

儿童健康“五小”专项行动启动

本报讯(记者 王嘉明 通讯员 牛航宇 杨 萌)3月6日,漯河市儿童健康“五小”(小胖墩、小眼睛、小星星、小骨干、小蛀牙)专项行动启动仪式在市妇幼保健院举行。市卫生健康委、市教育局、市民政局、市疾控局、市残联等单位90余人参加。

会议指出,各部门要密切配合、通力协作,强力推动建立部门联动、医校协同、社会参与的工作机制,形成分级负责、上下联通、全程管理的服务模式,以

深化预防为主,防治结合,聚焦儿童肥胖、近视、心理行为异常、骨骼发育异常和龋齿五种健康问题,采取主动干预的形式,逐步健全儿童健康“预、筛、管、治、康”一体化服务链接,使儿童重点健康问题得到有效控制。

据了解,开展儿童健康“五小”专项行动旨在持续提升全市儿童健康服务水平、全力保障儿童身心健康、推动全市儿童健康高质量发展。



邵氏针灸流派传承工作室市妇幼保健院工作站揭牌

本报讯(记者 王嘉明)3月6日,河南邵氏针灸流派传承工作室漯河市妇幼保健院工作站揭牌暨拜师仪式举行。

拜师仪式上,市妇幼保健院青年医师孟向阳、乔海明向邵素菊教授表达了深深的敬意,通过献拜师帖、行拜师礼、敬拜师茶等传统仪式,正式成为邵素菊的

弟子。邵素菊亲切地收下拜师帖,并向两位弟子回帖、赠送书籍,同时勉励他们不忘初心,共同传承和弘扬中医药文化。

市妇幼保健院将以此为契机加强中医建设,努力打造具有妇幼特色的中医药服务品牌,并推广中医药适宜技术,让更多妇女儿童受益。

市中医院邀请儿科专家来漯义诊

近日,市中医院特邀国内知名儿科专家、河南中医药大学第一附属医院河南省中西医结合儿童医院副院长、儿童脑病诊疗康复中心主任马丙祥教授莅漯开展儿童健康义诊及学术交流。

义诊现场,马丙祥教授以“四诊合参+现代评估”模式,为20名脑瘫、语言发育迟缓、孤独症、抽动症、学习困难患儿进行个体化诊疗。他详细询问每一名患儿的病史,细心为患儿进行体格检查、病情评估;充分发挥中医特色优势,运用望、闻、问、切中医诊断方法,并结合现代医学的

先进检测技术,为患儿提供全面、精准的中西医结合诊疗方案。

随后,马丙祥以“学习困难的诊断思路与干预治疗”为主题进行学术分享。他结合典型案例,系统解析学习障碍的病因、评估方法及中西医干预策略,提出“早期筛查,多学科协作,家庭、学校、医院联动”的诊疗模式,为基层医务人员提供了实用指导。市中医院儿科医护人员及康复治疗师共同参与学习后表示,课程内容兼具学术性与实用性,为临床工作提供了新方向。

白红丽

市心血管病医院
举办“三八”节义诊

图为专家团队开展疑难病例讨论。 本报记者 陈金旭 摄

3月8日上午,市心血管病医院(市六院)联合阜外华中心血管病医院举办了“心系沙澧 护佑健康——“三八”节大型惠民义诊活动。活动现场,前来咨询的群众络绎不绝。来自两个医院心血管内外科、小儿先心病科、呼吸内科、普外科、骨科等的专家凭借丰富的临床经验和精湛的医术,为患者提供了精准的诊断和个性化的治疗方案,让市民在家门口就能享受高品质医疗服务。随后,各位专家还开展了疑难病例讨论、专题讲座,与该院医护人员进一步交流讨论。

3月7日,市二院联合老街街道受降路社区开展了以“情暖三八 义诊同行”为主题的健康义诊。

尹红娅 摄

本版组稿:李永辉 王夏琼

卫生健康

“春捂”到底该“捂”哪儿

俗话说:春捂秋冻。“春捂”到底该怎么“捂”?“捂”到什么时候?

为什么要“春捂”

从中医养生角度讲,正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”。“春捂”是顺应春天阳气生发的需要,可以更好地保护身体的阳气。

从气温角度讲,初春时节乍暖还寒,气温变化较大。如果过早脱掉厚衣服可能会使身体受寒,容易引起呼吸系统疾病及冬春季传染病等。

需要注意的是,“春捂”的原则更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年,尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人,“春捂”就不一定适合

了。

“春捂”到底该咋“捂”?“捂”的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。

如果“捂”时不觉得咽干舌燥且身体也不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣。

如果觉得“捂”后身体出汗,则要早点换装,不然“捂”出了汗反而容易受风着凉。

专家提醒,衣服一定要慢慢减,不能骤减。也要注意不能“捂”过头。应根据气温变化及自身情况,保持人体温度在37℃左右即可。

这三处重点“捂”

