



全市残疾评定工作培训班举办 助力残疾人事业高质量发展

本报讯 记者李嘉、通讯员胡秀培报道:为扎实推进残疾等级评定不精准问题专项整治,统一评定标准、规范操作流程、提升专业水平,5月7日,由市卫健委主办、市妇幼保健院承办的全市残疾评定工作培训班举行。市直医疗机构及湖科附二医院分管负责人、市级残疾评定专家委员会成员、各残疾类别评定医师参加培训。

此次培训特邀市级专家委员会权威专家,围绕视力、听力、言语、肢体、智力、精神等六大类残疾分类分级标准、评定方法与实操要点开展系统授课,内容精准、干货满满。

参训学员认真聆听、细致记录、积极交流,全程学习氛围良好。培训结束后,现场组织统一考核,以考促学、以学促干,切实检验学习成效,全面提升评定人员专业素养与业务水平。

此次培训有效推动全市残疾评定工作更加标准化、规范化、精准化、暖心化,为保障残疾人合法权益、助力咸宁残疾人事业高质量发展奠定坚实基础。

市妇幼保健院 急救知识宣讲进校园

本报讯 通讯员杜林报道:5月8日,市妇幼保健院组织专业医护团队,走进咸宁职业技术学院开展急救知识专场宣讲,为师生送去专业实用的应急健康科普。

活动现场,宣讲医护人员立足校园常见突发情况,采用“理论讲解+实操演示+互动教学”的模式,围绕心肺复苏、气道异物梗阻海姆立克急救法的核心内容展开科普。医护人员用通俗易懂的语言,详细讲解急救判断标准、操作步骤及注意事项,拆解各类急救场景的处置流程,让大家快速理解专业急救知识。

为让大家扎实掌握技能,医护人员借助人体模型,现场演示心肺复苏全流程,逐一示范胸外按压、人工呼吸的规范动作,细致讲解按压深度、频率等关键点。同时邀请学生亲身实操,“一对一”指导动作、纠正操作误区,确保每位参与者都能掌握实用急救技巧,现场学习氛围浓厚。

此次活动是医院践行公益使命、推进校园健康科普的务实举措,有效筑牢了校园安全健康防线。现场学生纷纷表示,通过此次宣讲学到了关键的自救互救技能,树立了主动应对突发情况的安全意识。

该院将持续开展各类健康公益活动,把专业医疗知识送到更多群众身边,助力平安校园、健康咸宁建设。

嘉鱼县人民医院神经内科 开展脑卒中科普讲座

本报讯 记者李嘉报道:为帮助市民科学识别神经内科疾病,做好日常健康防护,近日,嘉鱼县人民医院·武汉大学中南医院嘉鱼医院神经内科受邀在门诊大厅开展专场健康科普讲座,为现场群众答疑解惑、普及专业防治知识。

讲座中,神经内科主任鲍鑫围绕该科常见病核心知识展开讲解,重点科普了头晕头痛、肢体麻木无力、口角歪斜、言语不清、记忆力减退、失眠多梦等高发预警症状,明确区分生理性不适与病理性信号,提醒大家切勿忽视身体发出的健康警报,出现上述症状及时就医排查。

针对神经系统疾病预防,鲍鑫给出实用生活建议:日常坚持低盐低脂清淡饮食,戒烟限酒;每周保持适度运动,避免久坐,劳逸结合;规律作息,减少熬夜,学会调节情绪,缓解精神压力;严控高血压、高血脂、糖尿病等基础病,定期进行脑血管健康筛查,从源头降低发病风险。

此次科普讲座贴近群众需求,用通俗易懂的语言传授专业知识,让大家掌握科学的疾病识别与防护方法。下一步,该院将持续开展各类健康科普活动,用专业医疗力量守护市民神经系统健康,筑牢健康防线。

生活顾问

红枣能补血吗?

