

市中医院 举办健康科普讲座

5月20日,市中医院举办了一场主题为“节气话健康——小满节气养生”的健康科普讲座。来院就诊群众、社区居民及中医科普专家等百余人参加。

活动现场,主治医师韩飞翔以《小满节气养生》为题,详细讲解了节气养生的要点,并现场示范养生操,讲解了如何根据节气变化合理搭

配饮食,从而达到养生的目的。此外,医院还制作了酸梅汤,邀请群众品尝。

活动现场还设有中医特色疗法体验区、健康义诊咨询区。义诊现场,韩医生为大家答疑解惑、把脉问诊,并根据每个问诊者的体质开具处方;中医特色治疗师为群众讲解节气灸的知识,得到一致称赞。 宋晓攀

市中医院 开展警示教育

5月21日下午,市中医院组织50余名新调整聘任中层干部,到市以案促改警示教育馆参观学习。

在讲解员的引导下,大家依次参观学习了做(警钟长鸣)、规(铁规生威)、伞(惩腐打伞)、惩(严惩贪腐)、纪(党纪红线)、法(重典治乱)、醒(大梦初醒)七个板块。馆内选取近年来全市各级纪检监察机关查处的党员干部违纪违法典型案例,通

过图文展示、视频短片等方式,使党员干部切身体会到“一念之差”到“一墙之隔”的巨大冲击。最后,大家集体观看了警示教育短片《贪官泪语》。

大家纷纷表示,要以此次警示教育为契机,从反面典型案例中吸取教训,扎实做好本职工作,用更严的标准、更实的作风,为群众提供更加优质的中医医疗服务。 董胜男



5月17日,市骨科医院(漯河医专二附院、漯河市立医院)组织内科、骨科、妇产科、儿科等专家到临颍县杜曲镇东徐庄村开展义诊。 韩书环 摄

· 相约六院 · 健康相伴 ·

心房扑动怎么办

心房扑动是起源于心房的异位性心动过速。当心房异位起搏点频率达每分钟250次至350次且规律时,引起心房快而协调的收缩。患者可出现头晕、心悸、心绞痛、低血压,甚至心源性休克。心房扑动时心室率快而规整,容易误诊为阵发性心动过速或窦性心动过速,有时会误诊为心房颤动。

病因及症状

多为器质性心脏病,常见于冠心病、高血压、肺心病、肺栓塞、病态窦



地址:漯河市八一路东段83号 急诊科:0395-5962087 联系电话:0395-5966695

房结等。
病人感到心悸、呼吸困难、无力、头晕、晕厥,甚至出现心绞痛、心力衰竭,或脑、肺、肢体栓塞现象。

心房扑动的预防

- 大多数心房扑动见于器质性心脏病或器质性疾病的病人。因此,应积极治疗原发病,如改善心肌缺血、治疗高血压病和甲亢等。
- 对反复发作的心房扑动应预防性服药;对慢性持续性心房扑动应积极控制心室率,口服抗凝药以预防栓塞。
- 起居有常,切勿过劳。可以适当散步、练太极拳,使经脉气血流通。
- 饮食清淡,戒烟酒,忌浓茶、咖啡,以富含营养的高蛋白饮食为主,

健身人群 吃营养品不如好好吃饭

为了摄入丰富营养,很多人会想到营养品。然而,营养学专家认为,好好吃饭比吃营养品更重要,有减脂、增肌、提高运动表现、增强身体素质等目标的人群应充分重视科学饮食的作用,盲目补充营养品反而可能产生副作用。

专家介绍,减脂人群可选择低能量但高营养密度的食物,如蔬菜、水果、瘦蛋白质和全谷物,有助于在控制能量摄入的同时提供足够的营养。增肌人群的饮食中应包含足够的优质蛋白质,如鸡胸肉、鱼肉、豆类等,以及适量的健康脂肪和碳水化合物,有助于肌肉生长修复,提高肌肉质量。

