

儿童秋季防病 从化“积”开始

加围绕“护”发展以“医、药、养、健、游、护”为主要内容的大健康产业,要明确目标,出台政策,加强宣传,招商引资,久久为功

生活顾问

如何预防冠心病?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的李女士咨询,如何预防冠心病?
希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,对于有冠心病危险因素的人来说,每天傍晚锻炼半小时可获得预防的效果。
每天午睡半小时。吃午饭后,胃肠道的血液需求增加,血流加快,心脏本身的需氧量也上升,冠状动脉的负荷增大。而午睡可以使人体心率减慢,心脏的供血能力下降。但午睡的时间不宜长,最好在30分钟左右。
泡脚控制在半小时。在泡脚过程中,由于人体血液循环加快,心率也比平时快,如果泡脚时间太长的话,容易增加心脏负担。因此,泡脚时间不宜过长,以15—30分钟为宜。

如何减少口疮发生?

本报讯 记者刘念报道:“又口腔溃疡了,太难受了。”近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,如何减少口疮发生?
希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,口腔溃疡最常见的有复发性口腔溃疡和创伤性溃疡。复发性口腔溃疡是一种由多种因素引起的口腔黏膜反复发作的局限性溃疡性疾病,也就是人们常说的上火导致的。创伤性溃疡,则是由机械性刺激、腐蚀性物质刺激以及热刺激引起的病因明确的口腔黏膜损害。
避免粗糙、硬性和过烫食物可以减少黏膜的创伤。平时还要尽量做到营养均衡,饮食清淡,少食烧烤、腌制、辛辣食物。保持有规律的进餐习惯,保证充足的睡眠,提高睡眠质量。保持乐观精神,避免焦虑情绪。

怎样走路锻炼效果好?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,怎样走路锻炼效果更好?
市疾控中心有关医务人员介绍,调整姿势。腰背挺直,颈肩放松,轻轻收腹,下颌微微内收,双眼平视前方,使耳朵、肩膀和臀部保持在同一条垂直线上。刚开始可以自然地摆动手臂,之后熟悉了则尽可能将双臂高摆,能增加行走时能量的消耗。
中等强度。走路最好达到中等强度,这样对于呼吸、循环系统和代谢的促进作用更强。主观感受是心率明显加快,身体微微出汗,呼吸略微有些喘,但是还能流畅说话的状态。
快走和慢走交替。如果想提高走路的运动效果,最好是交替快走和慢走,快走1分钟左右后调整呼吸,慢走2—3分钟。根据个人不同,可以调整快走和慢走的时间。
控制时间。走路也要保证一定的时间,在30—50分钟之间较为合理,不宜过度。另外,要保证每周健步走的时间累积有150分钟以上,才会对健康更有益。
选择下午时间段。推荐下午4—5点运动,人的体能较好,运动能力更强。若是没有时间,也可以选择饭后半小时出门走路。

皮肤病应注意什么?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,秋季皮肤病应注意些什么?
希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,天气转凉,人体皮脂腺分泌减少,皮肤容易干燥,引起瘙痒。日常生活中,皮肤病患者要注意避免以下坏习惯。
过度搔抓。过度搔抓可导致许多皮肤病加重。皮肤病患者在治疗的同时,一定要管住自己的手,尽可能避免搔抓,瘙痒剧烈时可及时服药或涂药止痒。
热水烫洗。许多患者为图一时之快用热水烫洗皮肤,虽然这样能解一时之痒,但过后会加剧瘙痒,尤其是急性湿疹等皮炎。
饮食不节。一些人可因食海鲜、牛羊鱼、虾、蟹及各种刺激性食物,而诱发湿疹、荨麻疹等变态反应性皮肤病,或使其加重。因此,对过敏体质者来说,应避免辛辣刺激性食物,饮食宜清淡,可适当吃些水果,补充多种维生素。

