

临托日托

暑期长者养老方式灵活多样

到2025年全省乡镇综合养老服务机构覆盖率达到60%以上

文/图 羊城晚报记者 张华 梁善茵 实习生 曾禾

“到2025年，基本形成城乡覆盖、功能完善、保障基本、服务多元、监管到位的全方位养老服务体系。”这是《广东省养老服务体系“十四五”规划》中提到的目标。近日，记者走进广州市荔湾区中南街综合养老服务中心（颐康中心）以及越秀区农林街综合养老服务中心（颐康中心），深入了解当下长者们幸福生活。



老年人在颐康中心十分开心



颐康中心专门请老师来讲解膝关节的保护课程



每天在颐康中心打卡的老年人

临托一周儿子把老妈转为全托

78岁的周阿姨在一个月前突发低血糖导致昏迷，抢救回来后，脑子就糊里糊涂，也不跟人交流了。儿子看在眼里很心疼。夫妻俩要照顾两位老人还有孩子，感到心有余而力不足。



颐康中心负责人廖智鲜与长者一起玩益智游戏

在10天前，周阿姨的儿子找到了广州市荔湾区中南街综合养老服务中心（颐康中心）。“一开始只是想看看能否照顾好，就把老妈临托在这里。”周阿姨的儿子说。住了一周，周阿姨的面色都变得红润了，精神状况大为好转。我们第一次上门去看周阿姨的时候，她基本不说话，也不爱搭理人。颐康中心负责人廖智鲜告诉记者，“接过来后，护理员经常跟她说话聊天，这里娱乐活动很丰富，每天的营养餐很可口，细致的照料让周阿姨的病得到很大的改善。”见状，周阿姨的儿子很快就决定把临托转为全托，长期居住在这里。8月1日，当记者见到周阿姨的儿子时，他带了两大袋子药品来颐康中心。“我开车10分钟左右就到

这儿，随时可以来看老妈。老爸年纪大了，把老妈放在这里，我们也放心一些。”周阿姨的儿子表示，把妈妈送来还有一个很重要的原因，就是他的阿妈也在这里。“老妈虽然不太说话，但是阿妈跟她还还是能聊上几句，有熟人在这里，老妈情绪不会那么紧张。”

据记者了解，中南街综合服务中心今年2月份正式运营，面积超过2000平方米，养老床位120张，是普惠型的街镇综合服务中心，目前已经入住35人。由于暑假出行人数增多，目前已经累计临托的长者达17人。

日托让社区老人活动有去处

从早上9点到12点，下午2点到6点，跟上班打卡一样，在越秀区农林街综合养老服务中心（颐康中心）附近居住的长者们每天见面、聊天、打牌、上各种兴趣班……他们的退休生活可谓丰富多彩。

享受中心日托服务的李奶奶每天都要到颐康中心参与活动，“因为女儿女婿每天上班，我一个人也很寂寞无聊。家住附近，来这里走路10多分钟，每天跟街坊们见面聊天、看报纸，有时候还做理疗，中午在这里吃一餐，只需要13元，晚上5点左右就回家，每天也都很开心。”根据有关规定，基础日托照料长者30元/天，弱能长者50元/天，营养午餐13元/餐。每天约有90位长者在农林街综合养老服务中心（颐康中心）享受长者配餐服务。8月1日，颐康中心还特别

邀请了两位康复治疗师的老师来教大家如何养护膝关节。下午2点半左右，报名的老年人陆续集中。“我就是特意来听老师讲课的，膝关节不好，走路不稳。”90岁的林奶奶说。

农林街居家养老服务站主管夏绮雯介绍：“我们从周一到周五均安排了兴趣班，比如舞蹈、葫芦丝、京剧、益智桌游、穴位按摩等，尽量满足长者的需求。”