减脂增肌人群的日常饮食可设置低能量日、平衡能量日和高能量日的循环,制造总能量摄入与自身基础代谢率的缺口,有助于实现目标。

对于运动爱好者而言,饮食会直接影响运动表现,包括耐力、力量、速度和反应能力。良好的饮食习惯还有助于增强身体素质,包括心血管健康、骨骼健康等。

运动爱好者应摄入适当的碳水化合物,提供运动所需的能量,而足够的蛋白质和微量营养素可以支持肌肉功能的发挥和肌肉的自我修复,从而提高运动表现。摄入足够的蔬菜、水果和全谷物

可以提供丰富的维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于保持身体的健康状态。

专家提醒,运动会导致身体流失水分和电解质,应注意在运动后补充这两种营养素。饮用足够的水,以及摄入富含钠、钾、镁等电解质的食物,如香蕉、土豆、鳄梨、菠菜等,都有助于维持水分和电解质平衡。

营养的补充是一方面,另一方面,营养的吸收也很重要。哪些做法可以帮助身体吸收营养、避免浪费呢?专家给出如下建议:

第一,应该多样化饮食,确保各种营养素的充足摄入,避免单一食物造成的营养不足。多样化饮食也有助于提高食欲和营养素吸收效率。

第二,合理搭配食物,以提高营养素的利用率。一些营养素的吸收需要其他营养素的帮助,例如,维生素C可以增强铁的吸收,宜将富含维生素C的食物与富含铁的食物同食。而有些食物组合却起到反作用,例如,草酸会与钙结合形成草酸钙,影响钙的吸收。

第三,采用适当的烹饪方式,帮助保留食物中的营养素。一些营养素如维生素C和B族维生素等,对热比较敏感,因此选择轻微加工或生食的方式可以减少营养素的流失。 据新华社



5月22日,市政府妇儿工委办、市卫健委、市妇联联合市区多家医院,在郾城区孟庙镇春芽小学开展“母亲健康快车续航行动”。 本报记者 杨旭 摄

如何科学预防癌症

癌症的发生是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程。我们要学习并掌握常见癌症的防治核心信息,积极预防癌症的发生。

戒烟限酒、平衡膳食、科学运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生率。比如戒烟可降低人们患肺癌的风险,合理饮食可减少结肠癌、乳腺癌、食管癌、肝癌和胃癌的发生。

癌症虽不传染,但一些与癌症发生密切相关的细菌(如幽门螺杆菌)或病毒(如人乳头瘤病毒、肝炎病毒、EB病毒等)则是会传染的。人们通过保持个人卫生和健康的生活方式、积极接种疫苗可以有效避免感染相关的细菌和病毒,从而预防癌症的发生。

规范的体检是发现癌症和癌前病变的重要途径。目前的技术手段可早期发现大部分的常见癌症,建议高危

人群根据年龄、既往检查结果等到专业的体检机构定期进行体检。

癌症发现的早晚直接关系到治疗效果。所以,我们要密切关注癌症的危险信号,如身体浅表部位出现的异常肿块;体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大;身体出现疼痛等异常感觉;皮肤或黏膜出现经久不愈的溃疡;持续性消化不良和食欲减退;大便习惯及性状改变或带血;持久性声音嘶哑、干咳、痰中带血;听力异常、流鼻血、头痛;阴道异常出血,特别是接触性出血;无痛性血尿,排尿不畅;不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻等。

出现上述症状要及时就医。如果发现自己患上癌症,要及时到正规医院进行规范化治疗,以免贻误治疗时机。

召陵区疾控中心提供



吃完降压药别吃四类食物

1.“控压”水果——柚子。与降压药同时食用的时候会导致降压能力加强,引发头晕和跌倒。与降脂药同时食用的时候,会影响肝酶和增加肌肉横纹肌溶解的风险,而出现一些肌肉酸疼的症状。建议患者在服药期间尽量少吃柚子,也不要饮用柚子汁。

2.胆固醇高的食物。动物脂肪、动物内脏、蟹黄、墨鱼等食物含有较高的胆固醇,长期食用容易导致血液中胆固醇含量升高,容易诱发高血压。

3.高盐食物。食盐的主要成分是氯化钠。如果摄入食盐太多,就会导致钠离子在身体内停留。为了保持身体内环境稳定,体会会摄入水分并最终导致水和钠在身体内滞留,长时间下去水分会进入血液加大血容量,从而导致血压升高。

