

夏日民生热线

今年上海多项涉及养老的民心工程任务已完成过半

更可及更便利,“三伏天”的上海养老生活这样打开

■本报记者 王嘉旻

刚结束了梅雨季的上海,便又无缝衔接地进入了一年中最热“三伏天”。家住闵行区华漕镇的朱阿婆这几天却“闲不住”,天天忙着赶去家附近的一家老年人日间照料中心。

“这里有好多‘伙伴’,比在家里开心多了。”朱阿婆说。在上海,长者日间照料中心有个亲切称谓“托老所”。越来越多老人像朱阿婆一样选择“入托”,不仅能与“同龄人”交流沟通,更能借由专业课程延缓衰老速度,过上高品质的晚年生活。

上海,户籍老年人人口占比达 36.1%,深度老龄化正重塑这座城市的公共服务设施布局。记者在市人大常委会日前举行的《上海市养老服务条例》执法检查启动会上获悉,多项涉及养老的民心工程项目实施已过半。譬如,年内新建 50 家社区综合为老服务中心(已完成 35 家),新增 200 个社区老年助餐场所(已完成 133 家),新增 5000 张养老床位(已完成 3555 张)等,让养老服务更可及、更便利,成为“十四五”时期上海城市发展的重要目标。

从“一键通”到“手机课”,数字化改变养老生活

城市数字化转型正在改变市民群众尤其是老年人的生活。动动手指、触摸屏幕,不必在烈日下等待,从预约挂号到叫车出行,统统可以“一键”搞定。

“叮铃铃……”长宁区江苏路街道北汪小区,居民洪阿姨的家里响起一阵铃声。它来自处于“试水期”的“为老服务一键通”终端设备。接通后,洪阿姨收到来自长宁区智慧为老服务平台的贴心提醒:“您的看病时间请不要忘记,预约挂号已完成。”确认信息后,洪阿姨还预约了一辆出租车。几分钟后,车辆来到家门口,洪阿姨笃定地搭车前往医院。

在全面推进城市数字化转型的上海,老年人也正逐步跨越“数字鸿沟”,享受到更多“数字红利”。“手机课”是当下上海老年人之间火热的社交话题。今年初,“长者智能技术运用能力提升行动”首次被列入上海市实事项目,目标为 100 万人次。如今,时间过半,任务完成过半。市民政局相关负责人透露,“长者智能技术运用能力提升行动”目前已服务 51 万人次。

这个夏天,许多住养在机构的老年人还可“解锁”新体验——线上问诊,药品快递到“家”,针对郊区养老机构医养结合能力相对弱的现状,上海正试点推进互联网医院进养老院。目前,上海市第一人民医院与松江区 4 家养老院合作,轻度患者无需“折返跑”,在手机上便可完成线上问诊,药品“直配”养老机构。下一步,这一举措有望在全市逐步推广。

研究制定更多政策,积极“留住”养老护理员

越是遇上极端天气,有一劳动群体——养老护理员的作用就格外凸显。老人们降低外出频次,种种生活刚需,都需依靠专业的养老护理员实现。

赵琼琼,上海市第一社会福利院的一名 95 后养老护理员。人行近 6 年,与老人们朝夕相处培养下的感情,一直让她割舍不下。有一次,她请假没去上班。没想到,第二天早上就看见一位老人坐在电梯厅,她朝小赵挥挥手说:“你昨天怎么没来啊?”那一刻,赵琼琼相信,所有付出都会有回报。

“老年护理领域的医护人才流失现象非常严重,一定要积极研究制定更多政策,鼓励年轻人进入这一领域。”市人大代表朱爱琴说。

据悉,《关于建立养老护理员薪酬等级体系的指导意见》日前出台。不久前,市养老服务行业协会还发布了 2020 年度工资监测结果。不少专家学者认为,通过发布监测结果,有利于引导更多养老服务机构合理确定护理员薪酬待遇。

养老设施改造更新,确保“家门口”服务

炎炎夏日,吃西瓜、摇蒲扇,曾是老上海最为熟悉的夏日市井生活。城市更新之下,老人们如何重拾往日充盈的社交生活?被视为上海养老服务领域“基本法”的《上海市养老服务条例》施行已满百天。其中特别谈及一项刚性指标:全市社区养老服务设施建筑面积应当不低于常住人口每千人 40 平方米。市民政局局长朱勤皓透露,为将这—刚性指标压实责任,市民政局与市规划资源局共同编制新一轮的《养老设施布局专项规划(2021—2025 年)》。在保障养老用地基础上深化“用房管理”,完善老旧住房改造、城市更新、乡村集中居住过程中的养老设施建设要求和配套政策,加强存量空间利用、社会资源供给、医疗服务支撑。