记者看到，虽然农林街综合养老服务中心（颐康中心）只有600平方米，但是小而美，他们可为附近长者提供日间托管、上门生活照料、临时托养、助餐配餐、家政服务、康复辅助工具租赁等多样化、一站式的养老服务。“我们想尽一切办法，充分利用每一区为老年人提供精神心理、娱乐以及康复需求。”夏绮雯说。

全省共有475家获评星级养老机构

目前，全省共有475家获评星级养老机构，其中评定三星级以上养老机构180家。

广东省民政厅相关负责人表示，到2025年，全省乡镇（街道）范围具备全日托养、日间照料、上门服务、协调指导等功能的综合养老服务机构（中心）覆盖率达到60%以上，基本构建兜底供养有保障、普惠养老能满足、中高端市场可选择的多层次养老服务供给体系。

力争到2035年，基本建成人人有责、人人尽责、人人享有的广东特色现代化养老服务体系，全省老年人普惠均等享受便捷高效的养老服务和统一完善的老年人福利；携手香港和澳门努力打造国际一流的“老有颐养”民生幸福湾区，建设成展示中国特色社会主义制度优越性的一扇“民生窗口”。



图/视觉中国

秋到水果甜 吃多会得糖尿病?

专家:正常摄入300克不会增加风险

羊城晚报记者 林清清

夏秋之际瓜果丰盛，不少应季水果上市。但不少人担心太甜的水果吃多了会引起糖尿病。

专家提醒，如今不少人吃水果有两个误区，要么担心太甜不敢吃，要么用水果代替蔬菜。其实，正常摄入量下，多吃不同种类水果，对健康的益处是毋庸置疑的。

不建议将水果当晚饭

“水果对健康的益处是毋庸置疑的。”中山大学公共卫生学院营养学系教授朱惠莲表示，与蔬菜相比，水果不仅含有丰富的维生素和矿物质，同时还具有独特植物活性物质，比如红黄色水果的类胡萝卜素、紫红色水果的花青素等等，同时还含有一定量的膳食纤维，因此这些水果具有抗氧化、抗炎、保护心脑血管、抗肿瘤以及改善肠道健康等有益效应。因此，不同水果有不同益处，可以多吃不同种类的水果。

水果多汁且大多数有甜味，这些甜味的水果吃了会不会容易得糖尿病? “不会。我们的团队在《中国居民膳食指南》研究中进行水果与健康证据的收集时发现任何种类的水果，在正常摄入量(300克左右)的条件下，都不会增加糖尿病的风险。”朱惠莲说。

不过，朱惠莲教授也提醒，有些人为了减肥，每天把水果当晚饭，过量吃水果会增加高血糖的风险。此外，水果不建议打成果汁，最好吃完整的水果。而糖尿病患者可以选择一些血糖指数没那么高的水果，如柚子、圣女果、梨、桃子或者樱桃等。

水果蔬菜不能互相替代

不少人将水果代替蔬菜，认为它们都是同一类型的食物。营养专家提醒，蔬菜与水果在维生素、矿物质、膳食纤维等方面含量不同，各具不同的营养优势，不能互相替代。而且蔬菜摄入量要充足，不同的蔬菜健康效果不一样，应不断更换种类。

蔬菜要吃多少才算足量?中山大学公共卫生学院流行病学系教授、广东省营养学会常务理事张彩霞表示，根据中国居民膳食指南(2022)的建议，每天摄入新鲜蔬菜为300-500克，且深色蔬菜占1/2。

据了解，根据颜色深浅，蔬菜分为深色蔬菜和浅色蔬菜。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜，深色蔬菜具有营养优势，尤其是富含β-胡萝卜素，是膳食维生素A的主要来源。深色蔬菜有菠菜、油菜等；橘红色蔬菜如胡萝卜、西红柿；紫红色蔬菜如紫甘蓝、红苋菜等。深色蔬菜的摄入量每天应占蔬菜总摄入量的1/2以上。

蔬菜的种类有上千种，含有的营养素和植物化学物种类也各不相同，比如，土豆、芋头等根茎类蔬菜含有较高的淀粉，食用这些蔬菜时，应减少主食的摄入量。因为每种蔬菜特点都不一样，挑选和购买蔬菜时应该不断更换品种，每天至少达到3-5种。

张学友耳水不平衡是疲劳惹的祸?

