

优质服务除“心”病

——记市三院心血管内科心脏康复中心



市三院心血管内科心脏康复中心团队。

市三院提供

医护人员18名,均经过常态化学习和专业培训,熟练掌握心理学、急救治疗与康复技能,不仅可以依据心血管病患者的身心状态,为其制订规范化、个性化的心脏康复方案,更为成功认证全国标准化心脏康复中心奠定了基础。

一分耕耘,一分收获。经过该中心全体人员的不断努力,7月23日,市三院心血管内科心脏康复中心顺利通过国家标准心脏康复中心认证。认证的通过,标志着该院心脏康复专业迈上了新的台阶,同时进一步强化并推动中心特色理念服务的发展。区别于以往只重医、护对病人管理的模式,治疗只注重药物或手术的单一治疗模式,中心以“五大处方”为抓手,通过设置心血管科医师、临床药师、营养师、运动治疗师、心理咨询师、康复专科护士等多学科管理团队和相应的评估、康复设备和场地,为广大心血管疾病患者提供更加专业、优质的医疗服务。

创新康复理念 造福广大患者

生命在于运动。市三院心血管内科心脏康复中心将运动康复理念融入心脏康复系统,面对心脏疾病患者,该中心提供个性化的运动测评,然后为患者规划合理的运动方案,更高效地帮助患者恢复健康。

自该中心开展运动康复新方案,不少患者受益。一位53岁的男性患者因常年生活习惯不规律,导致自身心律严

重失常,每次运动都出现胸痛、头晕,去过全国多家医院求诊,都建议其进行射频消融、服用多种药物,后辗转来到市三院心脏康复中心就诊。段继豪了解到该患者抗拒吃药后,为其开展了运动康复测评,经过专业仪器检测得知患者的病症不是由缺血造成,可以进行适量的运动锻炼恢复。随后,医护人员便为该患者制订了详细的运动方案,并全方位为其提供运动实时测评。经过一周两次的运动监测,发现该患者心脏早博的现象明显减少。看到自己的病情逐渐好转,患者重拾生活希望,整个人自信不少,对心脏康复的运动理念非常认同。出院前,该患者专门找到段继豪表示感谢。

为了更好地将新康复理念传递给更多的临床患者,该中心不仅配备了心肺运动试验检测仪、6分钟步行试验检测仪、功率自行车、抗阻训练器械、体操弹力带、瑜伽球、瑜伽垫、哑铃等运动康复器械,还在节假日选派医护团队走进小区、单位,为不同的群体宣教讲解,让更多人认识心脏康复的重要意义,引导市民在平时生活中适量运动、合理饮食、保持心情舒畅,积极保护自身心脏健康。

谈及中心下一步的发展,段继豪表示,要更加系统化、规范化发展心脏康复专业,同时在心脏康复中心的基础上建立胸痛中心等,使更多患者受益,为市三院申请三甲妇幼保健院提供强有力的专业技术支持。

■本报记者 刘彩霞
见习记者 潘潇添

保护心脏对每个人来说至关重要。市三院心血管内科心脏康复中心以提高患者生活质量、服务社会为宗旨,始终致力于为患者提供心血管疾病的康复与治疗,通过精湛的医疗技术与新型康复理念,更好地为广大患者服务。

打造专业平台 提供优质服务

市三院心血管内科心脏康复中心筹建于2017年,经过3年不断成长,无论是临床疗效还是理论创新,探索出属于自己的特色之路。

爱牙课堂

洗牙和龈下刮治的区别

牙结石是沉积在牙面上的钙化团块,表面粗糙,利于细菌附着,引发牙龈炎症、出血、肿痛甚至口臭等症状。牙结石一旦形成,就不能用刷牙的方法去除,到医院检查时,医生建议有些人洗牙,建议有些人做龈下刮治。一直以来,洗牙和龈下刮治很容易被人混淆。

洗牙或洁牙指的是龈上洁治术,是采用超声将牙龈以上即口内直视下看得到的牙面部位清洁干净,可以去除刷牙等其他口腔清洁措施不能去除的牙菌斑、牙结石以及牙齿表面的一些着色,还可以维持牙周组织健康,预防牙周疾病发生或复发。牙齿可有轻度敏感,一般不需要麻醉下操作,

花费时间约20~30分钟左右。

如果牙结石长期不被清理,就会导致牙龈炎。一旦有牙龈疾病,牙周袋形成之后就会慢慢加深,然后牙结石会慢慢向牙龈下堆积。细菌在牙周袋内繁殖,会引起牙周组织的炎症和吸收(牙周病),出现牙周萎缩。如果不引起重视,最终的结果就会导致牙齿松动、脱落。牙周刮治就是刮除牙根面感染的病变牙骨质及牙周袋内的牙结石和菌斑。

