



崇阳

启动服务百姓健康行动



本报讯 通讯员宋璐报道:9月3日,以“传承长征精神,义诊服务百姓”为主题的“服务百姓健康行动”大型义诊活动在崇阳县妇幼保健院广场拉开帷幕。县人民医院、县中医院、县妇幼保健院、县疾控中心等县直医疗单位参加义诊活动。

来自内科、外科、儿科、骨伤科、妇产科、口腔、耳鼻喉科等30多位专家坐诊现场。在每名专家面前,大家自觉排起长队,有条不紊地接受一对一诊治。不少群众表示,专家们诊断细致透彻,除了看病对症下药,还详细讲解一些健康小常识和就医技巧。通过专家的现场诊治和交流,对自己的身体有了更全面的认识。

当天,医务人员共接待看病群众300余人次,免费发放价值2万余元的药品,发放政策法规、健康教育等各类宣传资料1500余份。

据了解,本次活动为期一周,是国家卫计委为纪念红军长征胜利80周年组织的全国统一行动。崇阳卫计局随后将组织专家对红军老战士上门慰问、体检和义诊。

通山盲人按摩师谭崇展

发明专利治疗疑难杂症

本报讯 通讯员张远杰、焦三华、李芳报道:近日,通山县政协委员、盲人按摩师谭崇展发明的中药补肾通督、祛风活络、化痰止痛,可治疗颈椎病,被国家知识产权局授予发明专利。

谭崇展30年前在一次事故中导致双目失明,他克服了正常人无法想象的困难,学习了中医诊断学、经络学、针灸学、推拿学等多门医学课程,经残联及卫生部门考试,取得按摩主任医师和职业医师资格,创办了通山县第一家中医按摩诊所。

30多年来,他的诊所由1名医生、2个床位到如今的20余名工作人员、26个治疗床位及30个住院病床。他先后为全省培养医疗按摩师和保健按摩师130余人,约1万余人次治疗颈椎病等疑难杂症,取得了明显效果。

2014年,他被湖北省残联评为“创业之星”,2015年被湖北省残联评为“创业就业品牌扶贫基地”。

鱼岳社区卫生服务中心

健康教育从幼儿抓起

本报讯 通讯员周文广报道:8月26日,嘉鱼县鱼岳社区卫生服务中心组织医务人员到三湖春天国际幼儿园,对全体教师开展了卫生保健知识培训。

此次培训旨在保证学龄前儿童的健康成长,提升幼师对学龄前儿童传染病的预防能力以及对意外伤害的紧急救护能力。

培训过程中,该中心副主任赵昌学就幼儿园卫生保健工作的要求与规范、操作与实践进行了培训与指导,特别讲解了体弱儿的管理方法,针对幼儿期易发传染病的症状、潜伏期、隔离期的检查和护理等作了深入浅出的讲解,还就各种突发事件如:异物入鼻、烧烫伤、溺水、摔伤、误食中毒等情况下,如何对幼儿进行正确有效的急救,做了专业、详细的指导。

该幼儿园教师表示,这种专业人员的健康专业知识讲解,不仅使她们的知识得到提升,也为她们更好地服务学龄前儿童提供了保障。

嘉鱼血防医院

排查隐患保安全

本报讯 通讯员吕新林、陈北平报道:“电路负荷过大要更换,人走断电,适度管好药品、氧气瓶、高压消毒锅……”这是嘉鱼县血防医院牢固树立“抓安全就是抓发展,抓安全就是保民生”的理念,深入鱼岳路2家门诊部查找问题整改,排除隐患保安全的工作举措。

据了解,为落实上级安全生产工作会议精神,嘉鱼血防医院积极组织检查专班,在抓好自身医院自查自纠的同时,围绕辖区的2家延伸点开展隐患排查工作,针对检查发现的问题,该院一方面将自查应急灯、防盗网、线路老化等问题的书面材料报告上级,力争面上整改支持;一方面会同有关部门搞好工程测算与招标,责令施工人员限时施工整改到位。

截至目前,该院均按上级要求基本完成排查隐患整改目标任务,扎实做好迎接省市县安全生产检查验收工作。

电脑血栓症是指因长时间坐着操作电脑,不做运动,导致下肢静脉血管发生凝血,形成血栓,实际上也就是静脉血栓症。以往,静脉血栓好发于有“三高”症的老年人,如今,这种疾病出现了向年轻人蔓延的趋势。久坐电脑前的“宅”生活成为不可忽视的诱发因素。

久坐电脑前小心被血栓盯上

今年夏天,似火的骄阳和连续的高温让不少年轻人选择宅在家里、守在电脑前度日。但是,这样一来,很可能惹上新麻烦——静脉血栓。

很多夏日宅在家的人,往往在电脑前一动不动地连坐好几个小时,全身心的投入让他们忘了起身活动,更忘了按时饮水,甚至吃饭也是叫一份炸鸡汉堡或是泡个面匆匆敷衍了事,更有甚者,喜欢边玩电脑边吸烟。然而,饮水偏少令血液黏稠,垃圾食品中的不良成分、烟中的尼古丁等均会

