



市妇幼保健院妇产科

获“河南省巾帼文明岗”称号

本报讯(记者 刘彩霞)5月31日,市妇联在市妇幼保健院举行“河南省巾帼文明岗”荣誉称号授牌仪式。市妇幼保健院妇产科获得“河南省巾帼文明岗”称号,成为近两年全市医疗系统唯一获此殊荣的医疗单位。

“巾帼文明岗”是妇联系统创建的品牌之一。多年来,市妇幼保健院认真履行妇幼保健职能,健全三级妇幼保健网络,积极开展全市妇幼保健机构业务培训,成功创建漯河市区域妇幼保健中心,实现了综合实力和社会效益的显著提升。市妇幼保健院妇产科在“河南省巾帼文明岗”创建

我市“5·31”世界无烟日知识竞答活动落幕

获奖名单公布

本报讯(记者 杨旭)5月27日至29日,市爱卫中心、漯河日报社联合举办的“5·31”世界无烟日知识竞答活动吸引社会广泛关注,众多市民通过线上或线下模式参与活动,填写有效答卷近4000份。

本次活动围绕今年世界无烟日的主题“烟草威胁环境”,用竞答的方式向公众普及烟草对环境的影响,动员公众主动放下手中烟、共筑美丽家园。

经过比拼,活动结果揭晓。线上答题评选出一等奖1名、二等奖3名、三等奖5名、优秀奖10名,获奖者依次是李小良、王喜荣、李晓锋、周永康、姜建伟、张巧鸽、王琳芳、郑琳隽、赵晓琼、杨永登、蒋运才、孙伟钊、孙富海、杨雪、陈会珍、李妍、郭英豪、周献东、陈金旭。线下答题评选出一等奖1名、二等奖3名、三等奖5名、优秀奖10名,获奖人员依次是李奕萱、李世杰、王凤霞、马青超、衡卫国、童松平、许璐瑶、郑雯、张爱莲、张德彦、赵俊强、史文静、万彦军、郝伟、潘玉梅、赵淑玲、谭少允、韩凯丽、陈向娥。

6月1日至3日,获奖人员可前往召陵区汾河路与韶山路交叉口博睿国典小区南门“森林假日”专卖店领取奖品,过期不候。详情可拨打0395-2312998或13323677897咨询。



献血后出现瘀青的常见原因

- 1.按压时间过短。**针眼处的血液未凝固便停止按压,血液会自然流出,导致瘀青、血肿。
- 2.按压面积过小。**按压时仅用一根手指压住皮肤表面的出血点,未能有效按压住血管上的出血点,也会导致瘀青、血肿。
- 3.手提重物。**有些献血者用刚献完血的手臂提重物,或者用力曲臂挤压,会导致皮下瘀青。
- 4.手掌按压。**手掌按压需要借助腕关节发力,容易使按压位置发生移动,不能准确压迫出血点,导致针眼出血。

除了以上几点,揉压针眼也会阻碍正常凝血,甚至加速出血,从而导致瘀青、血肿。

献血后,采血护士会建议献血者在针眼处用弹力绷带绑住止血棉球40分钟后解开,如果解开绷带后还有出血,要用对侧手的食指、中指、无名指并拢将皮肤表面和血管壁上的出血点整体压住,力度均匀持续按压至止血,注意只压不揉。同时,按压时肘部要伸直,坚持按压10分钟~15分钟,可以有效压迫皮肤与血管上的针眼,避免血管继续出血。

孩子为什么爱发脾气

市民王女士:我家孩子在幼儿园表现很好,到家后就像变了个人,说脏话,走路不规矩。跟他讲道理,效果不明显,尝试惩罚他,亦未收效。怎么办?

