



通城仁济医院 举办演讲比赛

本报讯 通讯员葛关心报道:2月18日,通城仁济医院组织全院医护人员和后勤干部职工举行了一场主题为“我是仁济人”的演讲比赛,职工演讲声情并茂,牢记宗旨保健康。

该院院长罗时明表示,举办此次演讲比赛,主要是让全体仁济人牢记呵护人民群众健康的宗旨,振奋精神,在新的一年里不断提高自己职业技能和医德素养,为全县人民的身体健康提供保障。

演讲比赛中,从院长、医生到保安、保洁,一个个轮番上场,大家以“医者仁心、爱岗敬业、齐心协力”为主要内容,结合各自工作实际,立足本岗,从工作中的切身感悟出发,各抒己见,畅谈所感,声情并茂地阐释了自己对本职工作的热爱,表达了全体职工齐心协力服务病人,呵护人民群众健康的美好心愿。



早期无症状难发现 警惕青光眼致盲

与角膜疾病、白内障等可以经过相关手术恢复视力造成的失明不同,青光眼造成的失明在现有医学水平下是不可逆的,这也使青光眼成为“疑难杂症”的重要原因之一。当眼压超过视神经所能耐受的程度,就会导致视神经萎缩,视野逐渐变小,直到失明。

堪称视力“慢性杀手”

大部分青光眼患者都是慢性的,早期基本上没有任何症状。眼睛没有疼痛感,而且早期对视力没有影响。因为视神经萎缩最早只是影响视野,也就是看到的范围有所减少,患者往往感觉不到,只有通过仪器才能测定。

当患者感觉到视野缩小时,青光眼就已经很严重了,基本上就是晚期了,甚至眼睛已经失明了。所以,与其它眼科疾病相比,青光眼更需要早发现、早治疗。

四大高危人群要警惕

早期发现青光眼的一条重要途径就是健康体检。目前,很多单位和社会组织每年都会进行健康体检,健康体检的目的就是发现普通人所感觉不到的病。

另外,以下四类青光眼高危人群最好能主动到医院排查,以免延误病情。

- ①有青光眼家族史。
- ②曾经有眼压高的病史。正常的眼压是10-21mm/H,如果曾经检查出眼压高,就要特别注意。
- ③高度近视(近视度数大于600度)或高度远视。
- ④45岁后,如果经常感觉眼睛发胀、疼痛,但是症状并不严重,也要及时就诊。

青光眼早期是没有症状的,特别是上述①、②、③类高危人群,而第④类即使有轻度症状,患者自身也很难联系到青光眼。所以,如果是以上4种情况,一定要到眼科检查。有些青光眼患者即使有家族史,在早期可能不发病,但随着年龄的增长就会逐步发展。

节假日如何预防急性心梗

近些年,每逢春节医院里需要急救的急性心肌梗死的病人明显增多。急性心肌梗死作为威胁生命的最重要杀手,正在悄悄渗入我们的生活。心肌梗死发病率高,同时也越来越年轻化。尤其是在冬春季节和各种节假日更容易发病。绝大多数心肌梗死患者发病前有相关的冠心病危险因素,比如患有高血脂、高血压、糖尿病和吸烟等常见危险因素。

节假日期间,亲戚和朋友聚会,应酬增加,甚至暴饮暴食,大量主动吸烟或被动吸烟,加上没有充分休息时间,这些因素均有可能增加心肌梗死的发生。

如何能减少节假日急性心肌梗死的发生?

