

老年人如何预防“最后一次骨折”？听听咱厝医生怎么说

本报记者 吴清华

案例:高龄老年人发生髌部骨折 就诊后恢复良好

家住晋江市区的86岁张大爷,因不慎跌倒致右髌部疼痛,活动受限。其就诊泉州市某医院,诊断:右股骨颈骨折。因考虑患者年龄大,基础疾病多,家属和医生考虑暂保守治疗。患者回家后因护理不便,通过朋友推荐转至晋江市医院晋南分院。晋江市医院晋南分院外一科高度重视,积极组织全院多学科会诊、充分的术前准备和计划后,予右侧人工股骨头置换术,手术顺利,术后第2天,在家属和医护人员的帮助下,张大爷即可站立和短距离扶拐行走,恢复良好。

解析:长期卧床或是“凶手”

曾华群医生告诉记者,股骨颈骨折是老年人常见的一种骨折,甚至有时没有明显外伤就发生骨折。据国内外临床统计,老年人的髌部骨折,如选择保守治疗,1年生存率大概是50%,也就是说,骨折1年后,有一半的老年人会永远离开。死亡原因多因为与卧床有关的并发症,包含肺部感染、深静脉血栓、压疮、泌尿系感染。

“手术治疗有利有弊。”曾华群医生介绍,“手术治疗可避免卧床并发症。比如关节置换,患者可在短短几天后就下床站立、行走,即使因体质差不能短时间下床,但术后能在床上翻身、坐起,有利于护理,可有效帮助患者排出痰液,避免肺炎、血栓、压疮、泌尿系感染等并发症,降低死亡率。反之,手术治疗的风险,老年人自身身体承受力较差、手术成功后的生活质量能否保障等问题,也都不可忽视。此时,选择手术或保守治疗,是一个艰难的选择。”

支招:预防和学习相关知识很重要

曾华群医生建议,首先,最重要的还是要避免摔倒。无论选择何种治疗,都比不上预防的重要性。老年人和家人要多注意雨天,减少不必要的出行。如果外出,要选择防滑鞋;浴室也是老年人摔倒发生率很高的地方。进入浴室,一定要穿防滑拖鞋,用防滑垫,淋浴完及时擦干地面;无论是晨起还是午睡,睡醒时都不要起床过猛,不要醒了就马上下床活动。

其次,要注意步行方式。走路迈脚时,脚跟先着地,脚掌再落地,身体重心自然转移到脚尖;迈另一只脚时,脚跟先离地,脚尖自然支撑重心。注意挺胸直背,手臂自然摆动。

此外,避免久坐,多锻炼周边肌肉。造成髌关节灵活性下降的重要原因,是臀部肌肉过度紧张。长期伏案的上班族,在工作时的姿势多表现为骨盆后倾。

最后,建议进行抗骨质疏松治疗。老年人之所以摔倒后容易出现髌部骨折,重要的原因是骨质疏松,所以老年人正规的预防和治疗骨质疏松非常有必要。除了进行常规的补充钙剂、维生素D外,定期到医院体检,如骨密度检查也是必不可少的。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



国家公立二级甲等综合性医院

晋江市医院晋南分院全心全意守护您的健康！

预约服务热线:0595-85286195

地址:福建省晋江市龙湖镇中山街南路18号



曾华群 晋江市医院晋南分院党总支青亚委员、外一科主任。泉州市高层次人才、美国心脏协会AHA基础生命支持导师,福建省残疾评定医师、福建省基层卫生协会骨科分会第一届委员会会员、晋江市特殊教育专家委员会成员。

擅长:创伤骨科、手外科手术治疗及颈肩腰腿痛等关节病的诊治。

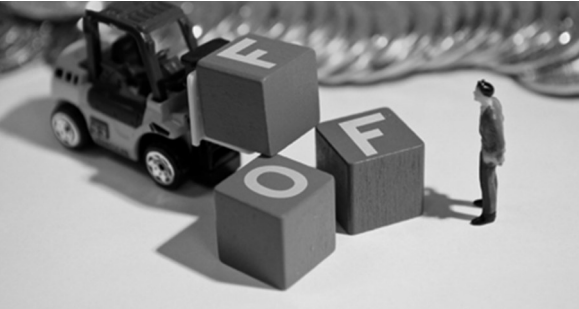
生活

市场观察

一天卖爆近190亿！FOF基金为何这么“火”

