

“浴改淋”专项套餐您了解吗？

凌云街道持续推进适老化改造

□ 记者 仲颖

从浴缸改淋浴让洗澡不再成为跨进跨出的“烦恼”，到老旧马桶更新换代享受到智能马桶的便捷……对于身体条件退化的老年人来说，平时微不足道的小事已经成为妨碍他们正常生活的“绊脚石”。今年以来，徐汇区凌云街道凌云新村积极推进适老化改造的宣传、改造工作，不断完善社区居家养老服务体系。

“居家环境适老化改造”是上海市政府于 2021 年推出的一项实事项目，两年来为许多老年家庭带来生活上的便利。今年，凌云新村已有多户居民受益。

“适老化改造是实实在在为老人做了一件大好事，以后不再为沐浴担忧了。”张阿姨年近八旬，前不久，社区居委会工作人员在例行走访中了解到，老人在使用浴缸的过程中曾多次不慎滑倒，造成损伤。亲属表示，老人虽然有改造的需求，但是因为一

怕麻烦，二怕经济压力大，一直没有下定决心。为此，工作人员向张阿姨及其亲属介绍了适老化改造项目中“浴改淋”专项套餐的情况，告诉老人还可获得部分补贴。充分了解情况后，老人表示愿意进行改造。在经过上门评估、确定改造方案、签约之后，如今项目已经进入施工阶段。

凌云新村建于 20 世纪 90 年代，常住人口 4416 人，60 岁以上老人 2096 人，占社区总人口的 47.5%，其中独居老人占很大比重。为提升居家养老服务质量，改善老年人的居家生活环境，凌云新村居民区为辖区内有需求的家庭实施居家适老化改造，提高卫生间的使用舒适度。“浴改淋”项目还包含安装淋浴凳、U 型扶手、L 型扶手、防滑垫等以防意外跌倒受伤。除了“浴改淋”，“智能马桶”项目也受到社区老人的欢迎。截至目前，社区已完成改造

20 余户，今后还将进一步扩大覆盖面，帮助更多的老年人家庭。

近年来，凌云新村积极打造老年生活“友好社区”。根据“五社联动”的相关工作，积极引入社工提供专业志愿服务，为老年人提供日间休闲、文体娱乐、康复保健、精神慰藉、社区关怀等“一站式”长者综合服务。针对社区内生活自理有一定困难的孤寡、纯老、特困和残疾老人，居民区以“社区工作者 + 专业社工 + 党员志愿者”的形式，为老人提供定期上门关照顾服务。此外，居民区党总支与社区卫生服务站合作，为部分情况特殊的老人解决看病难、配药难等问题。下一步，凌云街道将为辖区内的老年人提供更贴心多样的养老服务，满足老年人老有所养、老有所乐、老有所为的需求，托起老年人稳稳的幸福“夕阳红”。

关注心脏里的『隐形的杀手』

□ 记者 殷志军 李瑾琳 陆翔

近日，55 岁的陈先生在体检时做心电图发现了心房颤动，体检中心的医生建议他做一个 24 小时动态心电图及心脏超声，并尽早到专科门诊评估。陈先生平时并没有任何的不舒服，这个房颤真有医生说的这么吓人吗？

2023 年 6 月 6 日是第十一个“中国房颤日”。八院心内科副主任医师王占成介绍，心房颤动是一种临床上常见的心律失常。心脏在自身电路——传导系统的指挥下可以发放规律的电冲动带动心脏规律跳动，而房颤则是在杂乱的左房肺静脉电位干扰下，失去了规律跳动的能力。在心电图上表现为节律完全不整齐，正常的 P 波消失，出现连续的颤动波。心房颤动被称为“隐形的杀手”，它最大的危害就是脑卒中。房颤患者的左心房失去了规律跳动泵血的能力，处于缓慢蠕动甚至停止跳动的状态，血液在这样的环境下极易形成血栓，一旦血栓随着血流冲击到达脑血管，就会形成局部的堵塞，导致脑梗死(卒中)的发生。据统计显示，将近 20%-30% 的脑卒中都是由未发现或未控制的房颤导致。

但是，约有 33%-42% 的房颤患者可能完全没有症状，就像陈先生一样。到他们发现的时候，很可能已经出现了严重的并发症。对于这样一个临床表现千奇百怪的“怪病”，每个人的风险和治疗对策也千差万别。

医生推荐，所有超过 65 岁的老年人都要进行房颤的心电图筛查，尤其是高血压患者、心衰患者、瓣膜病患者、脑卒中患者、甲亢患者、睡眠呼吸暂停综合征患者。哪怕没有房颤的症状，也需要积极复查心电图。如果没有心电图监测设备怎么办？最简单的方法是左手食指搭右手脉搏，如果发现脉搏不整齐，一定要及时就医，进行专业的房颤筛查。