- 1.注重心理平衡与情绪稳定。情绪的波动会引起血管的收缩,心率加快,从而使心肌发生缺血、缺氧,诱发心肌梗死。因此,在节日里应尽力避免过度兴奋、激动、生气与焦虑等情绪发生。
- 2.注意保温,适时加减衣服,可降低心肌梗死的发生率。

寒冷刺激是发生心肌梗死的重要诱因。在节日里走亲访友,酒酣面热的时候,尤其要注意衣物的增减。

3.在节日里高热量与低纤维所充斥的饮食中,保持大便的通畅,也可降低心肌梗死的发生率。

便秘患者在用力排便时,腹腔内压力会突然升高,这会影响心肌的血液供应,诱发心肌梗死。因此,在节日中应多吃些蔬菜、水果,少吃油腻油炸食物,以保持大便通畅。

4.减少烟酒的摄入可降低心肌梗死的发生率。因烟中的尼古丁等物质可促使冠状动脉发生痉挛,诱发心肌梗死。而酒精本身就可以导致交感兴奋,引发心肌梗死。

5.注意生活规律,劳逸结合,保证充足的睡眠。在节日里相聚的同时,也伴随着熬夜等现象的出现,从而导致交感神经紊乱诱发心肌梗死,同时,应避免过度劳累。

6.注意饮食和适当的运动。在节日的聚会中减少脂肪的摄入量,少吃油炸食品以及奶油、肥肉和动物内脏。多吃一些糙米、蔬菜和水果可降低心肌梗死的发生率。

7.当有任何不适,如胸闷,胸痛,恶心,呕吐,头晕的时候请及时就医。

已有冠心病的患者或有冠心病危险因素的患者,节假日期间更要注意按时服药,必要时按医嘱增减药物,避免各种危险因素急剧变化而诱发心肌梗死。

(本报综合)



春季 我们该怎样科学健身

乍暖还寒,气温还比较凉,出汗过多容易让毛孔扩张,凉湿之气乘虚而入,很容易受风寒而着凉感冒,从而诱发呼吸道疾病。

“运动出汗之后,不能忽略补水这个重要环节。”专家杨少龙表示,运动补水应坚持三步曲,运动前10-15分钟,补充约250ml的液体(相当于半瓶普通矿泉水的量),运动中的补水要遵循少量多次的原则,大约每运动10-25分钟补充250ml,运动后补水要根据运动前后的体重差,补充丢失的水分,每丢失0.5公斤的体重大约要补充500ml的液体(约1瓶矿泉水的量)。

健身时间的选择有讲究

一天之计在于晨。大多数人都养成了早起锻炼的习惯,但专家提醒说,太早进行晨练,效果并不一定好。

专家王庆锋说,初春清晨气温一般很低,并不适宜进行锻炼,而且有研究表明,14时之后人体的各项机能才开始上升,17时至19时之间达到最佳,因此锻炼时间建议选择在此时比较适宜。因此,晨练容易造成血液的循环不畅,甚至会诱发一些心血管意外。

“一些地方早晨的雾气较重,坚持早起锻炼并不是一个很好的选择。在大雾条件下,空气中的杂质不容易消散,吸入后会严重影响身体健康。”李媛敏说,对于很多上班族而言,如果只有早晨可以抽出时间锻炼,也应该在太阳升起一段时间后,气温开始回升,才是锻炼的最佳时机,晨练时应尽量选择太阳可以直射和有草有水的地方。

春天来临,随着气温回升,越来越多的人到户外健身锻炼享受运动后大汗淋漓的快感。但许多人并不了解,怎样运动才算科学健身。春季应该怎样健身,来听听专家怎么说。

不宜追求运动量

“经过寒冷的冬季,身体各个器官的功能都处在一个较低的水平,肌肉和韧带也都比较僵硬。在这样一个‘低潮期’开始运动,不宜追求运动量。”专家魏卫伟说,春季健身的主要目的是唤醒身体,恢复人体机能,对于一些平时不运动的人来说,肌肉力量比较薄弱,猛然加大运动强度,容易造成膝关节、踝关节的扭伤。

国家一级社会体育指导员李媛敏建议,可以选择以慢跑5-10分钟或者步行15-20分钟开始春季健身计划。一般情

况下,身体适应一个新的健身计划的时间为3周。“3周之后,我们就可以试着一点点的提升健身计划的难度了,比如说延长运动时间或者选择更为剧烈的运动方式。”

