

长宁区启动 65周岁及以上老人的免费体检

限制户籍? 体检内容有哪些? 如何预约? 一起来看看。

服务对象: 辖区内 65 周岁及以上常住居民, 不限户籍。

服务内容: 包括生活方式和健康状况评估、体格检查、辅助检查和健康指导。

(一) 生活方式和健康状况评估

通过问诊及老年人健康状态自评了解其基本健康状况、体育锻炼、饮食、吸烟、饮酒、慢性疾病常见症状、既往所患疾病、治疗及目前用药和生活自理能力等情况。

(二) 体格检查

包括体温、脉搏、呼吸、血压、身高、体重、腰围、皮肤、浅表淋巴结、肺部、心脏、腹部等常规体格检查, 并对口腔、视力、听力和运动功能等进行粗略判断。

(三) 辅助检查

包括血常规、尿常规、肝功能(血清谷草转氨酶、血清谷丙转氨酶和总胆红素)、肾功能(血清肌酐和血尿

素)、空腹血糖、血脂(总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇)、心电图和腹部 B 超(肝胆胰脾)检查。

(四) 健康指导

1. 对发现已确诊的原发性高血压和 2 型糖尿病等患者同时开展相应的慢性病患者健康管理。

2. 对患有其他疾病的(非高血压或糖尿病), 及时治疗或转诊。

3. 对发现有异常的老年人建议定期复查或向上级医疗机构转诊。

4. 进行健康生活方式以及疫苗接种、骨质疏松预防、防跌倒措施、意外伤害预防和自救、认知和情感等健康指导。

预约方式: 联系您所在的居委会或者对应的家庭医生团队, 均可预约。

华阳路街道卫生服务中心 65 周岁及以上老人体检安排

集中体检: 2023 年 4 月 10 日至 2023 年 6 月 30 日, 请带好本人身份

证到居住地所在居委会进行报名。(具体报名时间请咨询居住地居委会)

个性化体检: 即日起至 2023 年 9 月 30 日, 对于有个性化需求的老年人, 请带好身份证与您签约的家庭医生进行预约登记, 根据自身健康状况在 65 岁以上老人免费体检项目基础上再增加一些检查、检验项目。

家庭医生居委会、站点及门诊时间安排:

体检前注意事项:

1. 体检前三天尽量清淡饮食; 前一晚 20:00 点之后不要进食; 请您当天体检前保持空腹, 带好本人身份证、医保卡。

2. 注意乘车和体检过程中的安全, 高血压、糖尿病患者请带好服药的药盒或者说明书, 便于信息采集。体检当天高血压患者如常服用降压药物(少量水送服), 体检前请不要服用降糖药物(糖尿病人请自带应急食物)。

3. 行动不便的老年人, 建议家属全程陪同, 有序体检。

多引导 多鼓励 训练宝宝爬行有这些办法

“你家宝宝接下来要练习爬行了哦”儿保门诊罗医生正准备给新手妈妈科普如何让宝宝练习爬行。一旁的奶奶“炫耀”的说:“爬还要练呀, 我们养孩子那会基本上都没学爬直接就会走路了”。奶奶说得没错, 现实中有很多宝宝没有经历爬行直接就学走路的, 但是如果宝宝通过爬行, 再学习走路, 对宝宝的手眼协调能力, 平衡能力以及语言发展都很有帮助。

训练宝宝爬行有何好处? 先爬后走的宝宝, 比不爬就走的宝宝, 长大后晕车的概率更低。宝宝小时候多爬行, 能更好的锻炼前庭功能。长大后, 控制平衡的能力就越强, 也就不容易出现晕车了。

先爬后走的宝宝, 语言表达更清晰宝宝在爬行过程中, 可以有效刺激大小脑发育, 尤其是小脑的反应与平衡, 促进神经纤维的相互缠绕, 形成神经纤维, 这对宝宝学习语言与以后的阅读相当有好处。

训练宝宝爬行何时开始? 一般当宝宝到 8 个月的时候, 随着颈部, 胸部, 腰部及腿部肌肉发育比较完善, 宝宝可以支撑头部, 抬起上身及能够承受身体重量时就可以开始学习爬行。

训练宝宝爬行准备工作确保周围环境安全需要家具旁移, 尖角软包, 插座封闭, 家电断电。

创造爬行环境可以用枕头做障碍物, 毛巾平铺, 用宝宝平时喜欢的玩具做为吸引宝宝爬行的目标。

训练宝宝爬行步骤匍匐爬刚开始时, 宝宝只会用腹部贴在地面上蠕动, 这个时候宝宝只会原地打转, 匍匐前进, 倒退, 这是因为宝宝刚开始四肢协调能力不佳, 这个时候家长可以仔细观察宝宝一段时间, 并且鼓励宝宝以这样的方式去爬行, 可以给宝宝放置一些玩具让宝宝爬行去拿, 同时家长一手拉左手推右脚, 拉右手推左脚, 腹部着地训练触觉蠕动爬行。

