



市直卫生计生系统

开展精准帮扶与义诊活动

本报讯 通讯员金镇源、余伟报道:为贯彻落实扶贫攻坚战略部署,加快结对贫困村民脱贫致富步伐,3月23日上午,市直卫生计生系统74名精准扶贫结对帮扶干部和相关医护人员赴崇阳县路口镇厢所村,开展“送温暖、暖人心,共建美丽乡村”大型义诊及结对帮扶活动,集中解决厢所村村民看病难和缺乏医药问题。

活动现场,来自市疾病预防控制中心、市妇幼保健院和市结核病防治院的专家及护理人员,为村民提供现场免费咨询、诊疗服务,开展健康知识讲座以及世界防治结核病日宣传活动,共免费发放价值1.3万余元常见药品、健康素养66条等健康防病知识宣传资料1500余份,受到村民的普遍欢迎。市直卫生计生系统结对帮扶干部现场了解帮扶对象需求,讲解精准扶贫政策,帮助制定帮扶措施,共同建好扶贫台账,并为每户帮扶对象送去助春耕资金300元。

此次结对帮扶与义诊活动,加深了帮扶干部与贫困户之间的感情,普及了健康知识,进一步增强了村民的自我保健和健康意识,为防止村民因病返贫、巩固脱贫成果奠定了基础。

全国大型公益行动走进通城

诊疗泌尿疾病 关爱老年健康

本报讯 通讯员吴林艳报道:3月24日,由中华医学会泌尿科学分会及中国医师协会泌尿外科医师分会共同主办,广州军区武汉总医院、通城县卫生计生局及通城县人民医院共同承办的“走遍中国前列县(腺)——诊疗泌尿疾病,关爱老年健康”第七期活动在通城县人民医院举行。14名全国著名泌尿外科专家在该院开展了大型义诊活动,为患者进行手术,举行学术讲座。

在通城县人民医院门诊大厅内的义诊现场,许多有前列腺疾病、泌尿系统疾病的患者一大早就来到义诊现场,期待着这些著名泌尿外科专家为自己诊治。在医院导医和引导员的引领下,义诊现场井然有序。参与义诊的专家们面对满怀期待的就诊群众,无论是进行检查还是处方开药,都很认真仔细;针对患者的疑问,专家们一一给予了耐心、细致的讲解。义诊活动现场,始终充满了医患之间的和谐、温馨与感动。专家们在两个多小时的义诊活动中,接诊患者100余人次。

当天,专家们在医院为5名患者进行了手术。手术都十分顺利、成功,目前患者病情稳定。在医院八楼学术报告厅,张景宇教授、杨家荣教授、钱卫红教授分别作了题为《PCNL手术并发症处理经验》、《晚期前列腺治疗进展讨论》、《CUA留置尿管护理指南》的专题讲座。

鱼岳镇

建QQ群服务流动育龄妇女

本报讯 通讯员杜春报道:3月28日,嘉鱼县鱼岳镇计生办主任何玲通过“流动育龄群众QQ交流群”,与在东莞务工的方家庄村村民陈营进行沟通。

“虽然远千里,但‘家’仍在身边。”这是陈营在QQ交流群上留下的话语。“陈营是外出务工育龄人群中的重点服务对象之一。”何玲告诉笔者,流动育龄群众QQ交流群建立以来,深受群众欢迎,现在每天都有外出务工人员QQ群上留言、或咨询政策、或请求帮助。

“我们每天都会关注该群,在线接收他们的咨询,帮助解答有关计生方面的疑难问题。”

据悉,在鱼岳镇,每年外出打工的流动大军有9900余人。目前,经摸底造册的重点已婚育龄妇女流动人口已达3565人。近年来,该镇积极加强和创新流动人口管理,让亲情服务与管理相辅相成,使“风筝”远去“线”不断,实现流动人口计划生育和经济发展良性互动。该镇通过打电话、QQ群交流、发信件等方式广泛征求流动人口的意见建议,建立台账,实行销号式动态管理,明确解决时限和具体责任单位、责任人,努力解决一批关系流动人口切身利益的困难和问题。

银泉社区联合咸宁民生中山口腔医院

温情义诊暖民心

本报讯 通讯员程飞、刘洁报道:为了增强社区居民口腔保健意识与口腔保健能力,让居民拥有一个健康的口腔,4月2日下午,咸安区浮山办事处银泉社区携手咸宁民生中山口腔医院开展口腔义诊志愿服务活

动。“牙周病与全身疾病之间有何联系,常见的刷牙出血、口臭、牙龈萎缩是什么原因引起的?”“缺牙会有什么危害?”当天,来自咸宁民生中山口腔医院的医生石航在银泉社区党群服务中心为社区居民通俗易懂地讲解了一些常见的口腔病,尤其是有关牙齿的知识。随后,3位医护人员深入小区内为居民检查口腔和牙齿。

