



市卫生计生委 召开新闻宣传工作会议

本报讯 通讯员金镇源、余伟报道:4月10日,市卫生计生委召开全市卫生计生新闻宣传工作会议。会议总结了2017年度卫生计生宣传工作,安排部署2018年工作。

会议指出,2017年全市卫生计生宣传工作聚焦主责主业,服务中心大局,积极发挥先行先导作用,突出精准宣传、系列宣传、深度宣传,全面推进卫生计生事业改革发展、提高人民健康水平提供了强大思想保证、精神动力、舆论支持和良好社会环境。市卫计委被省卫计委评为(州)级先进单位“一等奖”,赤壁市卫生计生局被省卫计委评为县市区级先进单位“特等奖”,咸安区、嘉鱼县、崇阳县、通山县卫生计生局被省卫计委评为县市区级先进单位“一等奖”。

会议强调,今年全市卫生计生宣传工作要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,以学习宣传贯彻党的十九大精神为主线,认真落实国家、省卫生计生工作会议要求和市委、市政府决策部署,着力推进健康咸宁建设,促进人口均衡发展,深化医药卫生体制改革“三大任务”,坚持围绕中心、服务大局,以人为本,服务群众,正面引导、主动回应,与时俱进、改革创新“四条原则”,抓实政策宣传、新闻宣传、社会宣传、典型宣传、阵地宣传、舆论宣传“六个重点”,努力开创全市卫生计生宣传新局面。

通山县卫计局 进万家 助春养 促脱贫

本报讯 通讯员熊丹报道:“感谢卫计局领导的关心和帮助”。4月12日,通山县黄沙铺镇上坳村6组贫困户宋正强激动地说。这是通山县卫计局班子成员联合计生协,在黄沙铺镇上坳村开展以“进万家、助春养、促脱贫”为主题的活动。

本次活动,县卫计局领导率领军驻村工作队为全村136户贫困户385人送去了慰问金7万元,复合肥3吨,除草剂300瓶。并与农户一起到地里劳作,帮助他们解决生活中存在的问题和困难,让贫困户们感受到国家的惠民政策好,力争今年让他们顺利脱贫。

新街镇 为村民免费健康体检

本报讯 通讯员格红超、田波报道:“新街镇卫生院的医生年年都到村来给我们做体检,还给我们发礼品,真是方便了我们这些难得出门的老人了。”3月15日,嘉鱼县新街镇余码头村刚做完体检的吴腊梅老人激动地说。

“谢爹爹,这些药您还得坚持服用呀,您看这次血压就比上次控制得好多了。”新街镇卫生院慢性病管理团队的余清医生,耐心地给余码头村高血压患者谢先高爹爹开出了健康处方。

为进一步落实国家基本公共卫生服务工作,做好贫困人口、慢性病患者及各年龄段重点人群的健康管理工作,逐步推进基本公共卫生服务均等化,自3月15日起,新街镇卫生院启动了为新街镇村民免费健康体检工作。此次体检工作的重点是,为辖区内的健康扶贫户、贫困户、65岁以上老年人、高血压、糖尿病患者、重症精神病患者、0-6岁儿童及孕产妇进行健康体检。体检内容包括:身高、体重、腰围、血压、B超、心电图、血常规、尿常规、肝肾功能、血糖、血脂、尿常规等项目。

活动中,工作人员为前来体检的村民登记造册建档,为未签约服务对象签订家庭医生服务协议书后,并为他们准备了营养早餐、宣传手册和纪念品。

桂花镇 开展计生奖特扶复核工作

本报讯 通讯员吴剑、周雪薇报道:为严格执行国家计划生育奖励扶助制度,确保计生奖、特扶民生政策落到实处。今年3月,桂花镇计生办展开为期一个月的计划生育家庭奖特扶复核工作。

此次复核工作由镇计生办工作人员带队,分赴全镇13个村逐户进行复核。在各村妇女主任的配合下,针对每个奖特扶对象,都向本人及邻居仔细询问上报对象的户口性质、婚育史等信息,严把审核关。坚持奖扶复核工作公平、公正、公开。

截止3月底,桂花镇计生办圆满完成13个村共77名计划生育奖扶复核工作。

陆溪镇卫生院 宣传结核病防治知识

本报讯 通讯员格红超、李凯报道:今年3月24日是第23个世界结核病防治日,嘉鱼县陆溪镇卫生院开展了“开展终结结核行动,共建共享健康中国”主题宣传活动。

当天,在陆溪镇官洲村卫生室门前开展了公众咨询活动,活动采取现场咨询、粘贴宣传画、投影机播放结核病防治知识、发放资料等方式进行。医务人员向过往人群现场讲解结核病防治知识,发放结核病防治手册等宣传材料,动员全社会共同参与结核病防治工作,对群众提出的结核病防治知识进行耐心解答,前来咨询的市民络绎不绝,共发放宣传资料200余份,接受群众咨询100余人次。



软斑和硬斑哪个更危险?

