

# 长江日报社区行走进青石社区 居民便捷享受健康服务

4月13日,长江日报社区行活动走进汉阳区建桥街道青石社区,将健康义诊、反诈宣传、便民咨询等多元服务送到居民家门口,吸引数百名居民参与。

上午9时许,各服务摊位前已排起长队。建桥街社区卫生服务中心的医务人员忙着为65岁以上老人进行免费体检登记,并为慢性病患者提供随访服务。叶俊红主治医师耐心地为居民测量血压、血糖,并细致记录。“这样的定期随访对管理慢性病很重要,能在家门口进行,省去了跑医院的麻烦。”正在量血压的居民汪秀兰说道。

活动现场,国药控股湖北国大药房有限公司携手多家药企带来健康服务。万邦医药提供的全数字彩色超声波骨密度测试仪前,居民王勤在测试后得知自己的骨密度诊断为“稍微缺钙”,工作人员及时给出补钙建议。南京正大天晴的摊位不仅免费测血糖血压,还向居民科普便秘的成因与预防办法。兴齐眼药带来的眼部雾化体验,也让不少老人感到新奇。格林美口腔的专业人员则为居民提供了免费的口腔健康检查及现场咨询。

另一边,渤海银行汉阳支行的工作人员通过有趣的套圈游戏,穿插进行反诈金融知识宣传,让居民在互动中学到知识。“光明随心订”的摊位前,居民们不仅可以咨询奶品知识、免费品尝,现场办理“订一个月牛奶,赠阅一个月《武汉晚报》”的活动也吸引不少人参与。

“我们努力把服务精准送到居民心坎上,让大家感受到社区就是温暖的家。”青石社区党委书记罗茂平说道。

文/记者程艳 通讯员方欣图/记者喻志勇

统筹策划/李皓 活动执行/何恩喜 商务合作/李涛

## 【社区名片】

青石社区东起南城巷,西至鸚鵡大道,南临拦江路,北抵西大街,是汉阳老城区基层治理的重要阵地。社区服务阵地功能齐全,办公及居民活动用房1264平方米,建有



汉阳区建桥街社区卫生服务中心为社区慢性病患者开展年度免费健康随访。



光明随心订工作人员现场推介鲜奶产品。



渤海银行工作人员为居民进行金融知识普及与风险防范宣传。

“一门式”综合服务大厅、党员群众服务中心、居民议事室、居家养老服务中心等服务场所。辖区西大街入口处“过早一条街”是汉阳老城区知名美食地标,吸引众多本地居民与

外地游客打卡。近年来,社区立足老城区特点探索形成长效治理机制,先后荣获武汉市安全社区、汉阳区五好党总支、汉阳区文明社区等称号。

## 老人如何远离跌倒?

活动中,青石社区联合养老服务中心工作人员为居民发放《青石社区老年人防跌倒安全宣传手册》,普及科学防跌倒知识、居家安全改造技巧、应急处置方法,不少老人表示:人老腿先衰,就是怕跌倒,一定要好好阅读下宣传手册。

据了解,青石社区60岁以上常住老年人有800余人,为守护社区老年居民健康安全,降低跌倒发生率,社区专门编制宣传手册。

老年人为何容易跌倒?社区工作人员介绍:常见跌倒原因有生理因素、环境因素、行为因素、药物因素,如年龄增长导致视力、听力下降,肢体灵活性、平衡力、肌肉力量减退,反应速度变慢;居家地面湿滑;穿不合脚的鞋子、行走时低头看手机;服用安眠药、降压药、降糖药、抗过敏药后,易出现头晕、嗜睡、乏力,增加跌倒风险。

老人不慎跌倒,应正确处置,保持冷静,切勿慌张;缓慢起身,循序渐进;及时就医,切勿拖延。

老人远离跌倒关键在科学预防,社区工作人员提醒,老年人应坚持适度锻炼,增强身体机能,选择适合老年人的运动,如散步、打太极、八段锦、慢走、靠墙静蹲,提升平衡力、肌肉力量和肢体灵活性;日常起居,牢记“慢动作”,起床三部曲:平躺30秒→坐起30秒→站立30秒,再缓慢行走,避免体位性低血压引发头晕跌倒;如厕、洗澡、夜间起身时,动作放缓,不着急、不慌乱,夜间起床打开床头灯;选择防滑、合脚、软底、系带的老人鞋;均衡营养,强健骨骼,多吃富含钙、维生素D、蛋白质的食物:牛奶、鸡蛋、豆制品、鱼虾等,日常多晒太阳,预防骨质疏松,增强骨骼韧性。