简单来讲,洗牙就是清除牙齿及牙龈表面以及牙龈浅部附着的牙结石。而当牙龈下存在牙结石,常规的洗牙已经无法彻底清除了,则需要进行牙周刮治来清理牙周袋内根面上的牙结石和菌斑。

刘彩霞

漯河啄木鸟口腔门诊部
地址:漯河市人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)
电话:2690120

献血科普园地

献血时心跳过速的原因

不少献血者表示,每次一跨进血液中心的大门,心情就开始激动、紧张,测量脉搏频率的时候经常偏高,也有一小部分献血者表示来到血站测量脉搏频率偏低,这是什么原因造成的呢?

献血前,量血压仪器测量的是脉动脉,脉率影响因素一般类似于心率。正常成人脉率在安静、清醒的情况下为60~100次/分,各种生理、病理情况或药物影响也可使脉率增快或减慢。成人脉率超过100次/分,叫作心动过速;心率小于60次/分,叫作心动过缓。

导致心动过速的原因非常多:生理因素方面主要是见于剧烈运动后,精神过度紧张,大量吸烟、喝酒、饮浓茶或咖啡,熬夜,工作压力大等;病理因素方面主要是见于心脏病疾,甲状腺功能亢进,严重的贫血、发热、低血糖以及药物影响等。

导致心动过缓的原因也非常多:

生理因素方面主要见于特殊人群,比如运动员;病理因素方面主要见于心脏疾病、甲状腺功能低下、电解质紊乱等以及某些药物因素。

测量脉率的时候,需要在安静的情况下测量,所以,建议献血者到血站先休息10~15分钟再测量。无论心动过速还是心动过缓都不适宜献血,如果经常出现不是生理方面的原因引起的心动过速或者心动过缓,建议及时就医,查明原因。

刘彩霞

人人享有安全血液
漯河市中心血站
地址:漯河市天山路28号 热线:0395-3331389

科学育儿

如何预防秋冬季儿童感冒

近期,我国大部分地区天气转凉,气温下降,将面临呼吸道病毒高发的秋、冬季节。秋、冬季节北方地区昼夜温差大,儿童易受凉,加之低气温是病毒繁殖的适宜条件,可造成病毒大量繁殖,如果孩子抵抗力下降,很容易受到病毒入侵,造成反复感冒或罹患流感。那么除了注射疫苗,还有哪些预防方法?

要想小儿安,三分饥与寒

为了避免孩子受凉感冒,不少家长会有“给孩子多穿点,免得感冒”的想法。中医认为小儿为纯阳之体,儿童活动量比大人多,儿童穿衣应与父母穿得一样多,但是要比老年人穿得少,否则衣服穿着过厚,中午气温升高,或者稍微活动就容易出汗,衣服潮湿不及时更换,反而容易受凉感冒。判断儿童衣

服穿得是否合适有两个方法:一摸手、二摸背。如果手是温的,说明衣服穿得合适;如果手心发热,后背有汗,说明需要及时减衣。此外,出入室内应及时添减衣服,注意背暖、肚暖、足暖。

小儿脾胃不足,过饱、过食肥甘厚味之品(如肉类、油炸食品等)会导致脾胃运化失常,引起积食,加上气候变化,孩子就容易感冒。因此饮食上要保持营养平衡,粗细荤素搭配,牛奶、肉类、鱼类、新鲜应季果蔬要均衡,少吃或忌食生冷饮料、辛辣煎炸食品。

起居有常

正所谓“秋收冬藏”,秋、冬季阳气趋向收敛,孩子的生理活动也应顺应自然界阴阳的变化,做到早睡,可适度晚起,避免晨起天气较凉的时候进行户

外活动,增强儿童体质。

秋、冬季节也是流感高发季节,尽量不要带孩子到人群密集的公共场所;外出佩戴口罩,房间每天开窗通风;秋、冬气候干燥,适当多喝水,可选用加湿器,室内保持一定的湿度;儿童及家长应及时接种流感疫苗。