那么,检查报告上的软斑和硬斑又是怎么回事呢?

一般来说,硬斑为稳定性斑块,不容易脱落;软斑为不稳定性斑块,容易脱落,堵塞血管。

据王长谦教授介绍,在动脉粥样硬化的形成过程中,如果斑块一直在缓慢地发展,即我们所称的稳定斑块,其危险性并不大,即使造成很严重的狭窄,体内的代偿机制也会形成很多侧支循环。好比大路堵住了,就开通很多小路,可以绕过堵塞的部位,不至于造成严重的后果。

而在动脉粥样硬化的形成过程中,最怕的是不稳定的斑块,即软

斑。王长谦解释说:“动脉粥样硬化斑块就像水饺一样,斑块表面覆盖的一层纤维帽就像饺子皮,而包裹在斑块内部的脂肪核就像饺子馅。我们都知道,皮薄馅多的饺子容易破裂,所以纤维帽越薄,斑块就越容易破;而脂肪核越大,斑块也越容易破。医学上的特点就是,局部沉积的脂肪核越大、纤维帽越薄,斑块就越容易破,这样的不稳定斑块就容易造成急性事件的发生,如心梗、脑梗。”

纤维帽破裂造成破裂是发病的一个方面,还有一种是斑块没有破裂,但是表面变得很不光滑,炎症造成斑块表面糜烂,这样也会造成急性事件。”

都要积极防治

果是死火山就不会造成很大危害,如果是活火山危害就大了,我们尽量要使活火山变成死火山,同时避免死火山变成活火山。”

如果斑块脱落形成血栓,造成管腔狭窄限制了血流,甚至完全闭塞,肯定会引发急性疾病,比如急性心梗、急性脑梗,此时要积极采取血管再通的治疗措施。

心梗、脑梗的抢救都要争分夺秒,否则预后的改善效果就不大了。

不管软斑硬斑

王教授表示,动脉粥样硬化从青少年时期就开始了,病人如果没有表现出器官缺血的症状,管腔没有严重的狭窄,这种情况下应该采取预防性措施。不管是硬斑还是软斑,都要积极采取预防性措施。

“在没有形成动脉粥样硬化斑块的时候,我们就要注意预防危险因素。有了动脉粥样硬化斑块之后,还要注意尽量使斑块变稳定。”王教授说,“斑块在血管内就像一座火山,如

预防:戒烟和规律运动最重要

对于动脉粥样硬化性心脑血管疾病的预防,健康生活方式是根本。王长谦教授认为,戒烟和规律运动尤为重要。

戒烟:很多人认为吸烟只是对肺产生不利影响,其实烟草中的有毒有害物质对血管的危害非常严重,会使心跳加快、血压升高,血管壁内皮细胞缺氧,从而加速动脉粥样硬化。

规律运动:规律运动有益血管健康。王长谦提醒说,现在很多年轻人日常运动不足,尤其是能保持规律运动的人还是不多。

拒绝垃圾食品:王长谦教授指出:“有了‘三高’以后,病人大多会重

视饮食方面的问题,但是健康的人群还是欠缺这方面的意识,或者不够重视。”

忌熬夜:近些年来,过度疲劳、熬夜后引发猝死、心脑血管意外的报道屡见不鲜。熬夜会导致免疫力下降,心率加快、血压升高,血管内皮功能损害,从而加速动脉粥样硬化的进程,甚至引起斑块破裂,血栓形成,从而堵塞血管,导致心梗、脑梗的发生。(本报综合)



脂肪纹: 动脉粥样硬化的早期特征

动脉粥样硬化是一种动脉血管壁的病变,由于脂质沉积到血管壁的内膜下,逐渐向管腔内突出,造成管腔狭窄甚至完全堵塞,引起器官的缺血。我们常听说的心梗、脑梗等心脑血管疾病大部分都是动脉粥样硬化引起。