耳鼻喉专家:休息欠佳时易诱发

羊城晚报记者 张华 通讯员 伍晓丹

近日，张学友在演唱会时意外跌倒，其随后解释，自己从小有“耳水不平衡”，几乎每年都会发作一次。南方医科大学珠江医院耳鼻喉科专家表示，“耳水不平衡”在医学上被称为梅尼埃病，患者常有发作性眩晕出现，特别是劳累、精神压力大，休息欠佳时易诱发。

这种疾病会引起听力下降

“耳水不平衡”在医学上称为梅尼埃病。

据悉，在1861年，法国医生普罗姆佩·梅尼埃初次总结了一类同时具有眩晕、耳鸣、听力下降的疾病，并把这类疾病和耳联系起来。1867年匈牙利医师Politzer用梅尼埃的姓氏命名该类疾病并沿用至今。

“梅尼埃病是一种特发性的病因，没有完全明确的内耳疾病，在我们耳源性眩晕的发病人群中占第二位。当此病发作时，常常会有反复发作的眩晕，波动性感音神经性听力下降、耳鸣和耳闷胀感。”珠江医院耳鼻喉科中心主任张宏征表示，这种眩晕在劳累、精神压力大，休息欠佳时易诱发，发作时常伴有恶心、呕吐、出冷汗等自主神经反射症状。

值得注意的是，随着疾病进

展，尤其是眩晕发作次数的增加，患者的听力也会逐步下降。初期一般是单侧耳，后期可能出现双耳听力下降。

病情初期以口服药为主

在梅尼埃病患者的内耳中充满了内淋巴液，研究表明梅尼埃病的患者内淋巴液增多，呈现积水的表现。这也是为什么“耳水不平衡”。目前医生可以通过内耳造影技术来判断内耳积水情况。

对于梅尼埃病的治疗，以减少或控制眩晕发作，保存听力，减轻耳鸣及耳闷胀感为治疗目的，按照患者病情情况进行相应的治疗。“病情初期可以口服药物为主，后期会有鼓室注射药物治疗，眩晕反复发作程度严重且药物治疗控制不佳的情况下选择手术治疗，如内淋巴囊减压术、三个半规管阻塞术等。”张宏征说。

4. 前庭康复训练，比如患者睡眠时由坐到站并转身，控制姿态和行走能力，找出稳定的练习方法。通过训练可缓解头晕，改善平衡功能，提高生活质量。



图/视觉中国

20天抢救 妊娠期甲亢危象孕妈成功获救

羊城晚报记者 薛仁政 实习生 李芷涵 通讯员 李晓娟 刘进娣

近日，广州市民罗女士临近分娩却被诊断为妊娠合并甲亢危象，合并多种危重病情，医护人员20余天全力救治，最终母子平安。

甲亢孕妈紧急剖宫娩出胎儿

罗女士被转运至南方医院增城院区妇产科就诊时，已出现全身水肿症状。“当时胎膜已破，宫口开至2指，有早产的迹象。入院后，其宫缩逐渐频繁，产程进展很快。”该科主任高云飞说。

据了解，罗女士在2020年曾被诊断有“甲亢”，在2022年7月停药后一直未复查。此次入院后，再一次检查后，罗女士被确诊“重度甲亢”，正在医疗团队决定为其进行剖宫产手术时，罗女士突然出现呼吸困难、胸闷等症，她甚至不能平卧，医生迅速行动，及时帮助其娩出胎儿。