中药茶饮

补气防感饮:黄芪10g,白术10g,防风6g,太子参6g,生姜2片,红枣3粒。适用于体质虚弱、活动后汗多以及平时易感冒、食欲不振、肌肉松软、体倦乏力的小儿。

滋阴防感饮:北沙参10g,麦冬10g,百合6g,枸杞子6g,乌梅6g。适用于形体偏瘦、口唇干燥、喜饮水、睡眠时盗汗、大便干结、舌质红、舌苔少



资料图片

孩子长个期重点补钙和锌

婴幼儿和青春期是孩子的两个长个高峰期,最易缺乏的两种矿物质是钙和锌,家长要注意及时发现并给孩子补充。

从新生儿到成年人的生长发育过程中,每天通过饮食摄入的钙元素为700~1500毫克。2016版《中国居民膳食营养素参考摄入量》显示,儿童每日钙摄入量按年龄段分为:0~6个月是200毫克,6~12个月250毫克,1~3岁600毫克;4岁以上每天需要800毫克;青春前期每天需要1200毫克。长个子的孩子需要多摄入一些钙,因为钙的减少会引起肌肉抽搐、记忆力减弱等。

补钙首选食补,最好的食物是牛奶,

粗略认为1毫升牛奶含有1毫克钙;很多绿叶蔬菜的钙含量与牛奶相当,比如100克油菜含108毫克钙,100克绿苣菜含187毫克钙;每100克炒熟的坚果,含钙量高达100~200毫克;鱼、虾、贝类等海产品也是较好的补钙食物。食物中的钙无法满足需求时,需要额外补充钙剂,推荐儿童专用维D钙咀嚼片。

锌参与调节核蛋白及多种炎症细胞活动,在生长、组织修复及创伤愈合、碳水化合物耐受和激素类物质的合成中都起到一定作用。长个子的青少年锌缺乏比例达到25%~53%。较严重的锌缺乏可引起生长障碍、原发性性腺功能减退症、皮肤

病、味觉和嗅觉受损、免疫力和抗感染能力受损。

预防锌缺乏,首先要培养孩子良好的饮食习惯,均衡膳食。锌含量高的食物有牡蛎、扇贝、牛肉、动物肝脏、海带、紫菜以及芸豆、杏仁、腰果等。经检测缺乏锌的孩子,需适当口服锌补充剂。推荐选用易溶于水、口感较好、成本较低的补锌药物。口服补锌,如硫酸锌、醋酸锌和葡萄糖酸锌,锌吸收利用率较高,胃肠道反应较小。口服制剂注意:餐后30分钟服用;勿与牛奶、铝盐、钙盐、碳酸盐、鞣酸等同时食用。警惕过不及,过度补锌有一定安全风险。据《生命时报》

漯河卫健·健康漯河

我市老龄健康艺术节颁奖典礼举行

10月23日下午,市老龄健康艺术节颁奖典礼在沙澧河风景区红枫广场举办。艺术节内容丰富,尤其是《歌唱十九大》《我和我的祖国》《党员颂》《战胜疫情迎春风》《母亲的微笑》《时尚魅力秀》《贾湖古韵》等节目给现场观众留下深刻的印象。

目前,我市有60岁以上的老年人49.3万,占总人口的比例达到18.1%,是老龄化程度较高的地区。近年来,我市积极应对人口老龄化,认真贯彻落实老年法和有关法律、法规,坚持“党政主导,社会参与,全民关怀”的老龄工作方针,以推进健康漯河建设和满足城乡老年人基本医疗养老服务需求为目标,着力构建覆盖城乡、规模适宜、功能合理、综合连续、高效便捷的医养结合服务网络,先后出台一系列有关加强老龄工作和发展老龄事业的政策文件,不断加强老龄工作的领导,推动了老龄事业健康发展。全市涌现出一大批敬老助老、老有所为的先进典型,在全社会形成了敬老助老和老有所为的浓厚氛围。

此次由市老龄办、市卫健委委

办、市卫健委机关第一党支部协办,光波传媒承办,市六院冠名的以“党辉映夕阳红,老龄健康树新风”为主题的市老龄健康艺术节,旨在以高质量党建引领推动老龄健康事业高质量发展,持续推进“医心为民 健康党建”提质工程,大力弘扬中华民族尊老敬老的传统美德,加大实施老年法力度,丰富广大老年人的精神文化生活,展示当代老年人热爱生活、健康向上的精神风貌,积极推进我市健康老龄化 and 积极老龄化。

颁奖典礼现场,非洲鼓《祖国你好》、模特秀《舞韵纱衣秀》等8个节目获精品艺术奖;女声合唱《映山红》、舞蹈《扇墨书香舞》等10个节目获最佳艺术风采奖;舞蹈《再唱山歌给党听》、女声合唱《珊瑚颂》等10个节目获最佳舞台魅力奖;舞蹈《大美河南》、合唱《沙澧飞歌》等10个节目获最佳舞台表现奖;舞蹈《辉煌中国梦》、广场舞《既然爱了就放手》等15个节目获优秀奖;市卫健委机关第一党支部、市第六人民医院、舞阳县卫健委获等6个单位优秀组织奖。