儿童脾胃较弱 小心秋季腹泻

秋季腹泻也是儿童秋季常见病之一。入秋后,有儿童的家庭应格外注意饮食卫生和营养摄入,多吃一些容易消化的食物。孩子脾胃较弱,最好只吃七成饱,减少脾胃的负担。随着天气的转凉,还需着住孩子不再吃冷饮。
我国北方有着“贴秋膘”的习俗,不少家庭都会在秋冬季节里给孩子做大鱼大肉补一补,认为这样可以增强体质。然而,这实际上是误区。
在过去,冬季里人们能够吃到的食物种类有限,因此才需要通过“补一补”来增强抵抗力。而在食物种类丰富、营养充足的今天,让孩子保持营养均衡的饮食才是正确的做法,贸然更换食谱或增加食量,都会让孩子脾胃的负担加重,更容易患上腹泻等消化系统疾病。
如果孩子患上了秋季腹泻,应及时就医,并以调养为主,多喝水以防脱水,吃清淡易消化的食物,调养个1至2周就能痊愈。如果孩子秋季食欲不振,也可遵医嘱服用一些开胃醒脾的药品,帮助孩子调理脾胃。
另外,营养不良不只指营养不足,营养过剩、营养摄入失衡也属于营养不良。现在饮食上不科学又缺乏运动的“小胖子”很多,他们更容易在换季时生病。有儿童的家庭最好能在每日三餐中都保持营养均衡的科学饮食,让孩子从小养成良好的饮食习惯,并在日常生活中学习健康营养知识。

儿童过敏难防 注意及时就医

父母有过敏性鼻炎,孩子也容易中招?实际上被遗传的是易过敏体质,而不一定是相同的过敏原,也就是说如果父母对花粉过敏,孩子也会是易过敏体质,但不一定对花粉过敏,也可能出现其他过敏原。
过敏是无法预防的,易过敏体质的人可能对世界上的任何东西过敏,因此最重要的是在出现过敏症状时及时就医,明确过敏原,获得有效的治疗。
如果儿童曾在生病就医时用抗生素,肠道菌群会受到一定的影响,因而更容易对外界过敏,在日常饮食中适量补充一些益生菌,则有助于改善易过敏体质。

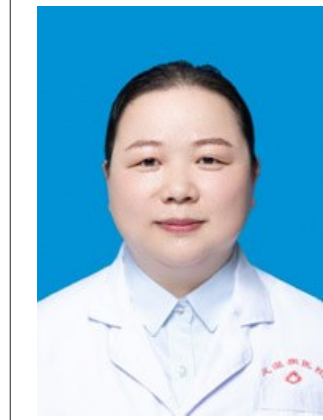
市中心医院

一站式后勤服务,为医院高质量发展提质增效

本报讯 记者周萱、通讯员刘金艳报道:“10病房的空调故障,请予以维修……”
8月31日上午9点32分,市中心医院动力科科长王小林手机响起提示音——肝胆胰外科护士站通过医院智慧后勤综合管理平台发来报修信息。
9点35分,王小林通过平台派单给维修员,当天中午1点就完成维修并审核通过。
“服务快速,赞!”报修者给这次维修服务一个大大好评。
“这是医院创新开展的一站式后勤服务,已成为医院降低成本、提质增效的‘利器’。”市中心医院总务科科长石根山说。
何为“一站式后勤服务”?
石根山称,一站式后勤服务即将医院综合维修等后勤项目整合,统一调度,实现医院后勤服务智能化、精细化、集约化管理。
“医院实施一站式后勤服务,是贯彻落实国家政策,也是基于医院高质量发展的需求。”市中心医院院长郭东生称,今年6月,国务院办公厅印发《关于推动公立医院高质量发展的意见》,意见提出,要提升公立医院高质量发展新效能,推广医院后勤“一站式”服务。

心理健康进校园

本报讯 记者刘念、通讯员姚国薇报道:为了进一步加强社会心理服务体系,促进青少年心理健康,根据“323”攻坚行动方案要求,13日,市卫健委联合市教育局组织开展“青春之心灵 青春之少年”心理健康促进主题活动。
在温泉中学,“一个人一生中的某个阶段都可能出现心理健康问题,出现心理问题积极求助,是负责任有智慧的表现。”来自湖北科技学院临床医学院精神病学教研室副主任孟素华、咸宁市心理咨询师协会副秘书长汪毅分别以《青少年不良情绪的管理》《青少年心理健康》为题,通过深入浅出的讲述、有趣和谐的互动为学生们普及青少年常见心理问题、心理健康标准等知识。
此外,专家团队与部分师生面对面开展一对一以及团队心理辅导活动,现场支招如何控制情绪、怎样释放压力等。活动还发放了青少年心理健康宣传册。
学生们纷纷表示,学到如何正确认识、处理日常生活中碰到的情绪问题,受益匪浅。
通过此次行动,进一步提升青少年心理健康素养水平,推动精神卫生医疗机构和心理咨询机构与学校联动,做好心理健康宣传,及时对青少年心理行为问题和精神障碍开展预防干预。



