

立冬时节这样呵护健康

立冬过后气温逐渐降低,如何养生?怎样做好冬季流感等呼吸道疾病防治?糖尿病患者为何要特别注意?11月6日,国家卫生健康委以“时节与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

冬令进补适度平衡

民间有“冬令进补,来年打虎”的说法。这意味着冬季是调补机体、养精蓄锐、增强体质的好时期。中医专家认为,进补应遵循因人而异、因地制宜、适度平衡原则。

“进补要适度平衡。过度进补可能导致上火或消化不良。饮食应讲究多样化且荤素搭配。”中国中医科学院西苑医院主任医师唐旭东说,应针对不同体质选择适合的食材和进补方法。

比如,气虚体质者容易疲劳、气短、懒言,可适当食用人参、黄芪等补气食材。

寒冷天气的刺激可能导致肠胃不适等多种健康问题。唐旭东介绍,秋冬季转换之际较易导致胃溃疡、十二指肠溃疡及慢性胃炎、功能性消化不良等消化系统疾病复发。专家建议,饮食方面应注意调理,宜多食温热、易消化的食物,少吃生冷、寒凉食物,避免外寒内寒叠加,影响胃肠功能。

做好呼吸道疾病防治

冬季流感等呼吸道疾病多发。中国疾病预防控制中心研究员彭质斌表示,从防病和保护易感人群的角度来看,接种疫苗是预防传染病最经济、

有效的方法。建议通过接种流感疫苗降低患病和发生严重并发症的风险。

“一老一小”的健康备受关注。彭质斌介绍,儿童免疫系统还不健全,老年人通常免疫功能相对较弱,在保持良好的个人卫生习惯、注重环境清洁卫生等基础上要尽早进行疫苗接种;呼吸道传染病高发季节,儿童、老年人应尽量避免前往环境密闭、人员密集场所;做好日常健康监测。

中日友好医院主任医师陈文慧说,出现呼吸道感染相关症状应避免盲目用药。有基础病的患者若出现急性症状,如呼吸困难、咳嗽、咳黄痰、咯血等,要及时就医。

糖尿病患者要规范治疗

专家提示,糖尿病是一种常见

的慢性疾病,患者在冬季要特别注意。

“糖尿病患者本身免疫力就低,冬季气温变化大,容易受寒感冒,可能会加重病情。”北京医院主任医师郭立新说,应根据患者具体情况和医生建议及时调整冬季治疗方案。

专家建议,糖尿病患者可以通过调整生活方式来控制血糖。保持营养均衡的饮食习惯,多摄入蔬菜和水果,避免摄入高糖、高脂、腌渍等食物及酒精等刺激性饮品。此外,规律锻炼也十分重要。

值得注意的是,虽然生活方式调整可以帮助糖尿病患者控制血糖,但不能完全替代药物治疗。需要药物治疗的患者应遵医嘱规范用药,并定期监测血糖水平。

据新华社

用好专项借款 助力城中村改造

本报讯(记者 陈晓村 通讯员 张晨)为贯彻落实国家、省、市城中村改造工作相关会议精神,更好地争取政策和资金支持,近日,市住房和城乡建设局会同中国农业发展银行漯河市分行召开全市城中村改造专项借款工作会。

会议指出,城中村改造是提升城市建设水平、推动打通城市“断头路”、改善人居环境的重要举措,各区要把握政策机遇,按照市委、市政府要求,进一步压实责任、积极对接,狠抓城中村改造各项工作落地见效。

会议要求,各区工作专班人员

在编制城中村改造补偿方案时,要结合国家保交房、去库存政策,优先以购代建模式进行安置。

会议强调,要充分发挥工作专班作用,强化紧迫感。对标全市工作部署,抢抓机遇,迅速行动,全面梳理,摸清底数,按照项目申报要求,做到应报尽报、择优申报。要加强部门之间的沟通对接,形成工作合力。要充分利用支持政策,切实把政策红利转化为发展实效,以更大力度、更高效率助力城中村改造工作不断取得新突破和新成效。要切实担起主体责任,提升申报质效。精准掌握城中村改造专项借款项目申报各项材料、全套流程、审核方向等,不断增强项目申报能力,确保工作顺利实施。

市住建局 开展研讨交流 提升窗口服务质量

11月1日上午,市住建局组织该局驻政务服务大厅各业务窗口负责人召开研讨交流会,推动窗口服务质量再提升。

会议要求,建立工作台账,开展特色服务。各业务窗口根据政务服务特色服务工作要求,高标准高质量按时开展上门服务、延时服务等,从细节入手、从小事做起,持续创新便民措施,使住建系统政务服务更加便民化、人性化;每周召

开一次大厅碰头会,梳理本周业务办理情况,针对业务办理过程中出现的问题进行全方位梳理,查漏补缺,优化流程,提升服务效能;深入学习《政务服务大厅窗口及窗口工作人员考核办法》,精准研究扣分点和加分项,制订《政务服务窗口考核加分导图细则》,严肃日常工作纪律。同时,进一步规范窗口请假流程,强化对窗口人员的管理。

