



嘉鱼县医保局 开展医保政策宣传活动

本报讯 通讯员熊熙报道:“您好,我们是医保局工作人员,欢迎扫码关注‘嘉鱼医保’微信公众号,医保政策早知晓!”2月20日,嘉鱼县医保局在电信广场开展医保政策宣传活动。

活动现场,工作人员通过发放宣传资料、面对面答疑解惑等方式,大力宣传医疗保障惠民政策,就群众关心的新生儿参保缴费流程、门诊特殊慢性病申请、职工异地就医备案等相关政策进行耐心解答。

本次活动共发放医保政策问答手册700多本,医保经办服务便民袋600余份,提供政策咨询及政策帮助200余人次。通过此次宣传,有效提升了群众对医疗保障工作便民、惠民新举措、新成效的知晓度,营造了“医保在身边”的良好社会氛围。

生活顾问

节后睡眠紊乱怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区青龙社区的王女士咨询,春节期间,时间安排很满,每天晚睡早起,正常生物钟打乱,上班后夜里精神抖擞,白天提不起精神,睡眠紊乱怎么办?

青龙社区卫生服务站有关医务人员介绍,要为自己创造一个良好的睡眠环境,缓解睡眠紊乱和疲劳。

在窗帘上加上遮光层,关掉所有带亮光的电器,让卧室彻底黑暗,能有效促进入睡并提高睡眠质量。

睡前不要做任何动脑的活动,不要谈论让人兴奋的事情。可以适当做点轻柔活动,比如瑜伽动作,或床上体操,让大脑放松下来。

白天尽量不喝咖啡和茶,不喝可乐和可可巧克力等含刺激兴奋的食物。

尽量早休息,在固定的时间躺到床上。睡前半小时不吃东西,不大量喝水,睡前去卫生间,避免起夜的干扰。

提前1至2小时喝一小杯牛奶或红酒,都有助于睡眠和养颜。

睡前洗个热水澡,或者用热水泡脚,可以让身体和大脑放松。

如何预防牙髓炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金叶社区的王女士咨询,自己很喜欢吃火锅,但容易牙疼,该如何预防牙髓炎?

市疾控中心有关医务人员介绍,急性牙髓炎,指的是急性牙髓组织的炎症,其感染源主要来自深髓,牙髓的感染可以通过根尖孔引起根尖感染,临床主要特征是剧烈疼痛。

预防牙髓炎,保持口腔卫生。养成良好的卫生习惯,坚持早晚或进食后刷牙,饭后漱口,及时清除留在口腔和牙齿之间的食物残渣和细菌。选用含氟牙膏对预防龋齿有一定作用。

注意饮食均衡。吃火锅要注意别太烫进食,吃火锅后宜多补充水分,缓解内燥,同时多吃梨、苹果、香蕉、山楂、甘蔗等生津止渴,及时“灭火”。避免吃太多过热、过酸、过甜的食物,及时注意对牙齿的清洁。

对于位置不正的智齿和食物嵌塞的牙齿及时治疗,不合适的假牙和牙套及时处理。

如何减少喝酒伤害?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的王女士咨询,酒会伤身,但有些场合避不开要喝酒,如何减少喝酒对身体的伤害?

市疾控中心有关医务人员介绍,避免空腹喝酒。喝酒前吃点东西,或者吃保护胃黏膜的药物,减少酒精对食管、胃的直接刺激与损伤。

喝酒时喝点牛奶、糖水。糖类可以促进肝脏的代谢,加速肝脏对酒精的代谢,因此喝酒的人喝点糖水也是有好处的。

喝酒时吃点肥肉。喝酒过程中可以多吃点肥肉等脂肪含量高的食物。脂肪可以吸收酒精,有利于降低酒精进入血液的浓度。

酒后出现言谈举止明显异常、胸闷气促等情况,不要继续喝,出现行为举止无法自控、脸色苍白、四肢发冷等情况,应及时就医。

需要提醒的是,肝炎、肝硬化患者,有高血压、糖尿病、冠心病等基础疾病的人群,有胃肠道疾病如溃疡性结肠炎、克罗恩病、肠易激综合征等人群不宜喝酒。

皮肤科的「糖尿病、高血压」—— 特应性皮炎的中国诊疗标准



北京大学人民医院皮肤科副主任医师赵毅指出,很多特应性皮炎患者有焦虑、抑郁的情况,有的甚至有自杀的倾向,“这种心理问题也是特应性皮炎的共病”。

如何判定中重度特应性皮炎?张建中介绍,患者可以根据皮疹的面积判断,假如超过5个手掌的面积,就属于中度,超过10个手掌面积就是重度。“如果到医院来,我们会算湿疹面积严重度的积分,算特应性皮炎的积分,这就复杂了。还有一条就是痒得受不了,晚上睡不着,那一定是中重度的特应性皮炎。”张建中说。