王华

努力为人民群众
提供全方位全周期健康服务
主办:漯河市卫生健康委员会

积极预防慢性腰痛

临床统计显示,约85%的成年人会在某个时候遭受腰痛。通常情况下,腰痛比其他任何疾病引起更多的功能障碍。虽疼痛可自行缓解,但在经历过患者中,有30%会在6个月内复发,有40%会在1年内复发。

腰痛复发表明身体存在引起机械性腰痛的慢性易患因素。机械性腰痛有两种模式,一以腰部疼痛为主,可能扩展到臀部和腿部,某些活动会加重疼痛,疼痛常常伴随着肌肉痉挛。这种类型的疼痛表明在神经或脊髓上没有压力,疼痛原因最可能来自于肌肉、关节或韧带等力学结构。常见原因包括肌筋膜炎、关节突关节综合征和韧带劳损等。二以腿部疼痛为主,并且可能扩展到脚上。任何活动通常都会有尖锐疼痛,休息后缓解。这种类型腰痛表明在神经或脊

髓上有压力,通常称为坐骨神经痛。这可能由椎间盘突出压迫神经、椎管狭窄或者肌肉内神经卡压引起。常见原因有椎间盘突出、神经根受压和梨状肌综合征等。

早期干预、及时预防慢性腰痛和长期功能障碍,显得尤为重要。谨记保持正确姿势,避免弯腰用力,补充水分和维生索,就能够预防疼痛发生。消极对待疼痛会使人畏惧运动而避免活动,进而造成更大的问题。每隔一小时应站起来走走,通过正确的腰腹部肌肉力量训练,能够保持脊椎稳定,从而预防腰痛复发。一些疼痛康复新技术正被越来越多地运用于慢性腰痛的精准化治疗,例如筋膜刺激、筋膜点疗法、肌骨超声下介入治疗等。研究显示结合多种康复治疗技术的效果要优于单一治疗。

新华网

类风湿关节炎患者如何运动保健

类风湿关节炎是一种以对称性、多关节炎为主要表现的慢性、全身性自身免疫性疾病。随着病情的发展,患者的关节会受损甚至发生畸形,活动时肿胀、疼痛。那么关节受到了损害,患者还能运动吗?

类风湿关节炎患者急性期发病时,关节明显肿胀,伴有周围组织轻度水肿,局部温度增高,并伴有疼痛。这时,患者关节活动受限或完全不能活动,晨僵时间在1个小时左右。在急性期,患者应卧床休息,按时服药,限制肿胀及疼痛的关节活动,同时避免负重和过度活动及寒冷刺激。休息时应避免肿胀及疼痛的关节受压,以免加重关节的肿痛。

当药物缓解症状、急性期过后,患者应进行功能恢复性训练,主要包括关节和肌肉的训练。类风湿关节炎患者可以进行手指关节的训练,主要包括手指的伸直和屈曲动作。训练

时,从远端到近端,从远端指间关节开始,到近端指间关节,再到掌指关节。伸直和屈曲时尽量充分,可单指进行,也可多个手指一起进行。患者还可以做对指训练,训练应从易到难,循序渐进地坚持适合自己的关节功能训练。活动时注意不可过度活动,不可突然用力,防止对关节造成损伤。除了关节训练,患者还可以进行一些有氧运动。有氧运动不仅能使肌肉得到舒张,令关节周围组织痉挛解除,还有利于血液循环,促进炎症消散。

适当的运动对类风湿关节炎患者缓解期的功能恢复有很大的促进作用,还可以提高患者的自理能力、帮助患者树立信心。康复训练需要长期坚持,因此需要患者家属的配合及监督。只有早期坚持进行功能锻炼,才能减轻疾病对关节的损伤程度,提高生活质量。

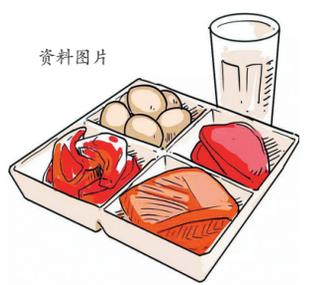
据《北京日报》

预防肌肉流失 多补充蛋白质

骨骼肌主要的功能成分是蛋白质。老年人在保持一定食量的同时,需要补充足够的蛋白质,因此应多吃禽畜肉类、鱼虾水产品、牛奶、大豆等。乳糖不耐受的老年人,可用酸奶代替牛奶。

除蛋白质外,优质的脂肪摄入对延缓肌肉衰减也非常重要,老年人应多吃富含ω-3多不饱和脂肪酸的海产品,比如海鱼、海藻等。动物肝脏、蛋黄等富含维生索D的食物也要适当吃一些。

据《大河健康报》



资料图片