市精神病医院心理咨询师冯玉霞:父母要寻找自身原因,不要一味责骂孩子。不少家长往往因为工作忙、压力大,没时间陪孩子,有的甚至当着孩子的面吵架。此时,孩子是孤独和无助的,只能通过发脾气引起大人注意。家长可尝试以下办法:

- 1.多些关心。**家长每天留出一些时间与孩子相处,任何时候都不要忽略孩子的感情。如耐心听孩子讲在幼儿园或学校发生的趣事,随时与其互动等。
- 2.及时引导。**一旦发现孩子有发脾气的迹象,要设法安抚,并耐心引导孩子说出原因。
- 3.给予奖励。**表扬孩子好的行为比惩罚错误行为有效。家长可以作记录引导孩子,如不说脏话给1颗星,累积5颗星可以拥有一样玩具、8颗星可以去郊游等。
- 4.适当惩罚。**如果孩子行为出格,可以没收其玩具或取消看动画片的时间。需要注意的是,把孩子独自关到屋里可能导致其做出更激烈的行为。

如果家长按照上述建议实施后仍



然没有效果,建议家长到幼儿园了解情况,也可求助心理医生。 冯玉霞



■专家链接
冯玉霞,主治医师,国家二级心理咨询师,漯河市精神病院心理科兼精神科男病区主任。她从事精神科临床二十多年,曾在江苏省苏

州广济医院及河南省精神病院进修,临床经验丰富,可以对精神分裂症、双向情感障碍、酒依赖及酒精所致精神障碍进行早期干预及诊断治疗,擅长治疗抑郁症、焦虑症、强迫症、失眠症及儿童孤独症、多动症、抽动障碍、老年期各类精神障碍等。



“糖心病”是糖尿病合并心血管病的简称。人体长期处于高水平血糖状态,会损伤器官,很多糖尿病患者多病共存,其中,心血管疾病就是危害最大的共病之一。

严格来说,“糖心病”不是单个并发症,而是与糖尿病相关的脏器损伤,主要包括动脉粥样硬化性心血管疾病和心力衰竭。约60%的冠心病患者患有高血糖,糖尿病患者的心血管病发病率是非糖尿病患者的2倍~4倍,70%~80%的Ⅱ型糖尿病患者死于心血管病。

为什么糖尿病容易伴随心血管疾病?人体长期处于高血糖状态会损伤血管,使心脏血管硬化、弹性下降,

诚信二院·健康万家

重视儿童肥胖

肥胖是一种由多种因素引起的慢性代谢性疾病,是指体内脂肪堆积过多或分布异常并达到危害健康的程度。根据不同的病因,肥胖可分为单纯性肥胖和继发性肥胖(由疾病原因导致的肥胖)两大类。市二院儿科(市儿童医疗中心)主任苏爱芳介绍,95%的儿童肥胖是单纯性肥胖,即由不合理的饮食及不健康的生活方式导致能量摄入多于能量消耗而引起的肥胖。

苏爱芳提醒,肥胖会诱发孩子提前患上高血压、高血脂、糖尿病、早期动脉粥样硬化、脂肪肝等,还会导致性发育提前,影响健康。“肥胖是导致儿童性早熟的重要原因。性早熟的危害之一,就是影响孩子的成年最终身高。通常儿童期孩子年生长速率为5cm~7cm,如果性发育早启动两年,骨骺会提前闭合,肥胖的女孩子还容易出现月经周期异常及多囊卵巢综合征。”苏爱芳说,肥胖会使孩子出现自卑感,从而不喜欢人际交往及户外运动,导致孩子承受较大的精神压力,身体也得不到充分锻炼,极易生病。

“儿童期肥胖的孩子,绝大部分会延续至成年期,造成成年后持续肥胖,伴之而来的是患高血压、心脑血管疾病、糖尿病等多种慢性病的风险,同时患胰腺癌、肝癌、肾癌等癌症的风险也会相应增加。”苏爱芳说。

那么,孩子肥胖应该怎么办?苏爱芳给出以下建议:

- 1.早期筛查。**家长发现孩子肥胖后,应尽快到儿童保健科或者内分泌门诊进行相关代谢指标的筛查和性发育情况的检查,早期发现异常,及时干预。
- 2.合理膳食。**儿童肥胖的根本原因是能量摄入超过能量消耗。肥胖儿童