本报讯 记者李嘉报道:生活中,不少女性常会感到气血不足、经期乏力,习惯靠吃红枣来“补血补气”。这种做法靠谱吗?

专家表示,红枣补铁名不副实。红枣含铁量低,吸收率也低,每100克红枣含铁量不足3毫克,而且红枣中的铁吸收率只有2%至20%,全靠红枣补血微乎其微,还会导致摄入过量的糖分。

很多人吃完红枣确实感觉气色变好,这又是什么原因呢?从中医的角度来说,坐月子、来月经容易导致气血虚、宫寒、红糖温经散寒,红枣补气养血,吃几颗红枣,喝点红糖水,两者合用能够缓解不适,恢复体力,是有道理的。

红枣维生素C、膳食纤维含量较高,是一种不错的健康食品,虽然不能作为补铁,或者是治疗贫血的一种主要手段,但可以作为健康饮食的一部分。当然吃枣也要适量,否则会让血糖偏高。

第11个“全国无幽日” 全民护“胃” 健康无“幽”

本报记者 李嘉



5月15日是第11个“全国无幽日”,今年的主题为“全民护‘胃’ 健康无‘幽’”。作为一种可在人体胃部长期存活的细菌,幽门螺杆菌(简称HP)已被世界卫生组织列为一类致癌物,是慢性胃炎、消化性溃疡乃至胃癌的主要诱因之一。本报结合临床案例,为读者普及幽门螺杆菌的危害、检测、治疗及预防知识,助力全民筑牢胃部健康防线,践行“健康中国”行动要求。

小小“幽菌”,藏着大隐患

幽门螺杆菌的危害往往隐藏在日常的“小不适”中,若忽视干预,可能逐步发展为严重胃部疾病。

今年45岁的张先生,近半年来频繁出现上腹部隐痛、腹胀、暖气等症状,起初以为是“老胃病”,自行服用胃药缓解,却始终不见好转。

在社区开展的幽门螺杆菌筛查中,他的碳-13呼气试验结果呈强阳性,胃镜检查进一步提示为萎缩性慢性胃炎,病因正是长期幽门螺杆菌感染。

“幸好发现得及时,再拖下去,胃黏膜损伤可能进一步加重,甚至增加癌变风险。”接诊医生为张先生制定了标准四联疗法,同时叮嘱他调整饮食和生活习惯。

经过14天规范治疗,张先生复查幽门螺杆菌转为阴性,胃部不适症状也逐渐消失,后续随访一年,胃黏膜萎缩情况得到明显缓解。

与张先生的“及时止损”不同,赵先生则经历了五次根治治疗失败。他感染幽门螺杆菌后反复胃痛、反酸,先后尝试标准四联、进口新药二联等五种方案,均未能成功转阴。

无奈之下,他前往省外专科医院求医,医生通过胃镜活检、细菌培养及药敏试验发现,赵先生对多种抗生素存在耐药性,且胃黏膜炎症严重。结合药敏结果定制个性化治疗方案后,赵先生规范用药14天,终于实现“转阴”,胃痛、反酸症状彻底改善。

临床医生提醒,幽门螺杆菌感染初期症状不明显,很多人存在“无症状即无风险”的误区,等到出现明显不适时,胃部损伤往往已较为严重。同时,盲目用药易导致细菌耐药,增加治疗难度,规范检测和科学治疗至关重要。

读懂幽门螺杆菌,走出防控误区

很多人对幽门螺杆菌存在认知偏差,要么过度恐慌,要么忽视轻视。其实,幽门螺杆菌并非“洪水猛兽”,只要科学防控、规范治疗,绝大多数感染者可以彻底根除,有效降低相关疾病风险。

什么是幽门螺杆菌?它是一种螺旋形、微厌氧的细菌,1983年首次从慢性活动性胃炎患者的胃黏膜活检组织中分离成功,也是目前所知能够在人胃中生存的唯一微生物种类。这种细菌可在胃酸环境下长期存活,进入人体后寄居在胃上皮细胞表面,人体难以自发清除,长期感染会产生多种对黏膜有破坏作用的酶和细胞毒素,刺激上皮细胞释放炎症介质,损伤胃黏膜。