这些年,上海在规划乡村振兴时,往往会“搭上”养老服务。“这就是农村老百姓最真实的需求。”奉贤区民政局相关负责人告诉记者。该区试点的一个养老社区项目正源于乡村振兴规划,其最初牵头者是主管农业的部门。项目推进中,他们逐渐发现,农村养老需求与乡村振兴并不能割裂看待。在不少业者看来,农村养老社区并非简单的养老院,更类似乡村振兴背景下的新型养老社区,其意在让老年人“住得近、住得起、住得惯”。



▲ 淮海中路街道合二居委会党支部副书记徐敏兼职色色当地的上门送助老餐任务,这一送就是四年。 本报记者 袁婧摄

▼ 老人在龙华街道综合为老服务中心邻里食堂用餐。

本报记者 邢千里摄

制图:冯晓瑜

老年人防暑降温要注意什么?瑞金医院急诊科主任毛恩强“划重点”:不要以为“在家就没事”,警惕热射病

■本报记者 唐闻佳

热浪来袭,申城医院迎战高温。记者从上海交通大学医学院附属瑞金医院获悉,连日来急诊抢救室处于满负荷状态。仅昨天一天,抢救室已接收了 40 例紧急送医的病例。而被这波热浪“击倒”的不少人,大多为有基础疾病的老人。

瑞金医院急诊科主任毛恩强教授提醒:持续高温天里,老年群体要格外当心、注意防暑降温。千万不要认为“在家就没事”,尤其要警惕“非劳力型热射病”,发现或救治不及时,后果可能导致命。

“热射病分为两个类型:劳力型热射病和非劳力型热射病。”毛恩强解释,劳力型热射病主要袭击的是户外工作者,即在烈日下劳作的人;非劳力型热射病往往没有出现在烈日下,更没有在烈日下持续劳作,但患者也往往更容易被忽略、延误救治。

不在烈日下,怎会发生中暑甚至发展到热射病的程度?毛恩强教授总结往年急诊情况发现,老年人尤其是八九十岁的高龄老人,是其主要“袭击”对象。极端持续的高温天里,有的老人可能因为年纪大了、体感不那么敏感,并不觉得热,但因为环境温度升高,体液蒸发加快,如果补充水分不及时,就容易出现脱水、体内散热情况不佳、全身电解质紊乱等情况。

毛恩强说,发病初期会表现为恶心、无力,很容易不予以重视,到情况严重时,则会出现心慌、脱水休克、多器官衰竭等危急情况,有心脑血管基础疾病的老人,救治会变得极为复杂。

因此,他特别提醒:持续的高温天里,老人在家可以适当开空调,将空调调到 26 摄氏度左右,早晚通风。

对老年人来说,夏天防中暑,“三个动作”务必牢记:第一,要适当喝水;第二,可以适当吃些西瓜、桃子等瓜果蔬菜;第三,不吃隔夜食物,隔夜的食物即使放入冰箱也不建议老人再食用。

相关链接 瑞金医院急诊科发布十大健康提示

- 1、太阳火辣辣,最要防中暑
中暑,简言之可分为热痉挛、热衰竭、热射病,严重可致昏迷、器官衰竭甚至死亡。夏季首先要防中暑,外出避开上午 10 点到下午 2 点这段日头最盛时段,做好防晒,日常多饮水、营养均衡,作息规律。
- 2、小心食物中毒,慎食隔夜食物
夏季第二要防的病就是食物中毒,这在夏季夜急诊很常见。一方面,食物在高温环境里容易变质;另一方面,人们会在这个季节里更多食用酒精食物或生食。多因素叠加导致夏季急性胃肠道感染增加。
- 3、当心烫伤等儿童意外伤害
正值暑假,青少年儿童从学校回归家庭,在家玩耍和外出机会都增多了,异物吞入、坠落伤等都会在天明显增多。值得一提的是,烫伤在儿童意外伤害中占比最多。
- 4、高血压、糖尿病等心脑血管慢性病群体迎来“烤”验
随着温度升高,人体皮下的血管扩张,让血流量比平时增加 3 至 5 倍。加上天气热人体大量排汗,让血液黏度升高,易造成心脑血管的堵塞。这个时节,有基础疾病的老人千万不要一次性大量饮水。此外,诸如风湿性心脏病患者若多吃西瓜,会加重心血管压力。
- 5、夏季贪凉,易引起呼吸道感染
炎夏夏季,人们经常大汗淋漓,能量消耗大,休息也常受到影响,睡眠不足,食欲减退,营养失衡,一旦贪凉,很容易引起呼吸道感染。
- 6、运动伤害,反季运动要留神
夏季急诊里,运动伤害时有发生。医生提醒,夏季运动要避免午间高温时段,要控制运动强度,对于室内滑雪等反季运动项目,则要根据自身情况开展,以免发生运动伤害。
- 7、勤通风,莫要染上“空调病”
夏季离不开空调,但仍需注意空气流通,办公场所、居家每天早晚至少通风一次,每次不少于 30 分钟。
- 8、口罩戴好,卫生好习惯要保留
即便天气再热,外出随身携戴口罩,与人近距离接触、到人群密集场所等场合都要及时佩戴口罩。天热易出汗,口罩被汗水润湿后,应及时更换。
- 9、就近就医,错峰就诊
常见病可就近在社区卫生服务中心、区域医疗中心解决;前往三甲综合医院,可选择下午、非周一等非高峰就诊时段。慢性病复诊等部分患者可借助“互联网医院”足不出户求医问药。
- 10、夏天不妨“吃点苦”
中医认为,苦味食物具有解热去暑、提神健脾胃等功效,可清热降火。食物中的“苦味家族”有苦瓜、莴笋、萝卜叶、莲子、苦丁茶等。