“有人说特应性皮炎就是皮肤科的糖尿病、高血压。”张建中表示,特应性皮炎是慢性疾病,目前还没有办法根治。

有人将特应性皮炎称为非致命性疾病中疾病负担第一的皮肤病。据张建中介绍,负担主要分两种:个人和家庭的负担、社会的负担。“个人负担不用说,看病就要花钱,严重的时候要住院,住院就要陪护。如果家里有一个孩子患特应性皮炎,全家不得安宁。社会的负担体现在特应性皮炎的患病率高,中国大概有七八千万的患者。当然大多数是轻中度的,可以通过外用药物和口服药解决问题。但是中重度的患者治疗就需要特殊的药物,强有力的武器。”

“1+X”——特应性皮炎的中国标准

赵毅指出,在过去几十年中,中国的特应性皮炎发病率有逐年增高的趋势。

“这和社会的进步有关系。很多研究表明,随着社会进步,环境发生改变,生活方式的改变使得过敏性疾病增加,比如吃的东西里面有添加剂,装修的材料中有过敏源等。”张建中补充道。

特应性皮炎发病率逐年增高,但是诊断率还很低。赵毅解释称:“一方面,我们既往对特应性皮炎的认识并不充分,其实临床上很多湿疹病、神经性皮炎等,本质还是特应性皮炎。另一方面,既往我们用的欧美的诊断标准对中国人来讲并不敏感,湿疹其实是比较泛化的称呼,皮肤上有痒疹,小疹子都诊断为湿疹,但是特应性皮炎是有比较明确的诊断标准的。”

“所以我们制定了特应性皮炎的中国标准。”张建中表示,国外的27条标准数都数不过来,记不住、没法用,敏感性比较低,中国的标准是2016年他所带领的团队提出来的,共3条:有超过6个月的湿疹,个人过敏史和家族过敏史,实验室检查嗜酸性粒细胞和过敏原呈阳性。

张建中将特应性皮炎的中国标准称为

“1+X”。“1”指超过6个月的湿疹,“X”指个人史、家族史或者化验中的任何异常等情况。“这样归纳就特别简化,中国的皮肤科医生大概有60%—70%都在用这个标准进行诊断。特应性皮炎的表现多,要和特应性皮炎鉴别的病也挺多,比如药物反应、疥疮以及一些少见的遗传性疾病,这些要到医院来做。”张建中说,“我们要问病人除了本人有湿疹表现,还有没有过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎、荨麻疹这几类过敏性疾病,这是本人的方面。另外要看家属,特别是一级亲属(父母、子女)有没有湿疹、过敏性鼻炎、荨麻疹、过敏性结膜炎等疾病。”

“除了询问病人的个人史和家族史,还可以化验血液中的免疫球蛋白E,这是专门负责过敏反应的免疫球蛋白,正常人是没有的,或者即使有也非常低。假如病人这个指标非常高,超过正常人的5倍、10倍甚至100倍,十有八九是特应性皮炎。正规操作的过敏原检测阳性,血液中酸性粒细胞高也支持特应性皮炎的诊断。”张建中说,特应性皮炎的表现是“千人面”,但是要抓住它的本质。

治疗要规范,切忌打一枪换一个地方

“特应性皮炎在中国的治疗难点,在规范性上。”张建中说,很多病人打一枪换一个地方,看了中医看西医,看完西医看中西医结合,有的还要找所谓的祖传秘方,造成诊断和治疗不规范。



特应性皮炎小贴士

如何预防特应性皮炎?

生活中要注意皮肤保湿,避免皮肤干燥,勿长时间洗热水澡,以免加重皮肤干燥及刺激皮肤。

贴身衣物要纯棉透气,保持宽松柔软,避免穿着化纤类等不易透气的衣服。

注意保持适宜的环境温度、湿度,尽量减少生活环境中的过敏原,如居室保持通风、透气、清洁,勤换衣物和床单、不养宠物、不铺地毯、少养花草等。

尽量母乳喂养,减少婴幼儿出现过敏的概率。

注意适当的锻炼,增强体质。

保持精神愉快,避免过度劳累、紧张和焦虑。

得了特应性皮炎该怎么办?