幽门螺杆菌的危害不止于胃部。研究表明,25%至30%的感染者会出现不同程度的胃肠道疾病,除了慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌,还可能引发淋巴瘤增生性胃淋巴瘤等;同时,它还与缺铁性贫血、特发性血小板减少性紫癜、自身免疫病、心脑血管疾病等胃肠道外疾病密切相关。但需明确的是,并非所有感染者都会患上胃癌,只要及时干预,就能有效阻断病情进展。

当前,公众对幽门螺杆菌的认知仍存在诸多误区:有人认为“口臭就是感染了幽门螺杆菌”,实则口臭的成因复杂,口腔疾病、饮食不当等都可能引发,不能作为判断依据;有人觉得“感染后必须立即用药”,其实无症状、无家族胃癌史且胃黏膜无损伤的感染者,可在医生指导下定期监测,无需盲目治疗;还有人治疗后不复查,认为症状消失就是痊愈,殊不知,治疗后未转阴可能导致感染复发,增加后续治疗难度。

全国饮用水卫生宣传周

净水护民 “饮”领健康

本报记者 李嘉

饮用水卫生核心知识

如何判断自来水是否安全?合格的自来水清澈透明、无异味、无悬浮物,打开水龙头后水流正常。日常无需过度担心水质问题,若发现水质浑浊、有异味、变色等异常情况,及时联系供水部门或物业排查处理。

最安全的饮用水——白开水。白开水是最经济、最安全的饮用水。自来水经煮沸后,能有效杀灭水中的细菌、病毒等微生物,水沸腾后继续加热2至3分钟,消毒效果更佳。白开水不含糖分、添加剂,能直接补充人体所需水分,促进新陈代谢,是适合所有人的日常饮水首选,切勿用饮料、奶茶代替白开水。

常见饮用水怎么选?矿泉水:含有天然矿物质,适合日常补充微量元素,特殊人群(如肾病患者)需遵医嘱饮用;纯净水:经过深度净化,不含杂质,长期饮用需注意从饮食中补充矿物质;桶装水:务必选择正规品牌、有合格质检报告的产品,定期清洗饮水机,避免二次污染;直饮水:需确保直饮水设备定期维护、水质检测合格,方可直接饮用。

二次供水卫生要注意哪些?小区二次供水设施是高层住户饮水的重要保障,物业需按规定定期清洗、消毒供水设施,开展水质检测,住户可监督相关公示信息,发现问题及时反馈。

科学饮水指南,喝对水更健康

按需饮水,少量多次。成人每日建议饮水量1500至2000毫升,不要等到口渴才喝水,分次小口饮用,更利于身体吸收;儿童、老年人、孕妇可根据自身情况适当调整。

把握饮水黄金时间。晨起空腹喝一杯温水,唤醒身体、促进肠道蠕动;餐前半小时饮水,增加饱腹感;睡前1小时少量饮水,避免

夜间缺水,切忌睡前大量饮水增加身体负担。拒绝不良饮水习惯。不喝生水、不喝反复煮沸的千滚水、不过量饮用冰水,减少对肠胃的刺激,呵护消化系统健康。

饮用水卫生安全,离不开全社会的共同参与。在此,我们发出倡议:学习饮水卫生知识,提高自我防护意识,养成科学饮水、健康饮水习惯;爱护水源地,不污染饮用水水源,不破坏供水设施,共同守护水资源;关注水质安全,发现饮水安全隐患,及时向相关部门举报;积极参与饮水卫生宣传,向家人、朋友普及饮水安全知识,带动身边人共筑健康防线。

一滴水,一份健康,一份责任。“全国饮用水卫生宣传周”不仅是一次知识普及,更是一次全民健康行动。让我们从自身做起,从点滴做起,关注饮用水卫生,践行科学饮水方式,携手守护生命之源,让安全水、健康水流进千家万户。