魏卫伟告诉记者,“1/10原则”是许多健身专家常用的帮助运动爱好者提升健身计划的方法,即每周运动量的增量不能超过1/10,举例来说,如果你现在的健身计划是每周跑20km,这个时候你想增加你的运动量,根据1/10原则,那么下周的目标就是增加2km,也就是22km。

决不能忽略补水这个环节

“很多人以为出汗越多,运动效果越好,其实不然。”国家级社会体育指导员韩平说,在气温适宜的情况下,出汗绝对有很好的健身效果。但与夏季相比较,初春

你会正确跑步吗?

随着人们健康意识的提高,越来越多的人参与到跑步健身的队伍中来。但运动是要讲究科学性的,不正确的运动不但毫无益处,还可能造成永久性损伤。骨科专家刘明表示,正确的跑步有很多技巧。

“首先你要搞清楚一个问题,你真的适合跑步吗?”刘明说,跑步虽然是一项很基础的运动,但并非每个人都适合,在跑步中各关节都会受到扭矩的作用,当姿势不正确的时候是特别容易受伤。跑步的先决条件是你有足

够好的平衡能力和肌肉力量,能够使你在跑步中保持身体平衡,保持关节稳定不变形,否则巨大的冲击力及扭矩足以对你的踝关节、膝关节及髌关节造成损伤。

首先,跑步的正确姿态很重要。对拿跑步当健身运动的人来说,要大体上是保证眼睛平视,上身前倾,骨盆(重心)平稳,控制身体尽量减少晃动。跑步中重心的位置是与速度相匹配的,速度越快,重心越靠前。对于中慢跑来说,重心应保持在前足落点附近;尽量减少跑步

中重心的上下起伏,这样不仅跑姿美观,而且落地缓和,冲击力小,能量损失小。

其次,落地姿势很重要。足跟着地是多数人的跑步方式,但足跟着地缺少缓冲,冲击力发生得很快,缓冲不足,身体及关节承受更大的冲击力;而前脚掌着地时,足踝关节及小腿肌肉更好的参与缓冲,有利于增加缓冲,减少关节负荷。刘明表示,对于跑步的初学者、业余选手来说,从前脚掌着地练习跑步,不仅可以调整自己的跑姿,增加髌膝关节及全身的协调性,还能锻炼小腿肌肉,练习

借助冲击反弹力的技巧,逐渐增强踝关节稳定性,避免下肢关节损伤。

再次,选择一双合适的鞋子很重要。刘明说,跑鞋并不是越高级的跑鞋就越好,要选择与自己足型相适应的跑鞋。例如,外翻足要选择内侧支撑强的跑鞋,必要时还要穿戴定做的矫形鞋垫。缓震的鞋子穿着舒服,但稳定性不好,当踝关节稳定性不强时容易扭伤。因此,选择跑鞋也是一门学问,对于长距离、快速跑者来说更是如此。

高脂血症人群的运动处方

运动降脂被认为是安全、绿色、有效干预血脂异常各个环节的治疗方法,其作用主要表现在以下几个方面:

①适度的中等强度有氧运动能够促进能量消耗,增加脂肪燃烧,减少机体过剩的脂肪。脂肪对肌肉的供能随运动时间的增加而增加,运动时供能的脂肪来源于肌肉的甘油三酯储备及血中游离脂肪酸,脂肪组织的脂肪动员加强,血中游离脂肪酸水平由于继续向肌肉转运而降低,甘油三酯和脂蛋白进一步水解而产生更

多的游离脂肪酸,血浆甘油三酯水平下降。

②运动有效地改善血浆脂蛋白的成分,这些改变主要包括:降低血液中不利于脂代谢的脂质成分,如总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白-胆固醇等水平,从而防止动脉硬化发生;提高高密度脂蛋白-胆固醇水平,高密度脂蛋白作为一种载脂蛋白,被医学界誉为“抗动脉硬化因子”、“血管清道夫”,也就是说只要血液中的高密度脂蛋白水平达到正常,它可以

