



市卫计委

率先探索开展托幼工作

本报讯 通讯员赵姣、李刚报道:近期,市卫计委把群众的小事作为大事来抓,从人民最关心、最不满意的事情做起,率先探索开展0-3岁托幼工作,努力解决幼有所育问题。

幼有所育,关系到全面二孩政策能否得到有效落实、育龄妇女的生育意愿能否得到激发,进而关系到人口老龄化背景下,16岁以下人口比例能否得到提升,这是与未来社会的劳动力和安全稳定联系在一起的大事。

在国家和省级方案还未出台的前提下,市卫计委不等不靠,提前部署,组织相关工作人员赴北京学习社区儿童中心创办模式,并准备结合我市实际,在市区创办1-2家社区儿童之家,工作经验成熟后向县市区推广覆盖。

目前,市卫计委已完成了前期三项准备工作。一是选定了合作管理的社会企业。在广泛调研的基础上,选定了东方爱要进行下一步合作。该机构热心公益事业,有意愿在社区推广免费早教服务。

二是选定了第一家社区儿童之家创办地点,咸宁市第一家社区儿童之家拟创办在天洁小区。考虑该小区入住率高,目前已居住约6000户,且该小区居住人员大都是冲着学区房去的,教育意识较强。

三是拟定了运营模式,采取公建民营的模式。市卫计委将创办地点装修完成后交付合作机构进行管理运营。社区儿童之家内部主要划分为活动、教育两块区域。活动区域免费为群众开放。教育区域内开展免费教育和收费教育两类,免费的课程主要为婴幼儿养育照护内容,如婴幼儿营养、保健、卫生、儿童保护、疫苗等,其目的是提高主要照护者养育照护能力;收费课程主要为亲子早教方面的内容,其目的是通过专业训练提高孩子成长过程中的各项能力。亲子课程收费不高于20元/节,收取的费用主要用于支付社区儿童之家管理人员费用和日常水、电、网络等开展,维持日常运营。

下一步,市卫计委将加快创办地点的签约和装修进度,力争6月份正式开办我市第一家社区儿童之家。

市妇幼保健院开展义诊

本报讯 记者王恬、通讯员吴翠报道:5月8日是世界红十字日,也是世界微笑日。为此,咸宁市红十字会联合咸宁市妇幼保健院,在温泉沃尔玛广场开展送医送药义诊活动。

上午9时许,现场有数百位市民前来咨询,咸宁市妇幼保健院的医生耐心细致地为大家解答问题,做各项健康检查,并免费发放宣传资料和药品。

在咸宁市妇幼保健院设立的义诊处,10余名儿科、妇科、儿童保健科等科室的医生,为前来问诊的市民量血压,给孩子检查身体,并将准备的宣传资料和医疗药品送到他们手中。家住横沟镇的鲁登彬说,他今年56岁,老婆孩子都不在人世,他一个人生活,非常困难,还长期患病。今天来街上买东西,刚好遇见医生在这里义诊,就让医生看看了。

据妇幼保健院的相关负责人说,他们每次义诊活动都会组织最强的医疗队伍参与,不仅在温泉城区、周边社区乡镇举办各种义诊活动,还会走向县市区为当地居民提供义诊服务。

官桥镇卫生院

宣传儿童预防接种知识

本报讯 通讯员吕新林报道:4月25日上午,嘉鱼县官桥镇卫生院门前人头攒动,热闹非凡。该镇先后有80多名青年夫妇带着儿童,积极参与流脑、乙肝、麻腮风、百白破、甲肝等8种疾病疫苗有关治疗知识的咨询和检测。

活动现场,官桥镇卫生院除摆放3块“预防接种,守护生命”活动主题展板外,还发送宣传资料600多份,安排6名医生接受群众子女的病情咨询和检测。



心脏病发作后不能运动?

适当活动可延长寿命

心脏病发作,或者心脏手术都可能会改变生活。对于很多人来说,这是敲响开始行动的警钟。而如今,根据一项研究,在心脏病发作后进行适当的身体活动可以延长寿命。

根据欧洲心脏病学会得出的结论,在心脏病发作后进行锻炼,4年内死亡风险降低了一半。瑞典斯德哥尔摩的瑞典体育与健康科学学院副教授埃克布洛姆说:“众所周知,经常进行体育锻炼的人不太可能发生心脏病发作,并且更可能活得久。”

据报道,在瑞典,有22227名患者在2005年至2013年期间参与了此项研究。在心脏病发作后6-10周和12个月报告了他们的体力活动水平。答案之间的差异被认为是体现了心脏病发作后一年内身体活动的变化。在这两种情况下,患者被问及他们在过去7天内锻炼了多少次30分钟或更长时间。患者被分为持续不活动、活动减少、活动增加或持续活动这几种情况。其结论是,与持续不活动的患者相比,活动减少、活动增加或持续活动的患者死亡风险分别降低37%、51%和59%。