手术结束后，罗女士被诊断为妊娠合并甲亢危象。妇产科迅速组织内分泌科、心血管内科、重症医学科等科室进行会诊，对产妇进行针对性救治。

“在本次救治中最困难的部分就是甲亢危象的诊断。甲亢孕妇最常受累的器官是心脏，而孕妇产后增加发生子痫前期的风险，因此妊娠期甲亢危象与子痫前期并发很容易混淆。”高云飞表示，甲亢危象是指甲亢患者由于各种应激因素的刺激，导致原有甲亢症状的急剧加重和恶化，并出现危及生命的严重状态。

据了解，妊娠合并甲亢的发生率很低，仅有0.1%-0.4%，而其中发生甲亢危象的概率仅为1%-2%，但病死率却很高，未经治疗的甲亢危象病死率甚至高达80%-100%。当时救治成功关键留意其既往病史，及时诊断，才保证了母婴安全。

定期筛查甲状腺功能

“妊娠合并甲状腺功能亢进，病死率极高，危及母婴生命。”高云飞强调，甲亢危象可发生于甲亢长期未得到治疗的患者，或由内科疾病或外科情况引起。诱发因素包括感染、应激、不当停用抗甲状腺药物、甲状腺活体组织检查、接受甲状腺或非甲状腺手术等。

因此，在怀孕期间，甲亢危象预防重点时期。无论是足月分娩还是未足月分娩，无论是阴道分娩还是剖宫产分娩，都会诱发甲亢危象，“在孕期做好甲亢的控制管理是预防甲亢危象发生的关键”。

记者了解到，防治甲亢危象最有效的方法是在妊娠前和妊娠早期进行甲状腺功能筛查，将甲状腺功能控制在稳定状态。高云飞也呼吁，孕妈妈在孕早期要密切监测甲亢病情的变化。

蕈样霉菌病 有了国家级临床指南

专家:希望患者能得到标准化的放射治疗

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 赵现廷 陈肇

蕈样霉菌病患者全身长满红斑、出现瘙痒症状，每次穿脱衣服都会像下雪一样落下一堆皮屑……看上去很像皮肤病，但其实是肿瘤，这种疾病的误诊率很高。记者从中山大学肿瘤防治中心获悉，由该院放疗科教授牵头撰写的国家级临床指南已发布，相信越来越多的蕈样霉菌病能得到标准化的放射治疗。

狡猾的肿瘤披着“皮肤病”的外衣

蕈样霉菌病是最常见的皮肤T细胞淋巴瘤，它非常狡猾，难以确诊。它总在疾病早期披着“皮肤病”外衣，一般表现为皮肤上的症状，如红斑、脱皮、干痒等，这些症状使这种T细胞淋巴瘤总被误认为湿疹、皮炎等皮肤病。

其狡猾还不至于此，从疾病早期到最终的肿瘤期，进展非常缓慢，往往需要数年甚至数十年。到了晚期，皮肤上几乎全是红斑，皮损布满全身，肿瘤还可能入侵淋巴结和内脏。

由于误诊，被它缠上的患者往往长期辗转于各大皮肤科专科医院，尝尽各种治疗手段而无法痊愈，身心饱受折磨。

患者有望获得标准化放射治疗

让广大蕈样霉菌病患者欣喜的是，2023年5月28日，国家癌症中心/国家肿瘤质控中心发布了《蕈样霉菌病全身皮肤放射治疗临床指南》(以下简称《指南》)。这是蕈样霉菌病在放疗领域治疗的标准，填补了我国蕈样霉菌

病放射治疗指南的空白。

据悉，《指南》由中肿放疗科副主任任文、陶亚岚副主任任文、陈宝清副主任任文和任文、林承光主任任文和任文、康德华副主任任文和任文、孙文钊高级工程师参与，联合5家权威肿瘤医院，经过来自国内40多家肿瘤医院的47位审定专家的评审及反馈，得以最终制定。

有了这个《指南》之后，相信越来越多的蕈样霉菌病能得到标准化的放射治疗，让他们的人生不再“辣眼睛”。

患者为了治病 变装“黑衣人”