王思远

豫南中医护理质控中心专家莅临市中医院指导

为促进豫南中医医疗机构护理工作高质量发展,加强中医护理管理、规范服务行为、提高护理质量,切实发挥省中医医疗机构护理质控中心(豫南区域)帮扶带动作用,10月30日,省中医医疗机构护理质控中心(豫南区域)专家杨艳明、陶晓歌、魏晨曦、韩瑞娟一行4人到漯河市中医院指导。

市中医院党委书记杨轶简介绍了该院发展情况。她希望通过专家指导,提高市中医院护理质量和安全管理水平,并要求全体护理人员认真学习,汲取专家经验。

随后,专家依据《河南省中医医疗机构中医护理质量评价标准》到中医护理特色门诊、脑病科等进行现场了解,通过查阅资料及座谈交流等方

式,就中医护理管理体系和组织架构、中医护理人力资源、中医护理人才培养、中医护理技术管理、中医护理文化建设、护理不良事件管理、预防压性损伤管理等方面分别进行了指导。反馈会上,专家组对该院在护理工作中取得的成效给予充分肯定,并针对临床中存在的不足提出了意见和建议。

豫南中医护理质控中心专家莅临市中医院不仅传授了丰富的经验和知识,还针对该院医护人员在实际工作中遇到的问题进行了详细解答和认真指导。市中医院将以此为契机,明确下一步工作方向,针对专家提出的意见和建议制订改进措施,提升中医护理服务水平,为群众提供安全、优质、高效的护理服务。

刘燕

为何要定期进行宫颈癌筛查

宫颈癌是发生在宫颈部位的一种恶性肿瘤,主要由人乳头状瘤病毒感染引起。虽然大多数人乳头状瘤病毒感染并不会导致宫颈癌,但持续的高危型人乳头状瘤病毒感染是宫颈癌的主要致病因素。因此,定期进行宫颈癌筛查意义重大。

做宫颈癌筛查的主要目的是为了预防宫颈癌。早期患者通常无明显的不适症状,通过筛查可以做到早发现、早诊断、早治疗。从人乳头状瘤病毒感染到癌前病变,再到宫颈癌的发生,往往需要数年甚至数十年的时间。在这个漫长的过程中,通过定期

进行宫颈癌筛查,如宫颈细胞学检查和人乳头状瘤病毒检测等,可以早期发现病毒感染和癌前病变,并采取相应的治疗措施,阻止其进一步发展为宫颈癌。

宫颈癌属于临床上比较常见的恶性肿瘤,部分早期患者通过手术、放疗、化疗等,可以恢复健康。晚期出现转移的患者则预后效果较差。宫颈癌是唯一病因明确、可防可控的癌症。很多人因为不了解宫颈癌筛查而错失治疗机会。

同时,定期宫颈癌筛查还可以增强女性的健康意识。筛查过程中,医生会向女性科普宫颈癌预防的相关知

识,如保持良好的生活习惯、注意性卫生、接种人乳头状瘤病毒疫苗等。



这有助于女性了解自己的身体健康状况,从而采取积极的预防措施,降低宫颈癌的发生风险。

综上所述,宫颈癌变早期治愈率高,花费较少;到了中晚期则需要进行放疗、化疗、手术甚至靶向治疗等,治疗费用相对较高。因此,应对宫颈癌的最佳手段是定期筛查,实现早诊早治。

陶森

专家链接

陶森,漯河市中心医院(市第一人民医院、医专一附院)妇科二病区主治医师,硕士研究生。他多次被该院评为优秀医生、优秀带教老师等,擅长子宫腺肌病及子宫内腺异位症、盆腔功能障碍性疾病、异位妊娠等妇科常见病的诊治。

加速消除宫颈癌行动计划(2023—2030年)科普连载
(本栏目受中央引导地方科技发展专项资金、漯河市重大科技创新专项支持)

心脏支架术后仍要精心保养

不少患者认为做了心脏支架手术,一辈子再也不用担心出问题了。其实,心脏支架解决的只是一段血管的问题。如果术后维护不好,心脏可能随时出问题。

据心内科专家介绍,虽然支架植入术是治疗冠心病的重要手段,在关键时刻可以挽救急性心肌梗死患者的生命,但并不能一劳永逸。如果患者术后不好好保养,再发心血管疾病的

可能性就很大。患者术后仍需要注意以下几点:

- 1.定期复查(术后1个月、3个月、6个月、12个月复查)。
- 2.按照医嘱规范用药。
- 3.控制高血压、高血糖、高血脂等危险因素。
- 4.保持健康的生活习惯和生活方式,并戒烟限酒。
- 5.每天进行适量的有氧运动,运动频率应为每周3次至5次。有氧运动有增加冠状动脉弹性、提升冠状动脉供血供氧能力、稳定冠状动脉斑块等作用,有利于防控高血压、血脂异常等。常见的有氧运动有行走、慢跑、骑自行车、爬楼梯等。

