

提倡全民健身 乐享健康生活

■孙海武

健身是健康生活方式的重要内容,可以增强体魄,提高生活质量,减少医疗开支。世界卫生组织研究发现,影响健康的因素中,行为和生活方式占比达到60%。由此可见,健康的“钥匙”就掌握在我们自己手中。

随着生活水平的提高,人们越来越注重追求健康生活,愿意花更多时间投入健身活动,主动健身、科学健身日益成为越来越多人的自觉选择。更好满足群众多层次健身需求,最根本的就是要解决好运动场馆和健身场地不足的问题。这既是补齐城市治理短板的内在要求,也是广泛开展全民健身活动的题中应有之义。

与过去相比,漯河的体育设施数量和健身场地面积有了较大增加。据2020年相关数据显示:市区经常参加体育锻炼人数超过25万人,占建成区人口总数的34.7%。市区125个社区建有健身广场,配套安装各类健身器材950件。沙澧国家体育公园是我省唯一的国家级体育公园,公园区域面积83.39平方公里,建成健身广场21处、健身步道23公里、标准100米塑胶跑道1条、篮球场10个、乒乓球台40个、规模性健身区域26处、安装健身器材1000余件、安装各种体育健身牌39块。市区还建有黄河广场、双汇广场、会展中心广场、钟楼广场、人民公园、烟厂花园

等全民健身广场及全民健身活动中心。全市共有体育场地4055块,场地面积400多万平方米,基本满足了群众的健身需求。现在,沿着沙澧河堤行走,到处都能看到锻炼身体的人群。健身场地的充分供给,极大改善了健身环境,让漯河人民有了更强的幸福感、获得感。

《“健康中国2030”规划纲要》提出,到2030年,基本建成县、乡、村三级公共体育设施网络,人均体育场地面积不低于2.3平方米,在城镇社区实现“15分钟健身圈”全覆盖。要实现这一目标,就要不断增加健身场地和体育设施的供给,同时加强统筹,盘活现有体育设施资源,才能让

运动健身成为社会风尚。

“漯河市将在未来五年形成两河四岸70公里绿色长廊……建成1000公里以上滨水滨路休闲健身乐道。”市委书记刘尚进在市第八次党代会上的讲话铿锵有力。两河四岸1000多公里健康乐道的建成,将有效破解运动场馆和市民健身场地不足的难题。未来五年,在市委、市政府的坚强领导下,在全市各方的共同努力下,随着我市1000多公里健身乐道的建成,全民健身活动将会迈上新的台阶,人民群众的幸福生活将会更加丰富多彩。

作者系市爱国卫生运动指导服务中心主任

市疾控中心流行病学调查队驰援郑州



出征仪式现场。

任一杰 摄

11月4日上午,接省疾控中心紧急通知,市疾控中心迅速选派一支由五名技术骨干(程黎明、王登科、赵剑、刚孩、李彦霖)组成的流行病学调查队驰援郑州郑州市。

上午8时,市疾控中心举行简短的流行病学调查队出征仪式,主任李业武、党委书记魏祖利、副主任黄道靖、党委委员刘杰伟参加仪式。李业武代表中心对队员提出要求:驰援流调队要迎难而上、不畏艰险,同时间赛跑,规范高效开展流行病学调查工作,圆满完成各项任务;遇到困难及时与中心联系,中心随时提供技术和物资支持。同时,李业武衷心祝愿流行病学调查队早日凯旋。

五名同志表示,一定不辜负重托,到达郑州后将迅速投入流调工作,与属地疾控人员并肩作战、共渡难关,用实际行动践行漯河疾控人的责任与担当,为我省疫情防控工作做出更大贡献。