伤害血管壁细胞,促发血液高凝,这些都会增加静脉血栓的患病风险。

静脉血栓以下肢深静脉血栓最为多见,多因长时间久坐、下肢活动少,导致血流缓慢、淤滞而促发血栓形成。

血栓本身并不可怕,可怕的是人在活动中,血栓会在小腿肌肉泵的挤压下、血流的冲击下从血管壁脱落。当脱落的血栓随血循环进入肺动脉及其分支时,就会引起肺栓塞,俗称肺梗,危及生命,严重的可导致猝死。

血栓还会盯上哪些人

经常乘长途飞机的人:听过经济舱综合征吗?它和电脑血栓症一样,也是静脉血栓的别称之一。窝在狭小的飞机座位里,很多人因嫌麻烦而不愿起身活动,于是十几小时后,到达目的地时,猛然起身却感觉透不过气来。究其原因也是长时间坐着不动,腿部血流过缓,形成血栓,猛地起身时血栓从血管壁脱落,到达肺部,引起肺栓塞。

孕妇:怀孕会令血液中凝血因子增多,抗凝因子减少,血

黏度增高,从而更易引起血栓。

有家族遗传史者:有的人天生血液中抗凝因子如蛋白S、蛋白C等较少,如果他们恰巧体型肥胖,平时不爱喝水、喜欢久坐的话,那么得静脉血栓的概率大大增加。

受过外伤者:曾做过手术,受过外伤的人也是静脉血栓的高危人群,血管内皮细胞的损伤也是诱发静脉血栓的因素之一。

此外,肿瘤患者也应当心静脉血栓的偷袭。

如何识别电脑血栓症

下肢肿胀是电脑血栓症的典型症状。不过,久坐后,就算是健康普通人也会发生下肢肿胀的状况。那么这两者又有什么区别呢?

普通的肿胀是双腿同时发生,而且睡一觉,第二天就

能消肿;而电脑血栓症患者往往突发单侧下肢肿胀,而且会伴有明显的酸胀、胀痛感。因此,遇到下肢不对称浮肿的情况一定要警惕。

适度活动下肢,避免久坐,可预防静脉血栓。



久坐电脑前 谨防血栓病

预防电脑血栓症注意这些细节



足水,饮对水

喝水对预防电脑血栓症至关重要。最好每小时能喝一杯水,保证每一小时左右有如厕之意,这样一来,既能让充足的水分降低血黏度,又能促使自己每小时都来回走动一下,通过腿部肌肉泵的挤压使腿部的血液顺利回流到心脏。

白开水、绿茶、花茶等健康饮品都是不错的选择,但可乐、雪碧等含糖类饮料则最好少选。因为刺激性含糖类饮料对血液系统不利,进而对血栓形成产生间接影响。

动脚,防血栓

要是你真的日理万机,忙得连上厕所都顾不上,那么坐在椅子上,手指在键盘上“暴走”之时,别让脚闲着了,动动脚也能起到预防作用。

最简单的莫过于踮脚动作,踮起脚尖,你会感觉到小腿肚绷直了。这就对了!小腿肚用力能对深静脉起到挤压作用,使血液更好地回流到心脏。在做了20组踮脚动作后,你可以再换个方式:双脚着

地,以脚跟为支点,跷起脚背再落下,就像用脚尖打拍子,这同样能促进小腿肚的血液循环。小腿的血液循环顺畅,血栓也就无处容身了。

更换不适合的桌椅

太矮的椅子或者太软的沙发,都使得膝关节和髋关节处于不利于腿部血液回流的弯曲状态,经常长时间坐在这种座椅上,也容易诱发静脉血栓。

避免不良姿势

长时间盘腿而坐、跷二郎腿等坐姿都会对腿部血液回流造成障碍,从而引发静脉血栓。另外要避免如厕久蹲。上厕所下蹲时,髋关节、膝关节都呈大角度弯曲,时间太久,就会有患静脉血栓的风险。另外,有些人醉酒后会蹲在马桶边呕吐,甚至保持蹲姿昏睡过去,长时间保持这种深蹲姿势也会导致腿部形成血栓。

少吃高脂食物

动物内脏、油炸食品、快餐食品中含有高脂肪,甚至反式脂肪酸,它们都会增加血黏度,从而增加血栓风险。

别抽烟

烟中的尼古丁等毒性成分对血栓形成起到推波助澜的作用,因此最好别吸烟,特别是不要边玩电脑边吸烟。

切忌盲目按摩

有些人怀疑自己患电脑血栓症,便用热敷和按摩的方法试图自行溶栓。殊不知,这样的做法将自己置于险境。这些“土方法”会促使血栓脱落,然后随着血流漂流,若是漂到肺部动脉卡住了,那就成了肺栓塞,严重的会危及生命。

及时治疗很重要 血栓时间越短越易清除

因为静脉血栓有可能导致肺栓塞,因此,一旦患上电脑血栓症就应及时到医院接受正规治疗。血栓形成时间越短,越容易清除。而且,血栓清除得越干净,复发概率也越小。治疗血栓症有很多方法:

