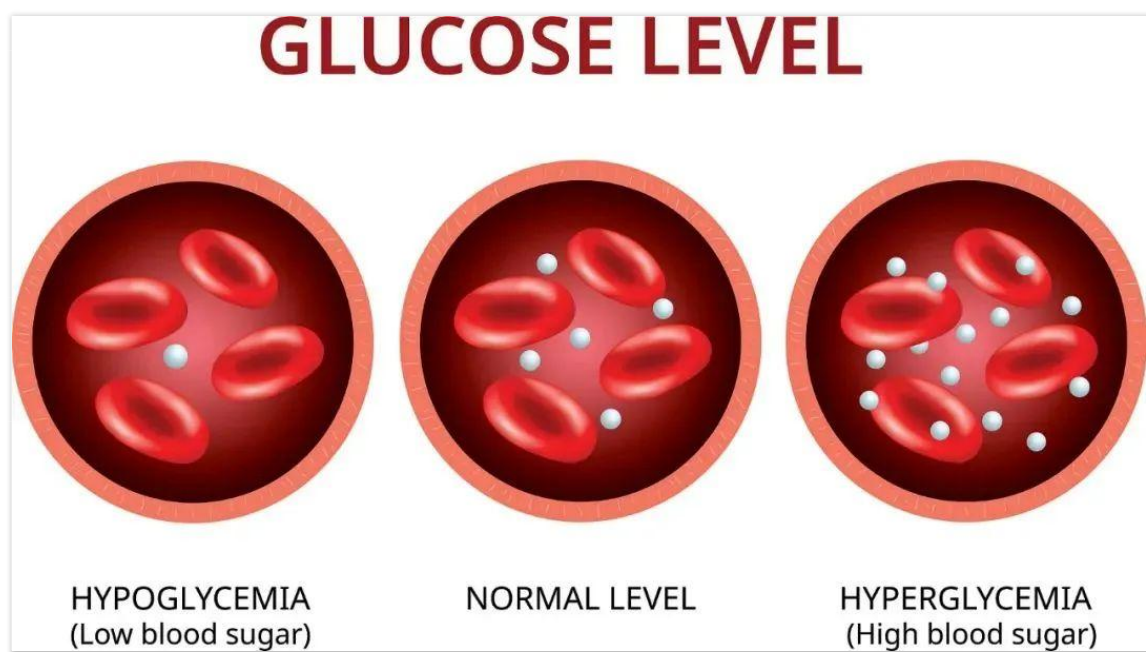
04 高血压和糖尿病的危害有哪些？



(1) 高血压

患了高血压也许没什么症状，但高血压是“无声的杀手”，每时每刻都在损害着患者的健康。如果血压没有得到很好的控制，损伤到大脑，会引起脑卒中（中风）偏瘫，造

成半身不遂、痴呆等；损伤到心脏，会引起心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等；损伤到眼睛，可引起眼底视网膜病变甚至可能导致失明；损伤到肾，可引起肾功能不全。



(2) 糖尿病

糖尿病对人体的危害主要表现在并发症上。如果血糖长期得不到良好控制，能造成脑、心脏、神经、眼和肾等重要器官的损害，甚至导致残疾或死亡。糖尿病肾病晚期可造成尿毒症；糖尿病眼病造成的双目失明者比非糖尿病都高25倍。此外，糖尿病还常伴多发性周围神经病变和自主神经损害以及各种不同部位的感染。

糖尿病患者接受健康管理服务的好处如下：

- ①可以得到基层医生主动的、连续的服务；
- ②患者能在医生的指导下建立健康的生活方式，合理使用降血糖药物，将血糖控制在理想水平，最大限度减少糖尿病带来的危害；
- ③在管理过程中，医生能及时发现其他健康问题，及时调整治疗方案；
- ④当出现危急症状或存在不能处理的其他疾病时，得到紧急转诊指导；
- ⑤有助于降低患者及家属的精神压力，缓解因病情控制不理想而造成的经济压力。



弘扬传统 中医药文化

— 中医康复科普系列

肩关节康复训练

动作一：外展（拉伸肩关节囊下部）



👉 把前臂和肘部放在桌上，前臂渐渐远离身体滑动，轻柔外展肩关节，当滑动到最大程度或感觉到轻微疼痛时，停止滑动，保持5秒。

动作二：外旋（拉伸肩关节囊前部）

👉 站立位，屈肘约90°，手掌握住某固定物品保持不动，身体朝远离手掌的方向旋转，当旋转到最大程度或感觉到轻微疼痛时，停止转动，保持5秒。



动作三：内旋（牵伸肩关节囊后部）



👉 站立位，手掌置于腰部，肘



部支在某固定物品上，身体向肘部旋转，旋转过程中肘部位置固定，双脚不动，当旋转到最大程度或感觉到轻微疼痛时，停止转动，保持5秒。



动作四：摆臂运动

☞ 弯腰至上身与地面平行，患侧手臂自然下垂，健侧手可辅助，首先是前后方向的摆动，待适应基本无痛后增加左右侧向的摆动，最后增加环绕动作，逐渐增加被摆动角度。



动作五：爬墙运动

☞ 待肩关节外展达 45° 时，面对墙壁用双手或单手缓慢向上，使上肢尽量上举，然后再缓慢退下至原点，重复；而后，患侧面向墙，使上肢尽量外展。



动作六：水平内收、外展运动

☞ 当肩关节上举达 90° 时，然后双十指交扣，掌心紧贴后脑勺，先向外扩展双臂，使肘部远离头面部，双臂，使上臂贴近头面部。



扫码了解更多信息

医学科普仅供参考，如有不适请尽快就医。

来源：晋江市灵源街道社区卫生服务中心

★ 往期精选 ★



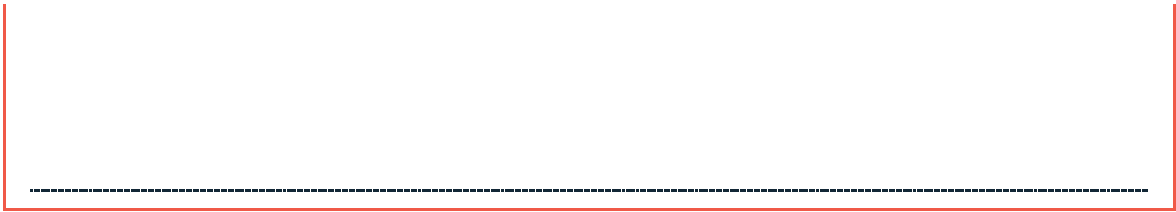
“植”此青绿 共护绿水青山 | 灵源街道开展2024年义务植树活动



灵源街道举行2024年上半年新兵欢送仪式



书记领航 争锋比拼 | 灵源街道开展2024年社区项目创优路演汇报



阅读 131



晋江灵源

分享 收藏 在看 赞

写下你的留言