不仅是心脑血管,只要有动脉的地方都会发生动脉粥样硬化。比如外周血管也会发生动脉粥样硬化,有些人腿上的动脉硬化堵塞血管,就会造成下肢缺血,一走路就会痛;肾脏的动脉也会形成动脉粥样硬化,导致肾功能受损,有些人会因此出现高血压、肾萎缩,甚至可能发展为尿毒症。

动脉斑块严重时 会引起器官缺血

发生动脉粥样硬化的血管都是中动脉或大动脉,这类动脉的管壁有内膜(内皮层)、中膜、外膜三层结构。脂质在内膜下沉积,停留在不该停留的地方,机体就会对它产生反应,血液中的单核巨噬细胞被吸引过去,将脂质吞噬掉,同时产生炎症反应,造成局部细胞坏死,坏死组织在局部沉积下来,这样沉积物就越积越多,造成动

王长谦教授介绍说,动脉粥样硬化的早期可能只是在血管内壁表面留下脂质沉积痕迹,临床上称之为脂肪纹,内膜面看上去是一条条的脂肪沉积,表面光滑,管腔也没有变小、变细,这是最早期的动脉粥样硬化的病变特征。

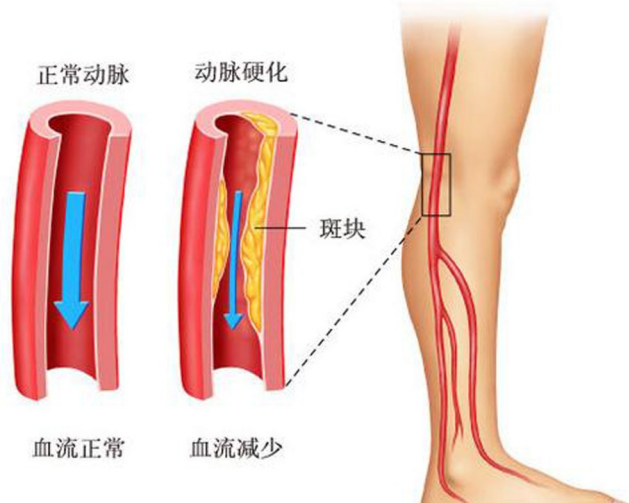
动脉粥样硬化都发生在中等动脉血管和大动脉,一般管腔都有一定的空间,所以最早期的时候不会有症状,我们就发现不了,但是疾病已经在形成和发展了。最早期的形成过程可能发生在青少年时期,部分青少年的动脉内壁上就开始出现了脂肪纹。

脉粥样硬化的不断发展。

随着脂肪纹的不断沉积,逐渐形成斑块,即动脉斑块,其特点就是粥样脂质坏死组织沉积在内膜下,出现像黄色瘤一样的“粥样”斑块。刚开始的时候,表面突出比较轻,血液中的单核巨噬细胞被吸引过去,将脂质吞噬掉,同时产生炎症反应,造成局部细胞坏死,坏死组织在局部沉积下来,这样沉积物就越积越多,造成动

动脉粥样硬化是心脑血管病的元凶,如何尽早预防?

教你读懂血管B超报告



春季应如何护理皮肤?

本报讯 记者朱亚平报道:家住幸福路的黎女士对护肤一直都很上心,但每到春夏季,她脸上就会冒痘。近日,她带着烦心事来找医生咨询。

希望桥社区卫生服务中心相关负责人介绍,春夏换季时,应及时更换护肤品,皮肤“轻装上阵”才能更健康。冬季所用的油性面霜,春季则应更换成油性少、水分多的中性乳液,乳液类的护肤品成分简单、透气性好,更加容易被皮肤所吸收,使用起来更加舒适和清爽。

清洁工作要做好。气温升高,皮肤细胞新陈代谢速度加快,汗腺、皮脂腺分泌旺盛,再加上空气中过敏原较多,细菌亦较活跃,为避免污染堵塞毛孔导致“痘痘”频发,每天外出后,应仔细清洁皮

肤。必要时,可每月做一次深层皮肤护理,柔和地去除皮肤表层堆积的角质,以促进表皮新陈代谢,令皮肤自由呼吸。

要想获得好肌肤,不能靠普通的清洁护理,调节肌肤平衡,补充肌肤所缺营养才是春季护肤的关键,除了日常护肤品外,还要注意多做面膜。

“内外兼修”保健康,应勤饮水,如白开水、茶水等,保持皮肤水润。多食富含维生素A的食物和新鲜蔬菜水果,以维持皮肤的正常功能,多摄取含维生素B2、B6、C、E类的食物,例如绿色蔬菜、水果、豆类及豆制品、瘦肉、动物肝肾等。



手上长小水泡如何处理?

