



季节转换 血压起伏较大 请老年人 作好定时监测

本报记者 梁智玲

10月8日是全国高血压日,这一时节正逢季节转换,早晚温差多在10℃以上,很多患有基础病的老年人发现,一冷一热,血压有些受不了了,差距较大的血压值,让人有些摸不着头脑,也十分苦恼。“我妈患高血压10多年了,真担心血压不稳定带来其他更坏的影响,这几天我陪在妈妈身边寸步不离。”10月11日,家住解放区焦北街道的华女士说。

华女士说,母亲今年80岁,患高血压10多年了,血压控制得较好,但每年都要发生几次血压不稳定的情况,一般多在换季时发生,最危险的一次住院将近一个月才稳定下来。进入深秋后,气温逐渐走低,昼夜温差大,高血压患者的血压容易出现波动,甚至可能引发心脑血管急症。

高血压就像一把慢刀子,统计资料显示,我国约70%的脑卒中死亡、约50%的心肌梗死,都与高血压密切相关。遗憾的是,很多人并不知道自己患有高血压,在急症发生前,都认为自己没事。事实上,健康人群一天中的血压值也处于波动状态,但波动值一般不会太大,仍在合理范围内。此外,血压还受运动、精神、饮食等多方面因素的影响。但对于高血压患者来说,血压持续处于波动状态,则需要密切关注。

老年高血压患者如何正确关注自己的血压?市疾控中心健康教育所所长张绍均提醒,首先,高血压患者在秋季应做好预防工作,每天测量晨间血压和晚间血压,及早发现血压异常波动,及时控制。其次,高血压患者应注意规范用药。在生活中,很多人查出高血压,但不愿过早用药,还有一些患者服药治疗后,发现血压降到正常值了,就随意停药,其实这些做法是很危险的。“血压正常”并非高血压治愈的标准,间断性的用药模式十分危险,不稳定的血压极易成为心梗、脑梗等并发症的诱因。

对老年高血压患者来说,还应警惕生活中的不良生活习惯给身体带来的危害。“熬夜是引起内分泌紊乱、影响血压升高的重要因素。为了更好地控制血压,建议老年人23时前入睡,每天保证8个小时的睡眠时间。”张绍均说。另外,对于有高血压等基础病的老年人来说,如厕时应格外小心。这是因为用力排便易诱发心脑血管疾病的危险时刻,患者在用力过程中,可引起瞬时血压升高,容易导致脑出血、脑梗塞。因此,建议有心脑血管病史、长期有便秘情况的老年高血压患者,如厕前可先使用润肠药物,避免危险发生。

七旬老人“百家忙” 乐此不疲“忙百家”

本报记者 梁智玲

解放区七百间街道太行西路社区制建院党支部书记、党群议事会主任、网格员程爱国是个大忙人。忙啥?忙着调解居民纠纷,忙着改善小区环境,忙着为群众解决难题……他被居民亲切地称为“百家忙”。虽然忙起来并不轻松,但这些年他乐此不疲,因为在他的心里,为居民服务收获的是满满幸福感、获得感。

10月11日9时,程爱国像往常一样,在小区里转了一圈后,来到门口的值班室,还没等坐稳,他的电话就响了起来。“程叔,俺家楼下停放了两个破自行车,很长时间了,请通知主人来清理。”“好的,我现在就去看一下。”程爱国一边应承,一边往门外走。

矫健的步伐,响亮的声音,记者很难把眼前的程爱国和七旬老人联系到一起。可细问得知,程爱国出生于1951年,今年已经72岁了。“在企业工作了22年,在社区工作了22年,退休后这10多年一直是网格员,能帮群众干点啥,心里踏实。”他说。

制建院一共有5栋楼,130户,300多口人,说起哪家啥情况,程爱国“门清”。一方面,是因为他在这个院住了近40年,院里有很多老邻居、老同事;另一方面,是因为他服务居民用心、操心。记者注意到,为了服务好居民,他制作了电话簿,每家每户

的联系方式、楼号都清清楚楚记录在本子上,一旦有啥需要,保准第一时间能联系上。

这些年,制建院的面貌发生了翻天覆地的变化,党群议事会发挥了很大作用。程爱国带领党群议事会成员多次召开会议,搜集居民的建议和意见,把好的政策用好、落实好。美丽楼院建设、老旧小区改造都让居民尝到了生活环境变化带来的幸福感。“以前小区的环境脏乱差,污水横流不说,还经常丢东西,居民多有抱怨。如今,小区环境发生了翻天覆地的变化,还通上了暖气,装上了大门,我们居住在这里很幸福。”记者在采访时,小区居民纷纷称赞。

看着小区的变化,程爱国很有成就感。时值深秋,院里的月季花开得绚烂,在院中间的活动场地,老人三三两两在打牌、聊天,轻松惬意。为了保持良好的小区环境,程爱国每天要在小区里转好几圈,哪里有垃圾、哪里花草需要修剪、哪里的电线耷拉下来了,他随手就整理好了。他常说,小区是居民共同的家,大家都尽一分心、出一分力,尽量把群众最需要的事情办好,家园就会越来越美好。制建院老人多,60岁以上老人有近50人,为了给老人创造更好的养老、娱乐环境,他带领议事会成员捐款,购买了一台空调,安装在小区门

口的活动室内。老人在室内玩棋牌、聊天,这一举措得到了大家的称赞。他说,老人有好的养老环境,生活得幸福了,子女就能少操心,小家也能更和谐。

程爱国是个为大家忙起来就顾不上自己的人。2021年的一天,由于劳累过度,他夜里突发心梗,紧急就医后做了手术,可没顾上休息多长时间,他就不顾家人的阻拦,重返工作岗位。他说,为居民服务并没有人逼他,也没有人给他制定服务标准,可在他心里,只有服务好了、小区和谐了,他才能踏实心安。“我把自己的电话号码写在小区门口,手机保持24小时开机,只要居民有需要,我随时接电话、随时赶到现场。”他说。

为了更好地为居民服务,程爱国建了好几个微信群。平常有啥事,他在群里发信息,组织大家积极参与。小区居民常说,党群议事会是大家的主心骨,看到程书记心里就非常踏实。该小区3号楼一位业主说:“程书记一心一意为大家服务,他身上的干劲,让我们年轻人都佩服。在他的带领下,制建院越来越有凝聚力。我要向他学习,抽出时间为大家做些力所能及的事情,让小区越来越好。”

上图 程爱国把自己的电话号码公布在小区门口,方便居民。

本报记者 梁智玲 摄

■记者手记

为老年奉献者点赞

□梁智玲

在程爱国心里,年龄不是退休的标准。虽然已经退休10多年,但在服务居民的道路上,他一直在岗。他有一个坚定的信念,只要身体条件允许,就一直为居民服务,充分发挥余热,多为社会作贡献。

如今,步入老龄化社会,养老逐渐成为备受大家关注的话题。把“老

有所为”同“老有所养”结合起来,成了很多老年人的养老选择。程爱国说,持续不断地为群众服务,让他的身心保持着年轻态,身体和心态都很年轻。

在我市,有很多身体健康的老年人和程爱国一样,在适合自己的岗位上发挥自己的能力和专长,积极展现自我价值。我国相关政策也指出,要

完善就业、志愿服务、社区治理等政策措施,充分发挥老年人作用。在学校、医院等单位和社区家政服务、公共场所服务管理等行业,探索适合老年人灵活就业的模式。我们应该多想办法,为他们搭建更多发挥余热的平台,同时还应做好精神关爱和思想引导工作,为老年人创造更高质量的养老环境。