得了房颤不一定要手术，但一定要监测，一定要到心内科门诊进行全面的症状评估和风险评估。根据不同的症状和卒中风险，来选择个体化的随访和治疗方案。

导管消融术是通过微创导管技术，将很细的导管，通过颈部或者大腿根部血管放入心脏，对引起房颤的异常部位发放射频能量，手术一般 2 小时内就能完成，是一种有望“根治房颤”的治疗手段。目前已有充分的循证医学依据表明，通过导管消融进行节律控制可以提高房颤患者的生活质量，减少卒中事件的发生，并且改善房颤患者的心功能。

数字化工具保障工地安全

徐汇滨江金融城项目成工程管理标杆

□ 记者 王旭

6 月 5 日上午十时，徐汇滨江金融城项目的工地上忽然开进了一辆红色的消防车，工人有序撤离，消防人员迅速行动，水柱扑向演练的着火地点。

本次消防演练是中建五局华东公司 2023 年全国“安全生产月”活动启动仪式的一个环节，旨在提升公众防灾避险和自救互救能力，推动形成人人讲安全、个个会应急的社会环境。

中建五局华东建设负责西岸金融城项目的 F 街坊和 C 街坊展示中心的建设。F 街坊由办公楼、租赁公寓、租赁住宅、地下车库及相应的配套用房组成，建成后将成为“新时代潮流聚落 + 前沿运动社群文

化”的新地带。C 街坊建成后将成为全球商业艺术首发地，是集顶级商业活动、艺术展览、国际会议为一体的地标性场馆。

“徐汇滨江金融城项目是香港置地上海公司的标杆，也是中国区商业项目工程管理的标杆。”香港置地中国区技术中心负责人李琰介绍说，开工以来，在总包中建五局带领的各参建方的大力配合下，项目顺利完成一系列节点目标，多次在中国区组织的质量、安全第三方评估中名列前茅。

第 22 个全国“安全生产月”到来之际，F 街坊即将迎来全面封顶。据了解，F 街坊总建筑面积 27 万平方米，PC、钢结构高空吊装多，参建人员多，是多工种交叉作业的

高峰阶段，十分考验项目工程管理能力。

为做到安全监控全覆盖、安全管理可追溯、安全风险有督办，项目正在利用数字化工具 iConstruction 系统。该系统涵盖工地可视化、安全红线管理、安全周报、安全随手拍、iworker 工人管理等功能。系统可以通过工地可视化对项目现场进行全覆盖视频监控，每月对 13 条安全管理红线进行回顾；通过随手拍关联隐患整改责任人及跟踪隐患整改情况；iworker 实时更新工人数据库，并对工人体检、现场违规及再教育情况进行统计、督办。

据中建五局总经理助理、华东公司党委书记、董事长钱元介绍，安全生产月期间，公司将结合项目易发事故类型有针对性地开展应急实战演练，通过演练评估，不断完善应急预案。另一方面，公司将继续完善应急预案体系，整合社会救援力量，建立应急资源库，强化地方政府协同，建立快速、有效的应急管理机制，提升应急救援能力。

“午间 1 小时”丰富白领园区美好生活

□ 记者 周夏(实习)

徐汇区虹梅街道近期举行“园区美好生活”午间 1 小时系列活动，在丰富园区白领的精神文化生活的同时，也把关爱送到白领的心坎上。

延伸文化“新”据点

打造园区白领美好“生活圈”

针对园区白领工作忙、节奏快的特点，虹梅街道通过“活动进园区”的方式，有效拓展党群服务阵地的半径，显著激发了园区白领参与活动的热情。插花、压花台灯 DIY、永生花钥匙扣、手工香囊、艺术疗愈……园区内，虹学院专门为白领定制的“园区美好生活”系列活动，让白领们在紧张工作后的午休间隙放松身心。

实现充能“新”路径

打造园区白领精神“加油站”

白领们工作在这里，也生活在这里。

近年来，虹梅街道结合辖区特点，坚持需求导向，从不同人群需求特点出发，打造虹学院“园区美好生活”系列午间 1 小时系列活动品牌，有针对性地做好人才服务工作。

共享服务“新”阵地

打造园区高质量发展“软实力”

虹梅街道不断更新党群阵地服务功能，力争为园区白领带来更多高质量的精神文化生活新场景，形成园区独有的虹学院文化，更增进园区白领归属感，营造党建赋能企业发展的良好氛围。

虹梅街道依托党群阵地辐射周边园区，形成“组织矩阵”，构建起牢固的“红色”纽带，形成党建引领助力企业高质量发展的新局面。