任一杰 王泽生



11月2日~4日,临颍县文明办联合市中心血站在黄龙湿地公园举行无偿献血活动,全县近90家文明单位、文明校园组织人员参加。

本报记者 刘彩霞 摄

诚信二院·健康万家

聊聊光子嫩肤那些事儿

“光子嫩肤到底是什么?”“光子嫩肤会灼伤皮肤吗?”“光子嫩肤会让我的皮肤变薄吗?”今天,市二院皮肤科主任牛慧卿跟大家聊一下医学美容项目——光子嫩肤。

一、什么是光子嫩肤?
光子嫩肤是一种先进的美容项目,采用特定的宽光谱彩光,直接照射皮肤表面。它可以穿透皮肤深层,选择性作用于皮下色素或血

管,分解色斑,闭合异常的毛细血管,同时光子还能刺激皮下胶原蛋白的增生,达到嫩肤的效果。

二、光子嫩肤的适用范围:
皮肤色素性问题:雀斑、黄褐斑、日光性角化等。
血管性皮肤问题:毛细血管扩张、玫瑰痤疮、红色痘印等。
皮肤衰老:早、中期的皮肤老化、毛孔粗大、皮肤粗糙等。

三、光子嫩肤有什么效果?

1.美白淡斑。光子嫩肤不损伤正常皮肤组织,能加速黑色素代谢,达到美白淡斑、消除痤疮和疤痕的效果。

2.消炎淡印。能够选择性吸收光谱中特定波长强光,在不破坏正常细胞的前提下,消除红血丝。

3.去皱、紧致肌肤。强脉冲光作用于皮肤后能使肌肤胶原纤维、弹力纤维重新排列,刺激纤维前体细胞分泌更多胶原蛋白,增强皮肤弹性、抚平

细小皱纹。

四、光子嫩肤的治疗疗程。
光子嫩肤的治疗是循序渐进的,对于一些浅层色素人群和皮肤问题不严重的人群,一次治疗即可达到理想效果;对于皮肤问题较多、较严重的人群,需要按照疗程治疗。

光子嫩肤要坚持定期治疗,首次治疗每个月1次,3~4次为一个疗程。市二院皮肤科拥有以色列飞顿光子治疗平台、赛诺秀调Q激光仪、吉斯迪半导体激光脱毛治疗仪、艾拉光动力激光治疗仪、窄谱紫外线光疗仪等高端设备。

皮肤医疗美容项目包括:祛除鲜红斑痣、血管瘤、太田痣、色素痣、雀斑及文身等;激光永久脱毛等;面部年轻化抗衰老治疗、激光无创除皱等;痤疮、酒渣鼻及各种面部皮炎的系统治疗等。

尹红亚



■专家链接
牛慧卿,市二院皮肤科主任,主任医师,省医学会皮肤性病分会常务委员、省中西医结合学会皮肤性病分会常务委员、省变态反应学会委员、省银屑病学会委员、市皮肤性病分会名誉主委、市专家库成员。
从事皮肤临床工作30余年,擅长治疗各种皮肤病,发表论文26篇,出版专著1部,获省级成果奖一等奖1项、市级科技成果奖二等奖3项。先后荣获市“三八红旗手”、市中帼建功标兵、“感动漯河”十大人物等称号,是我市皮肤科学术带头人。

秋季儿童常见病及预防

秋季空气干燥,对于儿童来说,免疫系统功能尚未发育完全,对各种病原微生物的抵抗力较差。那么,秋季儿童常见病有哪些?

一、上呼吸道感染
急性上呼吸道感染简称上感,俗称感冒,是包括鼻腔、咽或喉部急性炎症的总称。上感包括普通感冒、病毒性咽炎、喉炎、疱疹性咽峡炎、咽结膜热、细菌性咽扁桃体炎。上感是最常见的急性呼吸道感染性疾病,多呈自限性,全年皆可发病,秋、冬季较多。

二、急性支气管炎
急性支气管炎是病毒或细菌等病原体感染所致的支气管黏膜炎症,是婴幼儿时期的常见病、多发病,往往继发于上呼吸道感染之后,也常为肺炎的早期表现。本病多同时累及气管、支气管,故正确命名应为急性气管支气管炎。临床以咳嗽(或不伴)有支气管分泌物增多为特征。

三、肺炎
通常婴幼儿的发病率较高,也是导致婴幼儿死亡的主要原因之一。肺炎是由病毒或细菌等病原菌引起的,是指终末气道、肺泡和肺间质的炎症。两岁以下的婴幼儿起病急,发病前数日多先有上呼吸道感染的症状。婴幼儿在患传染病、营养不良等情况