血管内多余的胆固醇、甘油三酯等脂类物质通过血液循环运输到肝脏及其他地方进行分解代谢,同时使人体的脂代谢恢复平衡。

高血脂症患者宜采用中等强度、长时间周期性大肌群参与的运动。改善脂代谢的运动强度应低于改善心肺功能的运动强度,即为60%至70%最大心率的强度,运动频率为3至5天/周,每次持续时间为45至60分钟(准备活动5至10分钟,运动部分25至40分钟,整理活动5至

10分钟)。

近年来有研究发现,小量、短时、多次、累积完成同上述一样总的时间和运动量,也可以取得较好的效果。运动形式推荐散步、慢跑、骑自行车、游泳、健美操、太极拳、气功等有节奏的全身运动。患者可以依据自己的体力和爱好来选择适当简便、有效可行的运动项目,有规律科学的进行运动,从而获得更多的健康收益。

(本报综合)

春季养生注意事项

本报讯 记者陈希子报道:冬春交替,家住咸安三元社区的市民汪女士想咨询,春季该如何科学养生?

三元社区卫生服务中心相关工作人员介绍,春季气候变化较大,天气乍寒乍暖,由于人体对寒邪抵抗力有所减弱,所以初春时节居民不宜突然减衣,尤其是年老体弱者,更要注意保暖。

初春天气由寒转暖,各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖。为避免春季疾病发生,要常开窗,使室内空气流通,保持空气清新;加强锻炼,提高机体的防御能力。

初春时节居民要注意调节心情,保持心情舒畅,戒暴怒,忌心情忧郁,都有利于疏肝理气。饮食调养时多吃一些具有发散性质的食物,如油菜、香菜、韭

菜、洋葱、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、芹菜、菠菜等。

春分过后,白天日照时间逐渐延长,人也相应缩短睡眠时间,可适当早起半个小时左右。卧室可换一个略透光的窗帘,天一亮便起床。通过梳头、轻敲头皮等头部按摩,促进脑部供血供氧,缓解困倦感。同时做些户外锻炼,有助养精蓄锐。

居民春季如果白天感到困乏,可睡午觉养精神,建议午饭后半个小时再午睡,午睡时间半小时为宜,不宜超过1小时。



早春运动注意事项

本报讯 记者朱亚平报道:春节后,家住双龙社区的市民周先生制定了运动计划。“早上慢跑,晚上散步,希望对身体健康有效果。”

市中医院治未病中心相关负责人介绍,一年之计在于春,人们都选择在早春进行运动,在这里提醒大家春季运动的几个注意事项。

早春清晨气温低,冷气袭人,易受风邪、污染物的侵害,轻者易伤风感冒,重者引发关节疼痛、胃痛发作等。一般来说,以太阳出来时起床锻炼较为适宜。

注意选择合适的运动项目。一般来说,老年人以慢跑、散步、舞剑、做医疗体操为宜;中年人以长跑、爬山、打球为佳;少年儿童则以

跑步、跳绳、打羽毛球、做广播体操为好。

运动前必须先活动腰部与四肢的关节,搓搓手、脸、耳等暴露于外的部位,以促进局部血液循环,防止和避免扭伤的发生。

注意感官卫生。春天雾多、风大,锻炼时肢体裸露部分不宜过大,以防雾湿的侵袭,要学会鼻吸口呼,宜选在旷野或宁静的湖畔,以摄取较多的空气维生素阴离子。

注意防寒保暖。早春气候多变,户外锻炼时衣着穿戴要适宜,防寒保暖,以免出汗后受凉,锻炼后,应用干毛巾擦干身上的汗水,并及时穿好御寒衣服。