武警战士:一个哨位就是一个“烤点”

■本报记者 何易

汗珠布满了脸庞,大檐帽下沿浸湿一圈,身上军装全部湿透,但他们依旧注视前方,岿然不动。昨天 13 时,上海发布高温橙色预警,市中心徐家汇站测得最高气温超过 37℃。在这样的烈日下,普通人站立一会儿全身就得得湿透,而武警战士一站就是 2 小时。

一个哨位就是一个“烤点”,一次执勤就是一场“战斗”。武警上海总队 3000 多名哨兵以超常毅力战高温、斗酷暑,用高度责任感和百倍警惕,守护着城市安全。

昨天中午 12 时,乌鲁木齐西路、复兴中路路口,少校李宝祥正在某国驻沪领馆门前警卫执勤,一平方米的不锈钢哨亭完全暴晒在烈日下,记者随身携带的温度计显示,哨亭内温度超过了 40℃。

“入伏的上海,在暴晒闷热的高温天

气中,领哨哨兵都经受着热浪的考验,中午最热的班哨都让干部、党员上,让年轻战士们睡个午觉。”武警上海总队执勤第一支队执勤一大队大队长李宝祥的哨位是最艰苦的——不仅有梧桐树遮阴,在这里站哨最怕红灯,因为哨位紧靠十字路口,红灯一亮,车辆排出的尾气瞬间能让气温陡升,“就像蒸笼一样,让人喘不过气”。

“我们哨兵除要忍耐酷暑高温外,保证目标绝对安全、体现国家形象是我们首要的职责。但上海市民对我们的支持和爱护,让我们深深体会到人民子弟兵的暖意。”执勤第一支队执勤一大队二中队指导员尹怀恩指着值班室的奶茶、饮料、西瓜等告诉记者,一到夏天就有热心市民把防暑降温物品放在哨位警戒区旁,“哨兵在岗位上只能默默地用眼神敬礼!表示感谢”。

轰鸣的飞机在头顶上呼啸来去,高温“烤”验下,厚重的装备在身上湿透又晒干。昨天下午,虹桥机场停机坪,武警上海总队执勤第一支队执勤三大队教导员尹励正在检查哨位。

到了夏天,发烫的水泥地面加上飞机发动机的滚烫热浪,走在上面就如同在炭火上行走一般。“停机坪的温度要比市区高出约 10℃,地表温度则超过了 60℃。夏天在停机坪上哨就像‘蒸桑拿’,一班哨下来衣服都会湿透,最热的时候甚至还能够闻到军靴被烧焦的味道!”哨兵黄秋对记者说。

“在停机坪上哨十分艰苦,除高温外,地面反射的强烈光线和飞机起降时的轰鸣噪音,使哨兵们经历着身心双重的考验。”下哨后,黄秋一回到营区,就跑到浴室痛痛快快地冲了澡。用他的话讲,洗澡是一班哨下来最幸福的时刻。

3352.7万千瓦!上海用电负荷创新高

本报讯(见习记者张天弛)截至昨天,上海已连续 4 天出现高温天气。受其影响,上海电网用电负荷昨天达到 3352.7 万千瓦,刷新历史最高纪录。记者从国家电网上海市电力公司了解到,当前上海电网运行平稳有序。

据国网上海电力预测,若高温天气持续下去,本市用电负荷也将继续攀升,预计最高可达 3450 万千瓦。近期上海本地最大可调出电力 2000 万千瓦,市外来电维持在 1550 万千瓦以上,可以满足本地负荷需求。

在负荷创新高的同时,上海电网依然保持较高的供电可靠性与应急保障水平。据介绍,国网上海电力已落实燃气、燃油供应,以发挥天然气燃机在顶峰时期的发电作用,确保本地机组有序启停和响应及时;同时,积极协调市外来电,通过跨区增送及省间互济等手段,利用区域内负荷及发电的时间差,优化上海的受电曲线,以尽量提高用电高峰时段的受电水平。

另据介绍,迎峰度夏以来,国网上海电力处理各类抢修工单 2.6 万余起,与去年同期水平基本持平。



武警官兵在停机坪上哨。 本报记者 何易摄