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安西河桥的王女士发现手指有些痒,抓挠后还有些疼,仔细检查发现,手指长了一些透明状的小水泡。王女士到医院就诊,得知是身体轻微湿毒的表现。

永安办事处卫生服务中心相关负责人提醒,很多人出现双手疱、瘙痒、脱皮,这种现象比较常见,医学上称之为汗疱疹。

汗疱疹是皮肤湿疹的一种,与个人体质、植物神经功能紊乱、精神因素等有关,患者会感觉长水泡处瘙痒、灼痛。此病症夏季潮热好发,秋后不可不治自愈,易反复发作持续数年。

居民生活中要忌食辛辣、酒、咖啡等刺

激性食物,多吃有健脾除湿功效的蔬菜、水果,如山药、甘薯、冬瓜、西瓜、赤小豆、南瓜等。少吸或不吸烟,少用或不用碱性肥皂、洗衣粉、洗涤剂洗手。出现水泡不要挑破,更不要撕皮,以免伤口破损引发细菌感染。

一般情况下,手上起小水泡通过涂抹真菌药膏可以快速得到治疗。只要在专业医嘱指导下,在患处涂抹适量的药膏,几天后水泡就能有效消除,恢复正常皮肤。

若已出现水泡症状,局部治疗以收敛止痒为主如:炉甘石洗剂、痱子粉等,或用0.5%醋酸铝溶液或5%明矾液浸泡或湿敷。也可以用稀释后的白醋适当涂抹患处,或涂抹维生素E霜、水杨酸软膏等,可使症状减轻,水泡会慢慢消除。

高脂血症

一、什么是高血脂
高脂血症是指血脂水平过高,可直接引起一些严重危害人体健康的疾病,如动脉粥样硬化、冠心病、胰腺炎等。

高脂血症可分为原发性和继发性两类。原发性与先天性和遗传有关,是由于单基因缺陷或多基因缺陷,使参与脂蛋白转运和代谢的受体、酶或载脂蛋白异常所致,或由于环境因素(饮食、营养、药物)和通过未知的机制所致。继发性多发生于代谢性紊乱疾病(糖尿病、高血压、黏液性水肿、甲状腺功能低下、肥胖、肝肾疾病、肾上腺皮质功能亢进),或与其他因素如年龄、

性别、季节、饮酒、吸烟、饮食、体力活动、精神紧张、情绪活动等有关。

二、高血脂的危害
血脂异常者往往伴有多中心血管危险因素。血脂水平的下降,使得心血管疾病的发生率和死亡率随着血清总胆固醇和LDL胆固醇水平的下降而降低。

三、怎样预防高血脂
1.控制理想体重
许多流行病学资料显示,肥胖人群的平均血浆胆固醇和三酰甘油水平显著高于同龄的非肥胖者。除了体重指数(BMI)与血脂水平呈明显正相关外,身体脂肪的分布也

与血浆脂蛋白水平关系密切。一般来说,中心型肥胖者更容易发生高脂血症。肥胖者的体重减轻后,血脂紊乱亦可恢复正常。

2.运动锻炼
体育运动不但可以增强心肺功能、改善胰岛素抵抗和葡萄糖耐量,而且还可减轻体重、降低血浆三酰甘油和胆固醇水平,升高HDL胆固醇水平。

为了达到安全有效的目的,进行运动锻炼时应注意以下事项:

(1)运动强度。通常以运动后的心率水平来衡量运动量的大小,适宜的运动强度一般是运动后的心率控制在个人最大心

率的80%左右。运动形式以中速步行、慢跑、游泳、跳绳、做健身操、骑自行车等有氧活动为宜。

(2)运动持续时间。每次运动开始之前,应先进行5~10分钟的预备活动,使心率逐渐达到上述水平,然后维持20~30分钟。运动完后最好再进行5~10分钟的放松活动。每周至少活动3~4次。

(3)运动时应注意安全防护。