本报记者 陈荣汉

“好产品市场不缺资金,募集已超150亿元,募集即将结束,预计配售比例较低,建议投资者考虑双倍认购;今天错过,可要拍大腿了……”7月12日,民生银行某支行负责人在社交平台上发布以上信息。据了解,该行于当天单一渠道定制发行的兴证全球优选平衡三个月持有期混合FOF基金,吸引了众多关注,未正式发售前预约认购就已经超出募集上限,全天市场认购近190亿元,时隔三个月时间,再次打破同样由民生银行创下的三天募集70亿元的公募FOF基金首发纪录。



FOF再度火爆

7月12日,首发基金兴证全球优选平衡FOF一天内便结束募集,认购规模接近190亿元。据了解,除了基金公司直销外,民生银行为该FOF投资公募基金的外部唯一渠道方,这打破了公募FOF新发纪录。

指针拨回4月份,4月23日,由民生银行托管、销售的“广发核心优选混合基金(FOF)”在短短三天就提前结束募集,募集资金达70亿元。

不同的时间,一样的结果,只是此次发售更为火爆。尽管市场仍处于震荡走势,但在普通投资者当中,FOF基金却突然火了起来。

事实上,我国首只公募FOF基金成立于2017年,F挑选多只基金进行组合配置,可以进一步分散风险,但不少投资者对其并不熟悉。据介绍,FOF的英文全称为“Fund of Funds”,即“基金中基金”,公募FOF将80%以上的基金资产投资于经中国证监会依法核准或注册的公开募集的基金,这类产品的基本特点是将大部分资产投资于“一篮子”基金,而不是股票、债券等金融工具。

FOF既可以投资于基金管理人自身管理的其他基金,也可以投资于其他基金公司管理的基金。所谓公募FOF基金,是指投资公募基金基金的FOF基金,而FOF基金是一种典型的组合基金,它并不直接参与投资股票、债券等,而是专门投资其他证券投资基金的基金,按照基金的运作模式进行操作,从而达到间接投资股票、债券等证券资产的目的,所以也被称为“母基金”。

民生银行两番发售FOF基金均获得成功,与FOF的逐渐盛行不无关系。数据统计,截至今年6月底,全市场公募FOF基金整体规模已经突破1200亿元,而民生银行的保有规模就超过40%,该行具备一定竞争实力。据悉,民生银行通过FOF建设强势基金配置品牌,以数据分析为起点,以风格分析为基础,搭建了底层产品遴选模型,对不同类型FOF细分品类的收益特征、最大回撤、波动率等提出明确要求,从而在市场上有一定口碑。

普通投资者逐渐认可

在二级市场中,投资可谓“学问多多”,选取适合自身风险承受力的投资标的,可以说是十分困难。因此,不少人借道优质基金,以期获得较高收益。

面对市场上数量繁多、琳琅满目的基金,如何选择也是一个难题,而FOF基金恰好能解决这个难题。“FOF遵循的是对基金的分散投资,选择不同的基金形成一个组合,分散风险,根据市场的趋势为投资者带来一定的收益。”业内人士陈先生说,“基金经理选择之后,在风险逐步被分摊的同时,投资者的投资风险自然也会同步降低,这更适合一些稳健型人群。”

“FOF基金虽然出现较晚,但目前也有不少产品,对于有选择困难的投资者而言,是一个不错的选择。”有着多年投资经验的张先生说,“此前就有朋友推荐FOF基金,但由于接触不深,错失了不少产品,如今看来,FOF基金确实是一个不错的投资选择。”

尽管FOF能投资多个基金,但中国证监会也规定,FOF需将80%以上的基金资产投资于经中国证监会依法核准或注册的基金份额,不得持有具有复杂、衍生品性质的基金份额,也不得持有其他基金中基金。同时,FOF持有单只基金的市值不得高于FOF资产净值的20%,且被投资基金(子基金)的运作期限不得少于1年、最近定期报告披露的规模应当高于1亿元。

储蓄国债利率下调 咱厝投资者购买热度不减

本报记者 陈荣汉

时至今日,由于储蓄国债稳定性强、收益较高,依然是不少稳健型投资者的重要选择。本月,新两期储蓄国债(电子式)发行,发行期截至7月19日。两期国债均为固定利率、固定期限品种,其中第五期期限为3年,票面年利率为3.4%,最大发行额为200亿元;第六期期限为5年,票面利率为3.57%,最大发行额为200亿元。