下,机体防御功能差,清除病原体的能力低,外来病毒或细菌易侵入细支气管和末梢肺组织,可能造成支气管炎,不同病原菌感染咳嗽性质不同。

四、儿童秋季腹泻
轮状病毒是秋、冬季小儿腹泻最常见的病原体,潜伏期1天~3天,多发生于6~24个月婴幼儿,4岁以上者少见。秋季腹泻起病急,发病时需要观察孩子的精神状态、四肢温度、脉搏等变化,注意脱水是否改善或加重;可以保留一些孩子新鲜大便送到附近医院化验,有助于病因诊断,为疾病治疗提供可靠依据。

五、传染性疾病预防
传染性疾病是由病原体引起的,能在人与人、动物与动物或人与动物之间传播。常见的有水痘、麻疹、流行性腮腺炎、肺结核等。

耿利群



■专家链接

李娟,漯河医专三附院儿科副主任医师,2004年毕业于新乡医学院临床医学专业,本科学历。在业务上,她努力探索,不断向前辈学习,具备丰富的理论知识和实践经验,擅长儿科呼吸系统、消化系统、神经系统常见病、多发病、儿科急症的诊断和治疗。

漯河市康复医院
漯河医专三附院
地址:漯河市大学路148号
电话:2924120 2112177
(漯河)医广[2021]第06-03-010号

漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院
地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:0395-5962087
联系电话:0395-5966002
(漯河)医广[2021]第05-27-009号

自闭症有哪些危害

自闭症,也称儿童孤独症,学术全名为孤独谱系障碍,包括典型或不典型、全部或非全部孤独症特征的所有疾病,归属于神经发育障碍。该疾病起病于婴幼儿时期,通常在3岁以前,临床主要以社会交往障碍、交流障碍、局限的兴趣及刻板与重复的行为为特点,多数患儿伴有不同程度的精神发育迟滞,可持续到成年。

自闭症的表现为以下几个方面:
沟通有障碍。自闭症儿童因为语言系统发育不全,所以在表达上存在一定的障碍,不善于与人交往。孤独症患儿的语言与正常人的语言在内容、逻辑、形式上互不相容。

精神受伤害。自闭症儿童不善与他人交往,语言表达能力也存在一定的障碍,有自卑感,容易受到精神伤害,自闭症儿童通常沉浸在自己的生活中难以自拔。

智力受影响。自闭症儿童的治疗发展是不平衡的,有些自闭症儿童会出现智力较高的现象,但是70%的自闭症儿童会有一定的智力障碍。

预测能力差。自闭症儿童由于缺乏想象力和预测行为结果的能力,无法进行建设性游戏。但他们知道纸可以撕、硬的东西扔到地上能发出声音

等,为了寻找这种撕纸或扔东西的快乐,他们往往打碎或撕掉一些东西。

常有危险举动。自闭症儿童不能理解威胁行为,对于一些威胁到身体健康的行为不能把握。当自闭症患儿对某些事物不理解或感到困惑时,会出现自伤行为,如咬手腕、抓头发、以头撞墙。

“自闭症并非绝症,找准方法治疗是关键。”陈素环表示,目前自闭症的治疗原则是早发现、早治疗,年龄越小治疗效果越明显。促进家庭参与,让父母成为治疗的参与者。根据患儿病情制订具体治疗方案,并依据治疗效果随时调整方案。治疗、训练的同时要注意患儿的躯体健康,预防其他疾病。

自闭症治疗时间是漫长的,需要家长和患儿持之以恒。
刘彩霞



■专家链接

陈素环,市六院儿童康复科主任,主任医师,省残疾人康复协会孤独症康复专业委员会常务委员,兼任省康复医学会儿童康复分会委员,市科技拔尖人才,我市儿科专业学术带头人之一,市医学会儿科学分会委员。曾先后在北京医科大学第一医院、北京协和医院、北京宝蓝贝贝早产儿早期干预及脑瘫康复中心进修学习,擅长早产儿、高危儿的早期干预,小儿脑瘫的早期诊断和康复治疗,在儿童孤独症的康复治疗上有丰富临床经验和独到之处。