手膝爬在家长的帮助下, 宝宝匍匐前进一段时间, 四肢被动协调比较好以后, 自然就会手膝爬行了。这个时候宝宝对于爬行这项技能已经“get”的非常娴熟了。妈妈们需要找一个安全, 干净, 舒适的环境, 放心大胆让宝宝自由爬行。

训练宝宝爬行小技巧为了激发宝宝爬行乐趣, 可以跟宝宝玩一些爬行游戏, 比如家里的大人们排队趴在地上, 用身体做一个个“山洞”, 引导孩子来“爬山洞”。

这样的亲子游戏, 既加深了亲子关系, 又锻炼了宝宝的爬行能力。同时宝宝通过爬行既能探索到周围新世界, 又能刺激大脑发育, 促进语言发育。

总而言之, 爬行对于宝宝成长非常重要, 建议妈妈们, 在宝宝的爬行期, 多引导, 多鼓励宝宝爬行哟!

如何抓住宝宝生长的最佳时期

一年之计在于春, 春天是万物复苏的季节, 也是孩子身高发育的一个高峰期, 身高增长速度大约是其他季节的 2-2.5 倍, 所以春天孩子长个儿快是有道理的哦, 那么这个春天如何让孩子抓住生长的最佳时期呢? 以下的攻略和建议请各位宝爸宝妈们关注哟!

春季进补

经过了一个寒冷的冬天, 孩子外出活动较少, 比较容易缺钙。此外, 孩子生长发育加速, 需要的钙量也相应增加, 因此, 补充高钙高蛋白食物尤其重要, 如牛奶及奶制品, 鱼肉, 虾肉, 鸡蛋, 豆制品, 芝麻等。

同时及时补充维生素 D 帮助钙吸收, 多带孩子晒太阳, 也是可以促进维生素 D 的生成, 这些对孩子骨骼发育都有帮助。

春季要多睡觉

俗话说“春困秋乏”, 春季更要多睡觉, 生长激素主要是在深度睡眠时分泌的, 分泌最多的两个时段: 晚上 21:00 至凌晨 1:00 和早上 5:00 至 7:00, 尤其是晚上 10 点前后, 生长激素分泌量达到最高, 可以达到白天的 5-7 倍。因此, 保证充足的睡眠非常重要。同时建议孩子睡眠前 1-2 小时不进食, 因为研究显示睡前过饱会抑制生长激素的分泌。

春季多运动

如今春暖花开, 户外合理的运动能够增强孩子的新陈代谢, 加速全身血液循环, 并有助

于改善睡眠质量, 从而促进生长激素大量分泌, 有利于孩子长高。

说到合理的运动, 其实对孩子来说, 跳绳, 跳远, 慢跑这类运动有助四肢生长, 对身体协调性, 柔韧性都有积极作用。建议每次 20 分钟左右, 并做好运动前热身, 掌握正确运动姿势, 可避免对关节造成不良刺激。还有伸展运动, 如伸懒腰, 前后弯腰, 悬挂动作等, 上述项目有助于脊柱和四肢伸展, 也有利于长高。全身性运动如打羽毛球, 游泳, 篮球

等, 也有助于骨骼的伸展和延长。

定期儿保体检

定期的体检可以科学地观察宝宝的生长发育情况, 只有定期的体检医生才可以通过生长发育曲线来评估孩子的生长发育情况。

当孩子的生长发育曲线特别高或特别低时, 都需要及时评估, 以便发现问题及时干预。医生根据每个孩子的生长曲线来看是否有健康问题或喂养不当的情况, 以便及时调整, 保证宝贝健康正常的发育。



首届“未来设计师”大赛项目启动

近日, Polartec®携手东华大学以及上海时尚之都促进中心SPCF共同开启“未来设计师”大赛。大赛旨在鼓励创新设计思维, 促进科技面料在时装领域的广泛应用, 并为下一代设计师提供展示才华的舞台。通过与高等学府的深度合作, 相信能让更多年轻设计师深入了解 Polartec®, 点燃其设计灵感, 并大胆尝试运用科技面料展现自身对于时尚的思考, 为时尚界注入新鲜活力, 推动时尚与科技面料领域的共同进步与创新。大赛以“科技面料改变未来生活”为主题, 邀请东华大学服装与艺术设计学院学生运用 Polartec®面料设计具有未来感的服装, 探索黑科技面料的可能性。Polartec®将直接与未来的中国服装设计师们对话, 探讨关于科技面料在服饰应用方面的更多可能, 同时, 这场大赛也将为推动国内外户外运动服装设计和时尚产业的重要性、务实性和前瞻性出一份力。