一旦发现相关症状,应及时到正规医院的皮肤科尤其是特应性皮炎的专病门诊查看,在医生的指导下坚持治疗。

特应性皮炎患者日常要注意观察哪些是导致发病或者引起疾病加重的因素,并尽量避免。

发病期间,患者应避免饮酒和辛辣食物,对于有食物过敏的患者,避免食入致敏食物,注意观察进食蛋白性食物后有无皮炎和痒疹加重。

对皮疹反复发作的婴儿,辅食添加要少量、逐一添加,并充分蒸煮。

对于婴儿或年幼的儿童,可采用大小

合适的勺子,避免食物外溢,刺激口周皮肤。

沐浴有助于清除和减少皮垢、皮肤微生物。由于皮肤状态敏感,建议使用清水洗澡,水温32—40摄氏度为宜,每次10—15分钟,勿用碱性强的肥皂沐浴,如有必要可使用无刺激弱酸性(pH值约为6)的沐浴产品。沐浴后立即外用适合自己的润肤剂保湿皮肤,坚持每天使用两次以上。

(本报综合)

省酸增甘 以养脾气

——二十四节气养生之雨水

不高,且昼夜温差变化大,湿度增加。雨水时气温虽然不像寒冬腊月时那么低,但由于天气转暖,人体的毛孔开始打开,对风寒之邪的抵抗力有所降低,所以大家不应急于脱去冬衣,要注意防寒保暖,就是我们前面一讲立春时节谈到的要“春捂”,尤其是风湿关节痛的人,更应重视肩、腰、腿等部位关节的保暖,以免寒湿之邪外侵而引发疾病或加重病情。

2.饮食养生

2.1 省酸增甘以养脾

唐代药王孙思邈认为:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”中医认为,春季与五脏中的肝脏相对应,人在春季脾气容易过旺,太过则克己之所胜,肝木旺则克脾土,对脾胃产生不良影响,妨碍食物的正常消化吸收。因此,雨水节气宜少吃酸,酸味入肝,其性收敛,多吃不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄,还会使本来就偏旺的肝气更旺,对脾胃造成更

大伤害。甘味食物能补脾,故雨水饮食宜省酸增甘,适当增加些甘味食物,如大枣、桂圆、栗子、南瓜、山药、小米、糯米、黄豆、胡萝卜、红薯等,少吃酸味食物如乌梅、酸梅等。同时宜少食生冷油腻之物,以顾护脾胃阳气。

2.2 食粥以养脾胃

雨水节气还应适当喝粥以养脾胃。因为粥是以补益脾胃的谷米为主,以水为辅,水米交融,不仅香甜可口,便于消化吸收,而且能补脾养胃、去浊生清。结合雨水节气寒湿偏多的特点,选加薏苡仁、白扁豆、山药、茯苓与高良姜、桂圆肉等健脾渗湿或散寒除湿的药用两食之品,效果更好。也可选用金桔20克、鲜山药100克、小米50克煮粥。金桔既是水果,亦为良药,因其味辛香、性质微温,故有疏肝解郁、行气止痛的功效;而其味甘甜,又有健脾开胃、消食化痰的作用。

3.运动养生

雨水过后,随着气温回升,人们应逐渐增加户外活动的频率以加快血液循环,促进气血运行。春季健身以微出汗为佳,这时比较适合进行节奏和缓的运动,不宜大汗淋漓,否则消耗津液、损伤阳气、易受风寒。春天也是采纳自然阳气养肝的好时机,各人应根据自身体质状况,选择适宜的锻炼项目。

4.情志养生

春季为肝气当令,肝与情志密切相关。春季精神、心理疾病的发病率会有明显变化,其中精神分裂症春季容易复发。此时养生需注意调节情绪,可根据个人情况,选择合适的娱乐、健身方式以陶冶性情;注意劳逸结合,减少外部精神刺激;与人交流时,尽量保持平和的态度,保持心情舒畅;遇到不顺心的事也不要冥思苦想钻牛角尖,力争及时从不良情绪中摆脱出来。



镇兰芳
中医博士,副主任医师
咸宁麻塘中医医院副院长

一、雨水节气的由来

雨水是二十四节气中的第二个节气,时值每年公历2月19日前后,太阳黄经达330°时。2021年雨水节气的具体时间是2月18日,18点43分。《月令七十二候集解》云:“正月中,天一生水。春始属木,然生木者必水也,故立春后继之雨水。且东风既解冻,则散而为雨矣。”

二、雨水节气的气候特点

此时冬去春来,气温开始回升,空气湿度不断增大,但冷空气活动仍十分频繁。雨水节气标志着降雨开始、雨量渐增,适宜的降水对农作物的生长很重要。

我国古代将雨水分为三候:“一候獭祭鱼;二候鸿雁来;三候草木萌动。”意思是说,雨水节气一到,水獭开始捕鱼了,将鱼摆在岸边如同先祭后食的样子;五天过后,大雁开始从南方飞回北方;再过五天,在“润物细无声”的春雨中,草木随地中阳气的上腾而开始抽出嫩芽。从此,大地渐渐开始呈现出一派欣欣向荣的景象。

三、雨水节气如何养生

1.起居养生

雨水时节还属于早春,此时天气乍暖还寒,气温