

随着年龄的增长，老年人的心、肾等脏器生理功能减退，免疫功能降低，易患高血压、糖尿病、冠心病及肿瘤等各种慢性疾病。老年人健康管理是国家基本公共卫生服务项目之一，接受健康管理的老年人能早期发现疾病，早期开展治疗，可以预防疾病的发生发展，减少并发症，降低致残率及病死率。

近日，记者从北京市卫计委了解到，去年全市共有210余万老年人接受了老年人健康管理服务，今年北京市将继续为65岁及以上老年人免费提供健康管理服务。

您家老人享受免费健康管理服务了吗

北京65岁及以上老年人均可免费享受健康服务

□本报记者 唐诗

老年人健康管理服务无户籍限制

凡是在北京居住半年以上的65岁及以上老年人，无论户籍和非户籍人口，都能在居住地社区卫生服务机构或乡镇卫生院享受到每年一次的免费的健康管理服务，未建立居民健康档案的老年人，在体检同时建立健康档案。

老年人健康体检与普通体检有何区别？

北京市卫计委表示，老年人健康管理是建立在健康档案基础上的连续、综合、可追踪的个人及家庭健康管理服务。除了接受常规体检服务以外，医务人员将结合体检结果以及老年人生活方式对老年人进行健康状况评估，并根据评估结果进行个体化的健康指导，对高血压、糖尿病老年患者提供健康管理服务。

在其他机构做过体检的老年人也可以携带相关体检结果到所在社区卫生服务机构接受健康管理。



老年人健康管理服务主要包括四项内容，一是建立健康档案；二是生活方式和健康状况评估；三是免费健康体检，包括一般体格检查和辅助检查；四是开展健康指导，向老年人告知健康体检结果并进行相应的健康指导。

老年人健康体检是一般体检。包括测量体温、脉搏、血压、身高、体重以及皮肤、浅表淋巴结与心脏、肺部、腹部等常规检查，并对视力、听力和运动等进行粗测判断。

二是辅助检查，包括血常规、尿常规、空腹血糖、血脂(胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白)、肝功能(血清谷草转氨酶、谷丙转氨酶和总胆红素)、肾功能(血清肌酐和血尿素氮)、心电图以及腹部B超(肝胆胰脾)检查。



◆延伸阅读◆

老年人健康体检时为什么要做血、尿常规和心电图检查？

老年人的消化吸收功能减弱，免疫力降低，通过血常规检查可早期发现贫血、感染及其他血液方面的异常。通过尿常规检查可早期发现肾炎、尿路感染等疾病，也可以为其他疾病的诊断、鉴别提供重要线索，如痛风、肝炎等。

同时，血、尿常规检查简便易行，因此，老年人健康体检时要做血常规和尿常规检查。

老年人易患心脏病，如冠心病，心律失常、心肌病、心肌梗死以及自主(植物)神经功能紊乱和代谢紊乱等，这些都会导致心电图异常。

由于有些老年人临床表现不典型，可以通过心电图检查，早期发现心脏的异常问题；又因为

心电图检查的方法简便易行、无损伤，因此，选择心电图检查作为老年人健康体检的辅助检查项目。



老年人健康体检为什么要做肝、肾功能和空腹血糖检查？

随着年龄的增长，老年人肝肾功能逐步减退，而且易患多种慢性疾病，如高血压、糖尿病等，都会引起肝、肾功能损害。同时，由于老年人长期服用多种药物，也会引起肝肾功能损伤。因此，选择肝功能、肾功能检查项目来评估肝和肾功能，判断疾病程度和药物的毒副作用反应情况，用以指导临床治疗。

空腹血糖是诊断糖尿病的主要指标，老年人检测空腹血糖，可以早期发现糖尿病，进行规范管理治疗，减少并发症，降低致残率，延长寿命，提高生活质量。所以在老年人健康体检中，选择做空腹血糖检测项目。

血脂异常是动脉粥样硬化性心血管疾病的重要危险因素。由于老年人代谢功能下降，更易出现血脂异常，引起动脉硬化。冠状动脉硬化会导致冠心病，脑动脉硬化会导致脑卒中(中风)，肾动脉硬化会导致肾功能不全、继发性高血压等。因此，老年人体检选择做血脂检查，通过检测血脂，发现血脂异常，及时治疗，预防心脑血管病。由于进餐对血脂的检查结果影响较大，所以需要空腹检查。

北京市卫计委提示广大居民，老年人免费健康管理服务的详情可咨询居住地社区卫生服务机构或乡镇卫生院。

【健康红绿灯】

绿灯

唱歌有益身心



唱歌是全身运动，经常高歌能调气、运气、养气。唱歌可以保健养生，既锻炼了全身肌肉，又健脑，要想唱的好，就要动员全身各部位齐上阵。唱歌能激发调节身体各项功能，益于身心健康。唱歌使胸腹部运动协调，利于气血的运行，唱快节奏的歌曲可以使你身心愉悦。

常打哈欠促进血液循环



长时间伏案工作的人一直保持一种姿势，不仅影响血液循环、脑部活动功能减退、工作效率差，还会使身体细胞呈现衰老状态。深深打个哈欠，可以促进血液循环，帮助新陈代谢，使细胞获得更多氧气，增加血中氧气浓度，消除困倦感。

红灯

压抑情绪早亡风险高



美国进行的一项研究表明，对那些不能表达自己情绪的人来说，各种原因导致的早亡风险增加了35%。在详细分析具体的死亡原因时，研究人员发现，心脏病的风险会增加47%，癌症风险会增加70%。所以，心情不好时，要找到合适的方式发泄、调节，不要强忍。

腿不好是衰老最早特征



40岁后，很多人感到腿脚不灵活，稍微多走点路，腿就发酸发胀，上楼梯也越来越费劲。还有人会感觉到双腿有轻度的发凉感、轻度的麻木，活动后易感疲乏。养腿是一辈子的事，要注意保暖，穿宽松裤子，促进血液循环。多晒太阳，避免双腿钙流失。

丰台工商分局查处辖区假冒茅台酒

近日，贵州茅台酒股份有限公司代表到丰台工商分局投诉，反映在北京市丰台区卢沟桥晓月中路29号院存在存储及销售侵犯“贵州茅台”等注册商标专用权的商品的行为，请求工商部门予以查处。

接到举报后，丰台工商分局稽查大队迅速组织5名执法人员前往涉案地点进行现场检查。据

执法人员现场检查，发现一家超市正在销售贵州茅台酒，经贵州茅台酒商标权利人委托人现场对所有正在销售的茅台酒进行鉴定，发现该超市销售的16瓶规格为500ml，度数为53度的茅台酒为假冒，当事人的行为涉嫌侵犯了贵州茅台酒的商标专用权，正当执法人员准备针对该超市违法行为对负责人进行询问时，超市

负责人却借故迅速逃离现场，执法人员只能先对现场涉嫌侵权的16瓶茅台酒进行扣押。

目前，执法人员一方面按照相关程序处理侵犯注册商标专用权的茅台酒，一方面通过各个渠道积极联系当事人，要求其携带相关材料，到工商部门接受进一步处理。

渠忠涛