与今年发布的储蓄国债产品相比,本两期储蓄国债票面利率有所下调,两期国债产品票面利率分别下降了0.4%。尽管如此,依然吸引了众多稳健型投资者购买。

最新两期储蓄国债发行

据了解,2021年第五期储蓄国债(电子式)和2021年第六期储蓄国债(电子式)目前正在发售中,两期国债均为固定利率、固定期限品种,其中第五期期限为3年,票面年利率为3.4%,最大发行额为200亿元;第六期期限为5年,票面年利率为3.57%,最大发行额为200亿元。两期国债发行期均为2021年7月10日至19日,2021年7月10日起计息,按年付息,每年7月10日支付利息。第五期和第六期分别于2024年7月10日和2026年7月10日偿还本金并支付最后一次利息。

两期国债由40家2021-2023年储蓄国债承销团成员通过网点柜台代销,其中工商银行等29家承销团成员同时通过其网上银行代销。有意向的投资者可至工商银行、农业银行、中国银行、建设银行、交通银行、中信银行、光大银行、兴业银行、招商银行等银行营业网点咨询购买。值得注意的是,



率有所下滑,但依旧有着一定吸引力。”

事实上,储蓄国债向来是稳健型投资者的“最爱”,其收益稳定,利息免税,同时认购起点低,发行期多次,以100元为起点并以百元的整数倍发售,全年多数月份都有发行。此外,变现灵活,投资者可按相关规定在到期前提前兑取持有的储蓄国债,获得相应资金。当您需要贷款时,可用储蓄国债作为质押物,到原购买储蓄国债承销团成员机构质押贷款。

业内人士也提醒,在投资者对长期限投资能够接受的情况下,不妨多看看大额存单产品,其长期限收益也具备一定吸引力,安全性也有一定保证。投资者可根据自身风险承受力,选择合适的产品。

晋江农商银行举办征信宣传活动



本报讯(记者 陈荣汉)近日,为践行征信便民惠企理念,晋江农商银行联合人行晋江市支行开展征信主题宣传活动。

活动现场,该行设置了金融服务宣传咨询台,摆放相关宣传资料,工作人员积极向来往的客户、群众发放宣传折页,围绕征信报告查询、征信报告解读、征信促融资介绍、征信权益维护、联合惩戒警示教育等方面进行重点宣传。同时,工作人员积极对个人征信的相关知识进行耐心讲解,解答群众疑问,提醒群众增强诚信意识,培养良好信用消费习惯。

晋江农商银行还以支行为单位成立宣传服务小组,全辖网点同步开展一系列宣传活动,让客户深入了解征信、懂征信、用征信,珍爱个人信用。宣传服务小组入户入企宣传征信知识,加深企业主对征信相关知识的理解,同时推介该行出台一系列助力小微企业复工复产的优惠政策,引导小微企业主诚信立业、诚信发展。

晋江农商银行表示,将始终坚守为民服务的初心,践行服务于民的使命,努力为消费者提供更安心的金融服务,助力打造“用征信、助融资、促发展”的良好信用环境。

本地医讯

市医院晋南分院普外科收到锦旗

本报讯(记者 吴清华 通讯员 陈华南) 近日,晋江市医院晋南分院普外科收到来自江西省患者的一面锦旗,锦旗上写着“医德高尚技精湛,妙手回春暖人心”14个大字,送给普外科罗金泉、袁富煌、吴志雄及全体医护人员。

原来,早在2020年,患者毛女士家属曾因“急性重症胰腺炎”住医院普外科治疗,住院期间因规范诊疗、周到服务,治疗效果良好,恢复快,对普外科的诊疗很满意。近几个月来,毛女士因腹部隐痛到

江西几家医院反复检查,就诊后腹痛没有好转,电话联系普外科主治医生后,遂坐动车到院就诊,被诊断为“直结肠癌”。完成检查后,在全麻下行“腹腔镜直结肠根治术”,创伤小,恢复快,同时还为毛女士办理了江西省医保异地结算。

毛女士十分感谢地表示:“虽然要从外省坐动车到晋江,但就医便捷、医术高超、护理细致、服务周到。希望能用这面锦旗表达我对医护人员辛勤付出的感谢之情!”