甚至引起血管狭窄或闭塞,造成心肌缺血或者心肌梗死。另外,糖尿病同时可能伴有的胰岛素抵抗、高血脂、高血压、高尿酸等病症也会对心脏造成损害。

“糖心病”的很多症状,如心前区疼痛、胸闷等症状虽然与冠心病相关症状相同,但又和单纯的冠心病有明显区别,主要表现在:缺乏典型症状和体征;发病年龄提前;女性雌激素保护作用消失;血管病变更广泛;支架再狭窄率高;心肌损伤更重,更容易出现心衰。

那么,该如何预防“糖心病”?首先,要控制好血糖。高血糖和

应积极调整饮食结构,养成规律饮食的习惯。

3.加强锻炼。儿童处于生长发育的重要时期,不宜通过不吃碳水类主食、不吃晚餐等方式盲目减重,更不可擅自使用减肥药物。家长应带孩子多进行户外运动,减少静坐时间,同时严格控制孩子看电子产品的时间。

市二院提供



■专家链接
苏爱芳,市二院儿科(市儿童医疗中心)主任,主任医师。她是中国医师协会新生儿科医师分会第二届全国神经专业委员会委员、省医学会儿科分会委员、

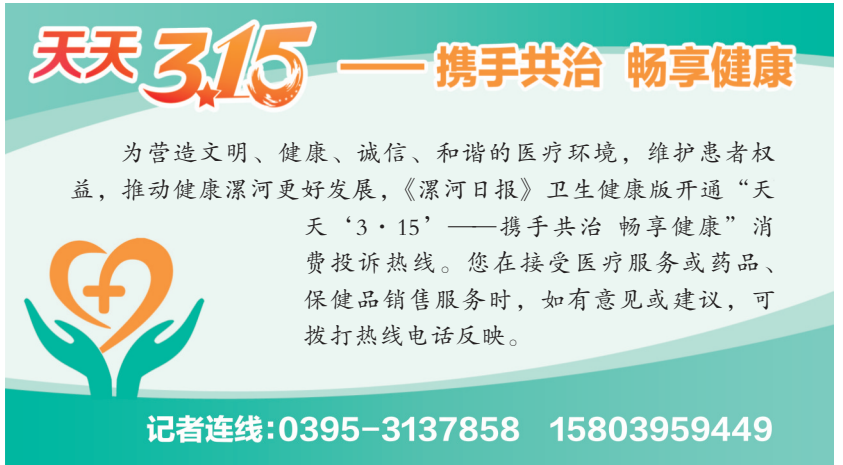
市医学会儿科学分会副主任委员、市儿科学专业学术带头人。她擅长诊治儿科常见病及疑难杂症,对危重症患儿的抢救经验丰富,尤其对矮小症、性早熟以及小儿呼吸、消化等系统疾病的诊治有独到之处。她获省科技成果奖2项、市科技成果奖10项。



狂犬病预防知识

或者流动的清水冲洗伤口至少15分钟,彻底冲洗后用2%的碘酒或75%的酒精涂擦伤口,一般不予缝合或包扎。由于几乎所有的哺乳动物都会感染狂犬病毒,所以被这些动物咬伤、抓伤时称为狂犬病暴露,无论哪种暴露程度的伤情,都需要尽快到正规的大伤门诊进行伤口处理并接种狂犬病疫苗。专家表示,虽然狂犬病是一种致死性疾病,但经过专业处理,预防率能达到100%,不必过于担心。(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号)

市疾病预防控制中心提供



警惕危险的“糖心病”

血糖波动都会损害血管,所以不仅每三个月要检测糖化血红蛋白,还要定期监测血糖,如空腹血糖、餐后两小时血糖、睡前血糖,甚至餐前血糖和夜间血糖。

其次,糖尿病患者要每年评估心血管疾病危险因素。评估内容包括心血管病史、年龄、吸烟、高血压、血脂紊乱、肥胖(特别是腹型肥胖)、早发心血管疾病家族史、肾脏损害(尿蛋白排泄率增高等)、心房颤动(可导致卒中)。