链接

这些饮水误区,千万别踩坑

误区一:喝矿泉水越贵越健康

真相:适合自己的才是最好的,日常饮用白开水完全能满足健康需求,无需盲目追求高价饮用水。

误区二:净水器能解决一切水质问题

真相:净水器需定期更换滤芯,否则会滋生细菌,反而造成水质污染,选购时认准正规资质,按时维护保养。

误区三:水质越纯越好

真相:人体需要适量的矿物质,过度追求“纯水”,不利于身体微量元素的均衡摄入。

莫让短视频透支眼健康

如今,随着智能手机全面普及,刷短视频、浏览资讯、观看直播,已成为中老年人日常休闲的主流方式。茶余饭后、居家闲暇,不少老年人长时间近距离使用手机,长期高强度用眼,正加速眼部机能老化,导致老花眼提早出现、白内障加速发展,各类慢性眼病反复发作,严重影响老年群体身心健康与生活质量。

长期近距离用眼,老花问题提前显现

老花眼是人体机能自然老化的正常生理现象,一般在45岁之后逐渐出现,是因年龄增长,眼部睫状肌功能衰退、晶状体弹性减弱,导致眼睛调节能力下降,看近处物体模糊不清。

但当下,很多中老年人老花眼发病年龄大幅提前、症状快速加重,核心原因就是长期刷手机。紧盯屏幕时,眼睛持续聚焦近

处,睫状肌始终紧绷痉挛,无法放松,久而久之,眼部调节功能快速衰退,直接导致老花眼提前来临,度数逐年加深。原本不用戴眼镜,如今看手机、看文字必须依赖老花镜,眼部酸胀、干涩、视物模糊的问题也愈发频繁。

电子屏幕蓝光刺激,加剧白内障发展

白内障是老年人高发的眼部疾病,根源是晶状体逐渐混浊,导致视力渐进性下降,而长期刷手机,正是加速晶状体老化、加重白内障的重要诱因。

手机、平板等电子屏幕会持续散发短波蓝光,这种光线穿透力强,可直达眼内晶状体。中老年人眼部机能本就处于退化阶段,晶状体代谢能力减弱,长期受蓝光刺激,会加速晶状体蛋白质变性、混浊,让原本的早期白内障进展加速,视力越来越模糊;即便没有白内障隐患,也会大幅提升患病风险,

让发病年龄大幅提前。尤其不少老年人习惯关灯后卧床看手机,昏暗光线反差过大,进一步加重眼部损伤,危害视力健康。

用眼负荷过重,基础眼病易反复

对于患有干眼症、青光眼、黄斑病变、眼底病变等基础眼病的中老年人,过度用眼极易导致旧病复发、病情加重。

长时间专注屏幕会不自觉减少眨眼频次,泪液蒸发过快,诱发或加重干眼症,出现眼干、眼涩、异物感;昏暗环境下用眼易造成眼压波动,增加青光眼发作风险;持续视疲劳与蓝光刺激,还会加重眼底负担,诱发飞蚊症、眼底不适等问题,部分慢性眼病反复发作,迁延难愈。

科学护眼,守住晚年清晰视力

想要远离眼部疾病,避免视力提前受损,中老年朋友一定要养成科学的用眼习惯:合

理管控电子产品使用时间,单次看手机时长不宜过久,每隔半小时及时远眺放松;日常用眼保持手机字体、调低屏幕亮度,减少眼部刺激。生活中,可通过热敷双眼、规律作息缓解视疲劳,合理饮食,补充叶黄素、维生素等护眼营养;坚持每年做一次全面的眼部体检,一旦出现视物模糊、眼痛、黑影增多等情况,立即就医,切勿拖延。同时,不妨多培养散步、跳广场舞、练书法、下棋等线下爱好,减少对手机的依赖,让眼睛得到充分休息。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育