尿路结石的形成原因

源汇区柳江社区卫生服务中心
(漯河柳江医院)
诊疗科目:全科医疗科、内科、外科、妇产科、妇女保健科、儿科、眼科、耳鼻咽喉科、康复医学科、麻醉科、医学检验科、CT诊断专业、磁共振成像诊断专业、超声诊断专业、心电图诊断专业、中医科、中西医结合科。
(漯河)医广[2021]第06-18-011号
地址:漯河市柳江路6号 电话:15703957120

凡是发生在人体肾脏、输尿管、膀胱、尿道部位的结石统称为尿路结石。肾结石、输尿管结石被称为上尿路结石。膀胱结石、尿道结石被称为下尿路结石。尿路结石的成分主要是无机盐和有机盐,大部分为晶体。由于患者年龄、性别以及结石发生的部位、病因不同,预后也有很大不同。

形成尿路结石的原因主要有以下几个方面:饮水水质欠佳、

进食动物蛋白过多、先天性酶欠缺、长期卧床、代谢异常、长期服用药物以及尿路梗阻、狭窄、感染等。

尿路结石的主要症状为突发的腰、腹部疼痛或排尿疼痛,伴有血尿(多为镜下血尿)。镜下血尿因肉眼不可见,很多患者疼痛缓解后认为没事而疏于就医,结果结石越长越大,甚至引起肾积水、感染,严重的可导致肾功能衰竭、尿毒症。
漯河柳江医院提供



■专家链接

赵勇,漯河柳江医院副院长、外科主任,主治医师,擅长肾结石、输尿管结石等泌尿系统疾病的微创治疗。他是我市专业委员会委员,市第二届、第三届显微外科专业委员会委员,曾先后在南开大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修。

漯河微骨康中医院举行招商项目开业典礼

本报讯(见习记者 潘潇添)11月3日,漯河微骨康中医院举行招商项目开业典礼暨“全民健康,你我同行”项目启动仪式。仪式上,漯河微骨康中医院院长魏辉介绍了医院整体情况,参会嘉宾参观了医院环境,详细了解医院发展规划等情况。

据了解,漯河微骨康中医院是一所二级综合性医院。医院坚持公益性办院方向,秉持“高起点建设、高标准管理”理念,突出中医特色,以优美的环境、一流的服务、良好的信誉、精湛的技术为患者提供安全、优质的医疗卫生服务。

精神病有哪些类型

精神病是指在各种生物学、心理学以及社会环境因素影响下,大脑功能失调,导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍的疾病,主要有以下几种类型:

1.精神分裂症。精神分裂症是精神病学中较为普遍的重型精神类疾病之一,临床症状复杂多样,涉及知觉、思维、情感、意志行为及认知功能等方面,个体之间症状差异大。即使同一患者在不同阶段也可能表现出不同症状,常见症状有头昏沉、躁动不安、疑神疑鬼等。

2.偏执型精神病。偏执型精神病以幻觉、妄想为主要临床表现。

3.情感障碍症。情感障碍症是较普遍的重型精神类疾病之一,以明显而持久的心态改变为基本临床表现。

4.人格障碍。人格障碍临床表现以情绪高涨或低落为主,伴有思维奔逸或迟缓、精神运动性兴奋或抑制,一般起

源于儿时,分为偏执型、暴力倾向型、冲动型、自以为是型。

5.性心理障碍。性心理障碍指行为人满足性欲的行为方式或性质对象明显偏离正常,并以此类性偏离作为性兴奋、性满足的主要或唯一方式。

精神病对病人的家庭、社会发展都会产生不良的影响。因此,人的精神一旦出现问题,要尽快咨询医生。

吴夫安



■专家链接

吴夫安,市精神病医院执业医师,国家二级心理咨询师。他从事精神临床工作二十余年,曾多次到上级医院进修,临床诊疗经验丰富,熟练掌握精神科常见病及多发病的诊疗技术,擅长对精神分裂症、双相情感障碍、癫痫伴发精神障碍、神经官能症、青少年精神障碍等疾病的诊疗。

促心理健康 云平台服务
漯河市精神病医院
地址:市文通路北段(原唐公祠),新122路公安支队
医院地址:市文通路北段(原唐公祠),新122路公安支队
(漯河)医广[2021]第09-07-016号