胡红 主治医师
咸宁麻塘中医医院病区主任

一、寒露节气的由来

寒露,是二十四节气的第17个节气,秋季的第5个节气。太阳到达黄经195°,每年公历10月8日—9日左右。《月令七十二候集解》说:“九月节,露气寒冷,将凝也。”寒露的含义是将欲凝结的寒凉露气,意思是气温比白露时更低,地面的露水更冷,快要凝结成霜了。白露、寒露、霜降三个节气,都表示水汽凝结现象,而寒露是气候从凉爽到寒冷的过渡。我国寒露时节,秦岭及以北的广大地区均已进入秋季,东北进入深秋,西北地区已入冬或即将进入冬季。

二、寒露节气的气候特点

我国古代将寒露分为三候:“一候鸿雁来宾;二候雀入大水为雉;三候菊有黄华。”意思是说此节气中鸿雁排成一字或人字形的队列大举南迁;深秋天寒,雀鸟都不见了,古人看到海边突然出现很多

食麻以润燥 寒露脚不露

——二十四节气之寒露养生

蛤蜊,并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似,所以便以为是雀鸟变成的;此时菊花已普遍开放。寒露气温逐渐下降。一场秋雨一场寒,秋分刚过,寒露来啦!露珠寒光四射,俗语说“寒露寒露,遍地冷露”。寒露是气候从凉爽到寒冷的过渡。夜晚,仰望星空,你会发现星空换季,代表盛夏的“大火星”(天蝎座的心宿二星)已西沉。我们可以隐约听到冬天的脚步声了。
三、寒露节气的养生
起居养生。《素问四气调神大论》明确指出:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。”寒露之后,还应该早睡早起,早睡以顺应

成,也可以通过平台接通热线一键报修,维修人员需要上传现场照片,由管理员审核通过,报修者进行评价,才算完成维修。”
王小林称,一站式后勤服务最大的特点就是同一平台操作,统一服务入口,工单统一接入,人员统一调配,最大的优势是整合资源、明确责任,引入评价机制、形成闭环管理、运用大数据分析,一改过去报修流程繁琐,责任界定不清、缺少有效监管、办事效率不高、重复劳动的情况。评价体系激励了职工积极性,大数据分析为绩效考核提供数据依据,为后勤改革发展提供参考。”
实施短短一个月时间,市中心医院已通过后勤一站式服务完成报修订单50多个,好评率100%。临床科室医护人员纷纷点赞:“以前不清楚后勤服务具体找哪个科室,经常找错,耽误时间,现在处理故障的效率高多了。”
“近期,将大力推广平台,让临床科室享受到后勤改革的红利。后续,后勤一站式服务还要继续建设。”石根山称,医院特地向同济等上级医院学习取经,今后还将进一步整合资源,优化配置,建设维修中心,将巡检管理、保养管理、应急演练纳入平台,为医院高质量发展提质增效,办人民满意的医院。

市卫健委

举办大健康产业人才培养座谈会

学专业课程教学工作,其他专业课程也可以邀请相关专家帮忙承担。发挥高校特色,建立健康大数据中心,利用市疾控中心已有的大数据,开展数据挖掘工作,开展心血管等常见病、地方病的预后、危险因素、干预措施效果等研究。合作成立培训中心等,承担地方相关部门和人员学校卫生、儿童营养与健康、老年人营养与健康、常见病营养等培训工作,开展疾病健康教育和健康促进工作,实行“健康公益大讲堂”等活动。
湖科副校长李岱表示,希望市卫健委进一步发挥,特别是在医疗卫生资源配套优势,在资金、场所、项目、政策、平台等方面,给予学校更多的基础支持和方向指导。进一步推进完善双方共享机制,进行更深度、全方位、多渠道、无边界的合作,建立资源共享体系。
市卫健委有关负责人表示,卫生健康目标应同频共振,公共卫生人才短缺、应急联动、医院管理合作、护理人才培养、信息化合作等卫生健康难题应同频共振。



中国养生大讲堂

咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院 主讲