蕈样霉菌病为何要用放疗来治疗? 放疗应用高能射线或粒子束(如X射线、γ射线、β射线、质子、重离子等)，在先进机器设备控制下直接照射癌细胞，通过射线或粒子破坏癌细胞的核物质(DNA分子)，直接或间接地造成癌细胞死亡，从而治愈癌症。

多项回顾性研究显示，放射治疗可以使蕈样霉菌病获得较高的长期完全缓解率和5年总生存率，全身皮肤放射治疗已经被证明是治疗皮肤蕈样霉菌病的有效方法。

据了解，蕈样霉菌病患者在放疗前，需要放疗团队给患者提前量身定制一套潜水服，包括潜水帽、手套和脚套等全套“黑衣”。在放疗实施时，这套“黑衣”起到了关键的作用。射线经过潜水服的“修饰”，皮肤肿瘤靶区能够获得更加理想的照射剂量。

多出一对乳房! 副乳是怎么长出来的

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 杜光宗 魏彤

你是否想过为什么狗、猪等哺乳动物有多对乳房，而人类却只有一对乳房? 为什么随着年龄的增大，有的人又会长出一对副乳? 广州医科大学附属肿瘤医院乳腺外科副主任医师周婕为大家揭秘真实存在的“多乳症”。

副乳是一种发育畸形

人类基因也像狗、猪一样有编码多对乳房的基因。在胚胎发育期间，人在腹部两旁自腋窝至腹股沟线上有6-8对局部隆起的乳腺始基，其连线称为乳头线。但随着胎龄的增大，除胸前的一对乳腺始基的表层细胞继续发育外，其余的均逐渐萎缩而消失。如果有些人退化得不好，不彻底，即形成副乳腺——多乳症。

周婕介绍，多乳症其实是一种先天性发育异常畸形，在亚洲人中，其发生率为1%-3%。男女均可发生，女性多于男性。这种副乳腺在青春期前一般处于相对静止状态。通常来说，多数副乳无特殊感觉，仅有部分人在月经

期、妊娠期和哺乳期随着内分泌激素刺激而出现局部增大、肿胀和疼痛等。

副乳一般分为真性副乳和假性副乳。真性副乳是指人体除了正常的一对乳房之外出现的多余乳房，一般在腋前或者腋下；而假性副乳则是后天形成的，也就是我们平时说的“赘肉”，一般是由于穿衣不当或者是肥胖造成的。

副乳发生乳腺癌的概率很小

想确诊是否存在多乳症，需要到正规医院咨询专业的乳腺外科医生。通常来说，副乳较小而无明显症状者，可不必处理。需要强调的是，副乳并不是乳腺腺体，即使它发生乳腺癌变概率很小。

不过周婕指出，如有下列情况，应考虑手术治疗：腺体逐渐增大引起疼痛不适者，或出现副乳乳头有溢液或泌乳者；副乳腺体触及异常肿块，疑伴发肿瘤者；多乳症明显隆起或乳头肥大、乳晕色素影响外观者。

控制体脂穿对内衣很重要

副乳除了影响美观，一般情况下并不危害健康，如果想预防和消除副乳，周婕建议大家，尤其是女性朋友，应做好以下两点：

第一，控制体脂率、低脂饮食。众所周知，高脂肪饮食会影响女性雌激素分泌，刺激副乳增生、变大，很多女性朋友的副乳都是贪嘴引起后果。所以需要保持低脂饮食，减少糖、油、盐的摄入，少吃蛋糕、甜点、油炸食品，同时保持适当的有氧运动，对身体进行塑形，这样就可以避免副乳长出来。

第二，选择合适的内衣。部分女性是因为长期穿着太紧的内衣，导致乳房侧面的脂肪被迫移动到其他地方，比如内衣包裹不到腋下，久而久之形成假性副乳。因此挑选合适自己胸型的内衣对于避免头有溢液或泌乳者有帮助。专家表示，在穿着适合自己的内衣一段时间之后，之前暂时移动的脂肪就会回到原来的位置，副乳也会慢慢变小。