活动现场,医生们耐心地给参与活动的居民免费检查口腔,包括牙龈、牙周病、牙体、活动义齿和口腔正畸等。医生根据居民的实际情况给出合理的医疗建议,并从口腔卫生、生活习惯、日常饮食等方面给予健康指导。银泉社区工作人员积极配合,发放口腔健康宣传手册,普及相关知识。通过此次义诊活动,居民提高了对牙齿健康问题的重视,也感受到温情的暖意。

银泉社区书记李苗表示:今后将继续开展各类活动服务居民,提升居民生活的幸福感,打造健康和谐的美好社区。



别不拿脂肪肝当回事
 有可能发展为肝癌

很多人体检完了会说:“没啥事,就是有点脂肪肝。”其实,脂肪肝是需要高度重视的疾病。

脂肪肝不仅是次于病毒性肝炎的第二大常见肝病,也是一种慢性进展性的肝病,如果任其发展,久之就会导致肝纤维化,最终发展成肝硬化或肝癌。因此,脂肪肝患者切不可掉以轻心,应积极进行诊断和防治。脂肪肝患者有20%—30%会发展成脂肪型肝炎,脂肪型肝炎患者有10%—20%会发展成肝硬化,肝硬化患者有3%—5%会发展成肝癌。这个发展比例看起来不大,但由于脂肪肝患者基数大,所以由脂肪肝慢慢发展成肝癌的总人数还是相当多的。

如何防治脂肪肝?
 科学饮食结合适量运动



如何才能有效预防脂肪肝?孙伟杰医生认为需要科学饮食结合适量运动。先来说说吃,要合理控制饮食量,不过度节食,也不能吃得过饱。比如,一位身高170厘米、标准体重为65公斤的成年人,一天所需要的总能量为2000千卡左右。对于轻体力劳动者来说,建议早餐主食1—1.5两,中餐2两左右,晚餐2两左右,动物性食物一定要吃,每餐1两左右(50—75g)。

孙医生提醒,根茎类食物如山药、土豆、芋艿、藕、红薯等应作为主食的能量摄入,而不能当作蔬菜。也就是说,如果三餐吃了土豆、芋艿、藕、红薯等,米饭就要少吃。烹调少用油,每人每天用油量约为两调羹。同时,减少精制糖类、高油脂含量食物的摄入。



春季皮炎如何预防?

本报讯 记者朱亚平报道:近日,家住希望桥社区的李女士感觉周身都不舒服,手臂、脸上出现了又痒又疼的症状,朋友建设她去医院看看,到了医院才知道,自己得了皮炎,需尽快进行治疗。希望桥社区卫生服务中心相关负责人介绍,春季皮炎是一种光感性皮肤病,致病的主要原因是皮肤对阳光中的紫外线过敏。强紫外线照射,即可引起皮肤损伤而发生皮炎。同时,春天不注意防晒,会加重或诱发皮炎。日常预防注意事项:衣,要选择全棉质地、宽松、透气性好的衣裤,尽可能不穿丝、毛织品或人造纤维服装;贴身衣物最好不带颜色,去除衣物商标;洗衣后要

食,对于特应性皮炎病人而言,吃刺激性食物或“发物”会使病情加重,因而发病期间应忌食海鲜、鸭、芒果、鹅、菠萝、鲤鱼、香菇和榴莲等发物。在药物治疗的同时,建议病人在饮食中酌加健脾、清心火的中药进行食疗。住,居住环境的温度要适宜,室温以25℃左右为宜;相对湿度保持在50—60%。此外,尘螨、皮屑、毛等极易引发或加重过敏反应,加重病情,所以不养宠物,不铺地毯。行,外出时要避免暴晒;适当锻炼身体,但需减少汗液分泌刺激,建议运动后马上洗澡,洗澡后注意及时涂润肤剂。



不吸烟不喝酒延寿11年

据美国媒体盘点,中国是世界上第二爱喝酒的国家。世界卫生组织调查显示,到2016年为止,中国烟民总数达3.16亿。很多人都知道吸烟喝酒很伤身,但还是戒不了。德国马克斯普朗克统计学人口研究所最新发表在《健康事务杂志》上的一项研究显示,不吸烟、不喝酒分别可以延长

寿命4~5年和7年。1998~2012年,美国有超过1.4万名50~89岁的人从不吸烟。调查发现,他们的寿命比其他人长4~5年;适度饮酒或不喝酒的比一般人多活7年;相比吸烟、超重和过度饮酒的,从不吸烟和适量饮酒的男性平均增寿11年,女性增寿

12年。

研究所主任米尔斯莱指出,一般认为,提高医疗技术是促进人们健康、长寿的保证,但经过医治后,很多人的生活质量并不高。该研究表明,健康的生活方式可以在不花费任何成本的情况下,让人们享受一段更长、更健康的人生。建

议人们尽早戒烟戒酒,对自己负责也对家人负责。

(本报综合)