4.辛辣刺激的食物。辣椒等刺激性特别大的食物可以导致心率过快,使交感兴奋从而出现血压升高,间接诱发高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病。

据《健康时报》

胸闷气促或是心衰早期信号

心衰即心力衰竭,是一种复杂的临床综合征,是指心脏无法有效地泵血满足身体的需求。心衰的早期症状多种多样,而预防则需要考虑多方面的因素。

心衰的早期症状往往比较隐蔽,但仔细观察仍可发现一些端倪。最常见的症状包括气促、胸闷、频繁咳嗽、乏力以及双下肢水肿等。

气促。多出现在劳动后,这是心脏排水量降低所致。

胸闷和呼吸困难。由于心力逐渐衰竭,回心血量增加,导致持续性胸闷和呼吸困难。

频繁咳嗽和心悸。左心衰竭发展迅速时可能会影响正常呼吸,引发急性肺水肿,进而出现频繁咳嗽和心悸等症状。

乏力。由于心脏功能受到影响,供血量不足会导致乏力。

双下肢水肿。这是右心衰竭的主要表现之一。由于机体循环性变差,下肢会出现明显水肿。

其他症状。患者还可能出现失眠、烦躁、脉搏快或不规则、夜尿增多、腹胀、腹痛、腹泻、气喘以及情绪或精神异常等症状。这些症状因人而异,但都是心衰可能发出的信号。

的警示。

预防心衰进一步发展是一个综合性的过程,涉及生活方式调整、疾病管理和心理调适等多个方面。

生活方式调整。这是预防心衰的基础。患者应避免过度劳累,要从事力所能及的工作,保护心脏功能。积极治疗各种感染性疾病,特别是呼吸道感染。控制输血、输液速度,避免过快、过多造成心脏负荷加重。此外,纠正酸碱平衡失调和电解质紊乱,对于防止心脏功能受损进而引发心力衰竭具有重要意义。对于孕妇和产妇,应积极进行心脏监护,预防因妊娠导致的血容量增加、心率过快以及贫血等加重心脏负荷。

疾病管理。患者应遵照医嘱服药,特别是强心利尿剂类药物,必须严格按按时按量服用,避免产生毒性作用。对于冠心病、高血压等慢性疾病患者,应积极控制病情,防止疾病进一步恶化导致心衰。

心理调适。保持良好的心理状态、较强的社会生活适应能力,有助于稳定神经内分泌调节,预防及改善疾病。患者应积极调整心态,避免过度焦虑和抑郁。

据《大河健康报》

腰痛可能是骨盆病变惹的祸

生活中腰痛的原因有很多,久坐、久站及不良姿势造成腰椎损伤;搬重物扭伤腰部软组织等,都可以引起腰痛。近年来的研究还发现,骨盆病变引发的腰痛在病人中占比逐渐增多,已经引起医学专家的重视。

据介绍,骨盆由骶骨、尾骨、髌骨、坐骨和耻骨(后三者统称为髌骨)组成,具有支撑身体的结构和保护内部脏器的功能。骨盆与腰椎有着密切联系。腰椎位于骨盆上方,二者通过骶骨连接,骨盆提供了一个稳定的基础,使得腰椎能够保持正确的位置和姿势。腰椎和骨盆协调运动对于维持正常的身体姿势和运动非常重要。

如果骨盆的位置或者稳定性出现问题,会导致脊柱负担增加,腰椎两侧的肌肉长时间保持紧绷状态,就容易造成肩部血液循环不畅,引发疼痛。久坐、习惯性跷二郎腿、背单肩包、足内翻、走路外八、高龄均是骨盆病变的高危因素。