市医院健康管理中心开展健康宣教活动



本报讯(记者 吴清华 通讯员 洪小凤) 7月14日下午,晋江市医院健康管理中心走进西滨镇政府开展健康宣教活动。活动在西滨镇三楼大会议室召开,其中,镇机关全体干部职工、西滨派出所、西滨市管所、中心小学、中心幼儿园、卫生院、融通公司晋江基地负责人及各村(社区)两委参加了本次活动,人数达100人左右。

本次活动以互动式教学开展,通过现场交流的方式,用鲜活的案例、风趣的语言进行。工作人员通过图文并茂的课件

资料向参与者生动地讲解了一系列的健康知识。

“我们走进晋江市委、市政府、青阳街道、西滨、晋华、金融局、体育局、城建集团等开展宣教活动。”晋江市医院骨科副主任医师、体检中心副主任李懿告诉记者,为分享健康理念,充分了解各单位的健康管理需求,传播健康理念,晋江市医院健康管理中心走进学校、企业、机关等单位,积极推广健康管理知识,提升全民健康素养,建设健康晋江。

值得一提的是,2018年至今,晋江市医院健康管理中心开展的健康管理知识宣教活动已达70场次,约6000人参加。宣教内容主要有现场授课分享、答疑咨询、健康生活方式指导等。活动结束后,西滨镇武装部长庄建良表示,“李懿主任讲得生动有趣、易懂,切实增强了大家的健康意识,让我们拥有满满的幸福感!”

萌娃化身蛋糕师 度过美好夏日



本报讯(记者 唐淑红)“妈妈,奶油多抹点。”“爸爸,这边要加点水果点缀。”……日前,晋江经济报亲子驿站组织40组亲子家庭到华润万家安海店制作蛋糕、打保龄球,共度美好夏日。

当天下午,亲子家庭早早来到活动现场,小朋友看到桌上制作蛋糕的器械,露出好奇的眼神,询问道:“这个圆圆的转盘用来做什么?”当听到工作人员说,用来制作蛋糕的,小朋友们露出半信半疑的表情。

随后,小朋友戴上一次性手套、帽子,俨然成为一名小蛋糕师。在华润万家蛋糕师傅的指导下,小朋友拿起蛋糕坯,用刀子蘸着奶油,开始DIY蛋糕。有的小朋友在家长的辅助下,做得有模有样;有的小朋友直接做“甩手掌柜”,站在边上静静观看家长制作;还有的小朋友闻到蛋糕香味,忍不住先尝一口。有的家长看到小朋友在认真地制作蛋糕,便拿出手机拍照记录美好时刻。

此外,活动现场还有体验保龄球活动,“哇,好厉害。”“太棒了。”……看到小朋友用球把远方的保龄球撞倒后,站在边上的家长拍手称赞。当活动结束后,不少小朋友意犹未尽,还想体验趣味保龄球活动。

小小银行家初体验



本报讯(记者 唐淑红)为了让亲子家庭对金融和理财有一个初步认识,日前,晋江经济报亲子驿站组织金井片区亲子家庭到兴业银行金井支行体验一场“小小银行家”活动,现场有“点钞比赛”“柜员体验”等活动。

活动现场,亲子家庭坐在座位上,认真聆听兴业银行金井支行工作人员讲解金融知识,并用简单易懂的语言教小朋友数钞票技巧。随后,工作人员拿出一叠叠“钞票”分发到每个小朋友手上。小朋友看到形形色色的“钞票”充满好奇,在家长的辅导下,开始练习点钞。经过一段时间的练习,一场“点钞”大赛正式开始,小朋友开始进入紧张的点钞比赛。

此次点钞比赛考验的是小朋友点钞速度和准确度,现场工作人员根据小朋友点钞速度和准确度,评出优秀奖,获得精美礼物一份。

紧接着,在工作人员的带领下,小朋友近距离参观了银行的各个业务板块,对银行的功能区域有了更直观的认识。在观摩银行业务办理流程后,小朋友分组扮演柜员、顾客等角色,像模像样地沉浸在“工作”的快乐中,切实感受银行工作人员的岗位职责、职业素养、专业技能等。

活动结束后,不少亲子家庭表示,通过小小银行家活动,让小朋友近距离地感受金融理财知识,有助于培养财商知识。