再次,还要注意多种危险因素的综合控制。除了高血糖,其他危险因素在“糖心病”发生发展中也起了不可忽视

相约六院·健康相伴

正确认识冠心病

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,也叫缺血性心脏病,极易发生心肌梗死和猝死。冠心病的发病率和死亡率较高,严重危害人类的身体健康。随着我国经济水平的提高,冠心病的发病率呈逐年上升的趋势,掌握一些常识会有助于大家更好地防治冠心病。

胸闷、胸痛并非都是冠心病。胸闷、胸痛是冠心病典型症状之一,但仍可见于其他疾病,如肺部疾病、肝胆疾病、胃肠疾病等。此外,紧张、压力和劳累等引起的焦虑抑郁状态以及更年期综合征等功性疾病也会导致胸闷、胸痛。

初判冠心病,不仅要看症状是否相符,还要看患者是否具有高危因素,如高血压、糖尿病、高脂血症、不良生活习惯等。确诊冠心病,则需要通过心电图、超声心动、冠状动脉螺旋CT扫描和冠状动脉造影等相关检查。

患者如果出现以下疼痛要当心:1.心绞痛的胸痛。多发生在患者劳累或情绪激动的情況时,部位多在胸骨后或心前区,向左侧肩部、左侧背部和左上肢放射,有些患者的牙齿、颌下、咽喉部、左上肢等也会出现不适。疼痛呈压迫感、憋闷感,持续3分钟~5分钟,休息或舌下含服硝酸甘油后胸痛消失。2.心肌梗死的胸痛。可发生在患者睡眠或休息时,疼痛持续20分钟以上,休息和含硝酸甘油多不能缓解,且合并出汗、烦躁、恶心等其他全身反应,此时应及时就诊。

药物、介入支架和冠脉搭桥手术是治疗冠心病的主要方法。但是,并非所有冠心病患者都需要接受支架或外科手术治疗,医生会根据实际情

的作用,因此对于伴有心血管危险因素的糖尿病患者,除了控制血糖,还要积极控制其他危险因素。比如吸烟、肥胖、高血压等。 市健康教育所提供



况,向患者建议适合的治疗方法。

无论是介入支架还是进行冠脉架桥手术,都只能为患者解决已经出现的冠脉狭窄问题。随着病情发展,血管仍有可能再次出现狭窄。所以,患者术后应该做好冠心病的预防工作,改变不良的生活习惯,坚持口服药物,进行长期治疗。 市六院提供



■专家链接
王瑾,市六院(漯河市心血管病医院)副院长,心血管内科副主任医师,毕业于武汉科技大学。她曾先后到北

京安贞医院、郑大一附院心内科进修心内科冠脉介入、射频导管消融等技术,临床经验丰富,擅长冠心病、慢性心力衰竭、心肌炎、心肌病、心律失常及高血压病的诊治以及各种穿刺操作技术及抢救设备的应用,已独立完成冠脉支架术2000余例。



如何做健康老人

- 1.积极认识老齡化和衰老。**老年人要不断强化自我保健意识,学习自我监护知识,掌握自我管理技能,早期发现和规范治疗疾病,对于中晚期疾病以维持功能为主。
- 2.合理膳食,均衡营养。**老年人饮食要定时定量,每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类、动物性食物、蔬菜、水果、奶类及奶制品以及坚果等,控制烹调油和食盐摄入量。
- 3.适度运动,循序渐进。**老年人可根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目,如快走、慢跑、游泳、跳舞、打太极拳等。上午10点~11点和下午3点~5点为最佳运动时间,每次运动30分钟~60分钟为宜。
- 4.及早戒烟,限量饮酒。**戒烟越早越好,饮酒应当限量,切忌酗酒。
- 5.保持良好睡眠。**每天最好午休

一个小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾,应及时就医。

- 6.定期体检。**老年人每年至少进行一次体检,早发现慢性疾病并采取有效干预措施,降低疾病风险。同时,高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号,一旦发现异常应当去正规医院就诊,接受规范化治疗。 赵利平