埃克布洛姆补充说:“我们的研究表明,心脏病发作后,患者可以通过体力活动来降低死亡风险。”他补充说:“我们的研究表明,这个建议适用于所有心脏病发作患者。例如,锻炼可以减少心肌梗死患者,以及吸烟者和非吸烟者的死亡风险。”



【观赛时】情绪别太激动

看电视尤其是看足球等激烈的比赛时,常会引起情绪过分紧张、激动,交感神经兴奋,血液中的儿茶酚胺物质增加,引起血压升高,冠状动脉痉挛,致使心肌缺血,诱发心痛或心肌梗死。

【游泳时】心脏病患者不宜游泳

游泳时受到凉水的刺激,容易引发血管痉挛,出现冠状动脉缺血而诱发心肌梗死。对于普通人群来说,游泳是种很好的锻炼方式,可以锻炼出一个强而有力的心脏。然而,心脏病患者游泳是不适宜的,因为游泳会增加心脏的负担。2011年7月16日,广州举行

【吸烟时】尽早戒烟有利心脏

吸烟会促使动脉硬化,增大患心梗的危险,与此同时,吸烟会引起冠状动脉收缩、痉挛,导致血管闭塞,发生心肌梗死。

临床中,有一位23岁的心梗患者引起了主治医师的注意。心肌梗死是中老年人的常发病,而30岁以下的病患相当少见。询问其病史才得知,凶凶是该患者长达7年的吸烟史,这名患者平均每天吸1包烟。

【晨起时】动作宜缓不宜急

早晨起床,人从“半休眠”状态苏醒后,呼吸心跳加快,血流加速,血压升高,容易使已老化的心脑血管破裂,黏稠血液易形成血栓造成栓塞。古人“闻鸡起舞”,但是,对已患心脑血管疾病的中老年朋友来说,凌晨却是危机四伏,尤其是凌晨五六时至上午十一时,对他们而言,可以说是“魔鬼时间”。因为人体具有生物钟节律,夜间身体存在“三低一高”,即夜间体内血量比白天少、夜间血压比白天

【鼾睡时】有呼吸暂停要尽早治疗

“打呼噜”是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征最突出的特征性表现,它是一种具有严重危害及潜在危险的高发性疾病,会在睡眠过程中反复出现窒息,使全身间歇性缺氧,增大心脏的负荷,使血压急剧波动,从而容易引发悲剧。因此,在伴有低氧血症及心肌耗氧量增加的情况下,可促进夜间急性心肌缺血的发生。

【悲伤时】极度悲伤真的很伤“心”

在人的七情六欲中,对心脏危害最大的莫过于悲伤。人如果一旦陷入极大悲伤的情绪中无法排解,交感神经系统会分泌出大量激素,使心跳加速,动脉收缩,进而导致比如心痛、气短和休克等症状。临床中有一些人,身体健康且无心脏病史,但因为遇到了一些突发事件,如亲人意外离世等,突然倒在病房或太平间的门口。这是因为在遭受到突发性打击时,引发了严重的心律失常、胸痛、气促,甚至休克,这种病症被称为压力性心力衰竭。过度悲伤使肾上腺素和

其他压力激素的分泌在短时间内激增,毒素流向心脏,降低了心脏泵血功能。建议有冠心病患者或者中老年人,平素要保持心态平衡,切忌过喜过悲,尽量避免或减少去悲伤的场合。(本报综合)

低、夜间血流比白天慢、夜间血黏度增高。所以起床时,身体从静态卧位到动态站立的变化,常会造成人体心脑血管供血不足,中老年人神经调节缓慢,如有心脑血管病还进行运动,就容易发生猝死。

建议有冠心病患者或者中老年人早晨起床时,要注意保暖,切忌不可猛然坐起、下床。晨起醒来后,最好平躺在床上活动四肢后再缓慢坐起,之后再慢慢活动肢体,缓慢下地。

缺氧还可引起夜间血液黏度增加,血管壁功能失调等,最终诱发急性心肌梗死。英国科学家曾在《英国医学期刊》发表的研究称,“致命性心梗多发于晚上”,就是指这样的情况。建议睡觉打呼噜人群,患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的患者尽早治疗,解除危险因素。

解除了危险因素。

【如厕时】排便切忌太用力

中老年人或有疾患者,大便往往不顺畅,在用力排解大便时,人体的腹内压会增大,血压会迅速上升,甚至可较平时翻一番,心率也相应加快,这一切都会增加心脏负担,可能诱发心肌梗死。

事实上,在卫生间中发生心梗导致死亡悲剧时有发生。今年2月28日,陈毅之子陈小鲁因突发大面积心肌梗死不幸辞世,报道称他是在用力解大便时诱发急性心梗。2006年12月20日,北京999急救指挥中心接到相声表演艺术家马季先生家中打来的求助电话。救护车赶到现场时,72岁的马季先生已失去呼吸、心跳,诊断分析后认为,他就是在上厕所的过程中突发心肌梗死。因此,建议中老年人特别是患有冠心病的人群,在如厕时一定要切忌用力过猛,当排便不顺畅时,可通过药物等方式进行辅助。