建议通过以下方式预防骨盆病变:保持良好的姿势。坐姿、站姿和行走姿势要正确,避免长时间保持同一姿势。定期活动,以减轻髋关节、骨盆和骶关节的压力。

加强核心肌群锻炼。核心肌群包括腹部、背部和盆底肌群等,对于保持骨盆和脊柱的稳定性起着重要作用。平板支撑、五点支撑肩桥、蚌式开合都是较好的核心肌群训练方法,有利于增强骨盆和髋关节的支撑能力,减少病变的风险。

控制体重。肥胖会增加髋关节、骨盆和骶关节的负荷,增加骨盆病变风险。保持适当的体重可减轻关节压力,降低相关问题发生的可能性。

避免过度使用。尽量避免长时间保持同一姿势,包括久坐和站立。如果需要长时间参与某种活动,应定期休息、活动身体,并采取正确的坐姿和站姿。

据《天津日报》

本版组稿:李永辉 王夏琼

肝炎的症状及预防措施

肝脏是人体最大的消化腺,具有代谢、造血、解毒、合成蛋白质、分泌和排泄胆汁等功能。肝炎是最常见的肝脏疾病,可分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。病毒性肝炎传染性强,包括甲、乙、丙、丁、戊五种亚型。非病毒性肝炎分为自身免疫性肝炎、酒精性肝炎、非酒精性脂肪性肝炎、代谢性肝炎及药物性肝炎,不具有传染性。

引发肝炎的因素有很多,主要包括:病毒感染,如甲肝、乙肝、丙肝是因病毒感染引发;用药不当,肝脏是药物代谢的主要场所,如果用药不当或体质敏感,可能造成肝脏损伤;过量饮酒,长期大量饮酒会导致肝脏超负荷运转;肥胖因素,肝细胞内脂肪堆积过多容易导致肝功能异常;自身免疫因素,自身免疫状态异常可能引发自身免疫性

肝病。

肝炎不仅会损伤肝脏,还可能累及其他脏器,诱发肝性脑病、上消化道出血等并发症。由于肝脏没有痛觉神经,疾病发生时一般没有明显症状,较容易被忽视。如果患肝炎后未及时治疗,可能使病情加重,引发肝纤维化或肝硬化,严重的甚至会发展成肝癌。

如果出现以下症状,提示肝脏可能已经受损,应及时就医治疗:食欲减退、腹痛、腹泻、排斥油腻食物、食入油腻食物后有恶心想等消化道症状;皮肤瘙痒、无光泽、弹性减弱,皮肤、巩膜、尿液黄染(发黄),肝掌(大拇指和小拇指根部出现红色斑块、斑点),蜘蛛痣(形态似蜘蛛,痣旁有放射状排列的毛细血管扩张,常出现在面部、肩部、颈部)等皮肤症状;长期疲倦乏力、肢

体麻木、嗜睡、昏迷等神经系统症状。

肝炎可防可治。预防病毒性肝炎要注意这些方面:接种疫苗,接种肝炎疫苗是目前预防病毒性肝炎的主要手段。甲、乙、戊型肝炎可通过接种疫苗进行预防,目前尚无针对丙型和丁型肝炎的疫苗。切断感染途径,避免无保护地接触病毒性肝炎患者的血液、体液、排泄物等,剃须刀、牙刷等个人器具不要与他人混用,使用医疗器械时严格进行消毒处理等。

情绪、睡眠、饮食、药物等都会影响肝脏功能。因此,预防非病毒性肝炎还要从养成良好的生活习惯入手。

合理用药。一些药物及其代谢产物对肝脏有直接毒性作用。生病后应及时就诊,根据医生建议服用药物,不要随意用药或调整药量,以免引发药物性肝

炎。

限酒。酒精会影响肝脏代谢,进而使肝细胞发生病变,形成酒精性肝炎。建议尽量少饮酒或不饮酒。

健康饮食。保证三餐营养均衡,少吃高油高脂肪食物。平时可适当多食用富含优质蛋白和维生素的食物,如鱼、豆腐、鸡肉、菠菜等。

少熬夜。中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

疏解情绪。不良情绪会影响肝脏的疏泄功能,导致肝气郁结。因此,要保持平和的心态,及时疏导不良情绪。

据《人民日报》