药物溶栓

这是治疗电脑血栓症最传统的方法。药物分两种:一种是抗凝药治疗,它主要是预防血栓进一步蔓延,并帮助血栓自溶。另一种是溶栓药,溶化血栓,开通血流。传统方法虽然简单易行,但是会增加人体的出血风险。

导管溶栓

导管溶栓是近年来较常用的治疗方式。它是通过微创手术,将带有侧孔的导管送入血管中有血栓的部位,然后将导管内的溶栓药物通过侧孔释放出来,直接作用于血栓块,以达到用最小的剂量溶解更多的血

栓块的作用,减少全身的出血风险。

药物溶栓就像吊补液一样是一种全身治疗,而微创导管溶栓疗法是针对性的血栓内局部给药。因此,药量控制更精准,也更安全。但是,导管溶栓毕竟还要依靠溶栓药物,因此溶栓时间则短则需要1—2天,长则需要5—6天,用时长,依然会有一定比例的出血风险,特别是对于老年人,如果发生脑出血,那后果很严重。

机械吸栓

这是近一两年来从国外引进的新兴治疗方法。所谓机械吸栓是将吸栓导管放在血栓前端,然后用机械抽吸的方式,像吸管吸果冻一样将血栓吸出。与导管溶栓相比,它的优点更胜一筹,清除血栓更迅速有效,而且对血管不会造成损伤,免于溶栓药物出血风险。

(本报综合)

多燥之秋应减辛增酸



本报讯 记者赵晓丽报道:眼下正值初秋,天气渐渐凉爽,气候干燥,相比苦夏而言舒适度大增,不少人也食欲大开。然而早晚温差渐大,气候干燥,容易上火、便秘、感冒、咳嗽、咽喉疼痛等病症找上门来,有些人甚至会出现腹泻、肠胃功能失调等症。

市中医医院治未病中心主任王先锋认为,秋季的特点是天气由热转寒、阳消阴长,为身体储存能量准备过冬的过渡阶段,所以秋季养生保健要遵循“养、收”的原则。此时可适当多吃些酸的食物,可消除不适症状、达到减燥目的。但因各人体质、

环境不同,吃酸时还需因人而异、辨证防治、食之有道。

王先锋表示,“酸”有两种,功效各异。很多人以为酸味食品就是酸性食品,其实不然。酸性食品和酸味食品是完全不同的两码事。

食物中的酸味主要来源于乳酸、醋酸和果酸等有机酸。酸味食物包括应季水果如瓜果梨桃以及葡萄、柠檬、樱桃、草莓、乌梅等,一般富含膳食纤维、维生素和水分,可刺激口腔黏膜和消化腺体的分泌,有助润燥和缓解便秘。

而酸性食品是指含有在体内能形成酸的无机盐及其他营养素,可使体质表现酸性的食品。酸性食品主要有:肉类如猪、羊等;海鲜类如虾、贝、蟹、鱼;谷物如大米、麦、荞麦;植物油、花生、核桃、奶油;糖果类如白糖、甜食、巧克力;酒类如白酒、啤酒等以及禽蛋类。

王先锋提醒,酸味食品与酸性食品各有营养,但二者都必须适量食用才能实现合理饮食的目的。从营养平衡上看,我们要注意膳食的合理搭配,在吃肉的时候,也要适当地吃果蔬,这样才对健康有好处。

秋季腹泻要注意补水

本报讯 记者朱亚平报道:降温、下雨,入秋后,市民周女士家中的老人和孩子先后病倒,因为感冒、呕吐、腹泻不止去了几次医院,家里人先后“中招”,引起了周女士的警惕,她来到医院就此事专门咨询了医生。

市疾病预防控制中心全科医生钟平介绍,秋冬季是小儿等体质弱人群腹泻高发期。秋季腹泻在临床上主要有3大特征:感冒、呕吐、腹泻。若出现类似症状一定要上心,治疗原则为:调整饮食,预防和纠正脱水,合理用药,预防并发症。

及时补水,给腹部保暖。一般来说,秋季腹泻最担心的是出现脱水现象。为防止腹泻致脱水,可口服淡盐水;多鼓励病人进食;由于受病毒侵犯,其肠蠕动本已增快,可适当用热水袋对腹部进行热敷,以缓解其疼痛。

秋季腹泻的幼儿常见的症状是呕吐、腹泻、发低烧,有的只呕吐、低烧,但不腹泻,主要是3岁以下的幼儿发病,尤其是日常不定时吃饭、平时脾胃功能较差的幼儿。秋季小儿腹泻易伤脾胃,故在食疗上应以健脾养胃为主。他建议可多给孩子



选择脱脂酸牛奶、苹果泥、淮山梗米粥、胡萝卜山楂煎水等。

平时,在家庭饮食和卫生措施上,要多注意,饭前饭后、便前便后,都要洗手,餐具、孩子经常使用的玩具应该注意经常消毒。此外,还可以提前为孩子接种“轮状病毒疫苗”,可有效预防秋季腹泻。