【洗澡时】饱时饿时都别洗

老年人很多意外都是在洗澡时发生的。洗澡时全身血管扩张,皮肤和肌肉血流增加,患有心脑血管疾病的老年人长时间待在密闭缺氧的环境里,很容易引起大脑和心脏缺血,进而发生危情。

提醒老年朋友,饭后千万别马上洗澡,这是因为刚吃完饭,大量血液聚集在胃部,其他器官处于相对缺血状态,此时洗澡发生危险的可能性更高。同时,饿的时候也不要洗澡,因为血糖降低很容易发生晕厥。有冠心病的病患或者中老年人除了不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡,还要注意洗澡水温与体温相当,洗澡时间不宜过长,最好在他人帮助下进行。

【宴饮时】暴饮暴食增加心脏负担

酒精会引起大脑兴奋,促使心率加快,血压升高,并可诱使心律失常,使心脏的负担加重,尤其是患有高血压及心脑血管疾病者,饮酒会诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加,进而诱发急性心梗。有冠状动脉疾病的患者进食大量含高脂肪高热量的食物后,血脂浓度会突然升高,导致血黏稠度增加,血小板聚集性增高,形成血栓,引起心梗。我们经常看到媒体报道某某饮酒后去世的新闻。这些悲剧的发生,多数就是因为饮酒诱发了急性心梗。

暴饮暴食也是诱发心梗的危险因素。生活中,不少心肌梗死病例发生于暴饮暴食之后。建议有冠心病的病患或者中老年人不要饮酒,同时注意清淡饮食,不可暴饮暴食,避免增加心脏负担。

【打牌时】不可久坐不动

沉迷于打牌或下棋,久坐不动,突然情绪激动,血压飙升,心率增快,很容易诱发心肌缺血,引发悲剧。曾看到网上有新闻报道,一老者连续打牌十多个小时,突然赢了一把,结果发生心梗丧命。前不久,24岁的王某,也是因连续长时间打麻将之后突发胸痛倒地,送到就近的医院诊断为急性心肌梗死。

诸如此类的例子数不胜数,但这些悲剧其实有可能避免。建议有冠心病的病患或者中老年人,千万不能长时间坐着不动,在打牌下棋等娱乐间隙时,要有意识地活动身体,这样有利于体内血液循环通畅。

防范心梗 注意这十个危险时间

乘车晕车应注意些什么?

本报讯 记者朱亚平报道:近日,市民李女士带着孩子乘车去武汉,这是她第一次带着2岁的娃出门,结果路上,孩子因为乘车很不舒服而吵闹。她咨询,如何避免乘车晕车现象。

花坛社区卫生服务中心相关负责人表示,坐车晕车,每个人都有差异,有的人是因为闻到汽油味、机油味。有的人是受颠簸,有的人是看到外面快速移动物而晕车的,就目前还没有一个完美的解决方法,通常相对有效的方法有这几点:

因汽油味晕车的人,可以打开车窗,尽可能多呼吸新鲜空气,不要闻车内空气,也不要想自己坐车晕车的景象。

因颠簸晕车的人,最好在嘴里含些辛辣的东西,比如生姜、辣椒等,闭上眼睛,头向后靠背,降低重心不要站着,若

能躺下最好。

因移动物晕车的人,最好不要向车外观看,将注意力放在车内不动的物体如乘客、座椅或自己的身体、包之类的东西,若能睡一觉就更好了。

出发前,乘车的人最好不要吃太饱,有些人发现在早晨出发前吃巧克力,会让晕车症状更严重。

想要防止小孩晕车,就和他们玩一些游戏,不要让他们在车内看电影,不要专注地盯着文字或车内的任何物品太久,这么做可能会导致晕车。

当然还有其他方面的晕车,但所有晕车都是因为自己本身贫血的原因造成的,如缺铁性贫血、缺锌性贫血等等,平时应加强自身的锻炼,增强体质,这样才能长久地解决晕车问题。

关节扭伤如何处理?

本报讯 记者陈希子报道:2日,家住咸安永安街道的石爹爹不小心扭伤了脚踝,身边亲朋一会说冷敷,一会说热敷。家人不敢贸然处理,只好赶紧送石爹爹去医院。

永安街道办事处卫生服务中心相关负责人介绍,生活中市民常会出现关节扭伤的情况,关节扭伤会造成极大的疼痛感,也会给生活带来极大的不便。一旦扭伤,不能随意使用“偏方”处理,以免延误病情。

在扭伤之后,应该让受伤的关节部位静养,减少受伤部位的活动量,尽量避免让其负重,将受伤的手或者脚抬高,以便促进静脉回流,促进局部血液循环,缓解受伤部位肿胀症状。在此时不要对受伤部位进行揉搓、按摩或者是热敷,以防止加重出血,加重伤