建议患者锻炼时以不感到疲劳为宜,初始运动时间为20分钟,随着体能的增强可逐步增加运动的强度与时间。



6.控制体重。体质指数(BMI)维持在18.5至23.9。体质指数(BMI):体重(千克)/身高(米)的平方。张伟

专家链接

张伟,市中心血管病医院(市六院)心内科主任,副主任医师,中华医学会冠心病分会专业委员,河南省心衰学会专业委员。他多次到郑大一附院、郑州市心血管医院进修,师从张彦周教授、毛幼林教授,取得冠脉介入资质,可独立完成内科冠脉造影、冠脉支架植入、临时性及永久性起搏器植入、射频消融、肾动脉造影及支架植入等心内科手术,擅长心血管急危重症的抢救及治疗。他发表国家级论文5篇,获漯河市科技成果一等奖一项、二等奖一项,先后被评为抗疫先进个人、青年技术岗位能手等。

漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院
地址:漯河市八一一路东段83号 急诊科:0395-5962087 联系电话:0395-5966995

应对睡眠障碍 心理护理至关重要

在快节奏的现代生活中,睡眠障碍已成为一个普遍问题。许多人深受其扰,不仅影响了日常生活质量,还可能对身体健康造成严重的负面影响。因此,采取有效的护理策略来改善睡眠障碍显得尤为重要。

睡眠障碍的表现形式多种多样:有的人难以入睡,躺在床上辗转反侧,数小时都无法进入梦乡;有的人则是睡眠浅,容易被轻微的声音或动静惊醒;还有的人早醒,醒来后无法再次入睡。长期的睡眠障碍还可能

导致疲劳、注意力不集中、记忆力减退、情绪波动、焦虑、抑郁等问题,甚至会增加患上心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的风险。

焦虑、抑郁、压力等不良情绪会严重影响睡眠质量。因此,心理护理在神经内科睡眠障碍护理中至关重要。护士可以通过与患者交流,了解其心理状态,给予心理支持和安慰;鼓励患者表达自己的感受和担忧,帮助他们缓解压力、调整心态。对于焦虑、抑郁较为严重的患者,建议寻求专业的心理治疗。

创造一个良好的睡眠环境对于改善睡眠质量非常重要。病房应保持安静、整洁、舒适,温度和湿度适宜。光线要柔和,避免强光刺激。可以为患者提供舒适的床铺和枕头,确保患者在睡眠时身体能够得到充分放松。同时,也要注意减少夜间的噪声干

扰,如关闭不必要的电器设备等。对于严重的睡眠障碍患者,医生可能会根据病情开具一些助眠药物。护士要严格按照医嘱给予药物,并向患者说明药物的作用、用法、用量和注意事项。同时,要密切观察患者用药后的反应,如是否出现头晕、乏力、嗜睡等。如果发现异常情况,应及时报告医生并采取相应的处理措施。

健康教育是神经内科睡眠障碍护理的重要组成部分。护士可通过举办健康讲座、发放宣传资料等方式向患者和家属普及睡眠障碍的相关知识,包括睡眠障碍的原因、危害、预防和治疗方法等,让患者和家属认识到睡

眠障碍的严重性,积极配合治疗和护理。

日常生活中保持固定的作息,即使在周末也不要太大的时间差异。这样可以帮助身体建立良好的生物钟,提高睡眠质量。适当运动可以促进血液循环,缓解压力,有助于睡眠。但要注意运动时间不要过于接近睡觉时间,以免身体过于兴奋而影响睡眠。避免在晚上摄入过多的咖啡因和刺激性食物,如咖啡、茶、巧克力等。可以选择一些有助于睡眠的食物,如牛奶、香蕉等。午睡时间过长会影响晚上的睡眠质量。一般来说,午睡时间不宜超过30分钟。

据《大河健康报》

了解飞蚊症

玻璃体混浊俗称飞蚊症,是一种常见的眼科疾病。飞蚊症主要症状表现为眼前出现飞蚊样或云雾状黑影飘动。转动眼球时,这些黑影会移动;但想要看清时,它们又会迅速从视线中消失。看浅色背景、光亮背景时,其症状尤为明显。

引发飞蚊症的因素主要包括生理性和病理性。生理性因素主要指年龄增长。随着年龄增长,玻璃体液化逐渐加重,更容易引发飞蚊症。因此,飞蚊症常见于50岁以上的人群。病理性因素包括眼底病变、眼部外伤及高度近视。

若是生理性因素导致的玻璃体混

浊,不要过度紧张,定期复查即可。同时注意休息,不要过度用眼。若是病理性因素导致的飞蚊症,应遵医嘱进行处理,以免错过最佳治疗时机。病理性飞蚊症的治疗方法一般包括手术治疗和激光治疗,需要医生根据具体病因来确定治疗方法。

为避免飞蚊症的发生,建议大家在日常生活中注意以下几点:高度近视的人群尽量避免剧烈运动;眼底出血的患者要控制好血压、血糖;不要长时间看电脑或手机;多吃含维生素的食物,少喝咖啡、茶等含咖啡因的饮料;尽量不吸烟、不喝酒。

据《解放军报》



新一期英国《自然》杂志上发表的一项研究显示,心脏病发作后,心脏会通过免疫系统与大脑“沟通”,促使机体增加睡眠以促进恢复。

新华社发