“春捂”并不是简单的“多穿衣服”,“捂”的位置也很重要。专家建

议,做好这三处的保暖:

颈部。颈部有风池穴和风府穴,是容易中风邪的地方。保护好颈部,可以避免风邪侵袭。如果温度低应戴好围巾、帽子。

膝足部。俗话说寒从脚下生。因此膝足部的保暖尤为重要。“春捂”穿衣可遵循“下厚上薄”的原则,上身可以穿得薄一点,但秋裤先别着急脱。

腹部。主要是“捂”肚脐。肚脐又叫神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特别注意肚脐部位的保暖。

饮食上也要“春捂”

“春捂”的目的是保护身体阳气,所以除了衣着方面,饮食上的“春捂”也

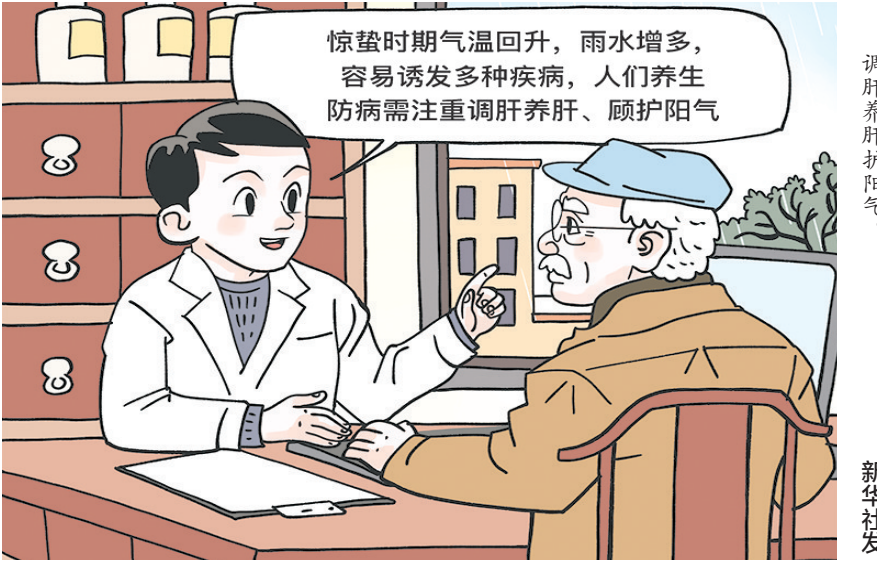
很重要。

春季适宜进食一些辛温升散的食物,如豆豉、韭菜、葱、香菜等。生冷之物应少食。早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类,如红茶和黑茶,以免损伤脾胃阳气。

除了饮食,泡脚也可以帮助补阳气、调和阴阳。睡前可以用温水泡脚15分钟~20分钟,有助于扩张脚部血管、促进血液循环。身体得到了放松,睡眠质量就会好。

专家介绍,“春捂”可以遵循“815”原则。昼夜温差大于8℃以上时,说明气温不稳定,需要“捂”;若气温连续保持在15℃以上且维持了一两周,就不需要“捂”了,可以适当减少衣物。

据“学习强国”学习平台



调肝养肝护阳气。

新华社发

春季养生 疏肝理气

中医认为,春季的养生原则是疏肝理气、调畅情志。春季属木,与肝相应。肝主疏泄,调畅气机。春季是万物复苏、生机勃勃的季节,人体也应顺应自然,调养阳气,保持心情舒畅,以助生发之气。可以通过听音乐、散步、练瑜伽等方式放松心情,避免过度焦虑。

养血是春季养生的重要内容。可以多吃一些补血养肝的食物,如红枣、枸杞、黑芝麻等。春季饮食应多吃植物的嫩芽和绿色蔬菜,如豆芽、香椿、芹菜、荠菜等,有助于疏肝理气、清热解

毒。适量食用一些辛温食物,如葱、姜、蒜、韭菜等,有助于驱寒暖胃、促进气血运行。中医认为,酸味入肝。过多食用酸味食物会收敛肝气,不利于春季阳气的生发。春季饮食应减少酸性食物,增加甘味食物如大枣、山药等,以调和脾胃、增强体质。

春季气温变化较大,特别要注意保暖,尤其是腹部和脚部避免受寒。春季容易感到疲倦,午休30分钟以内有助于恢复精力。春季阳气生发、万物复苏,人体也应顺应自然规律早睡早起,避免熬夜。充足的睡眠有助于充盈肝血、增强免疫力。建议合理安排作息,劳逸结合。

据《人民日报》

春季谨防带状疱疹 专家支招科学预防

现烧灼感和神经痛。

一些对带状疱疹的认识误区,导致不少人在预防和治疗上走了弯路。带状疱疹在发病初期及急性期具备一定传染性,家中有老人及儿童时须格外注意防范。一旦进入带状疱疹后神经痛阶段,其传染性一般很小,甚至可视为不具传染性。不少人认为“带状疱疹治愈后不会复发”,专家表示,带状疱疹病毒在初次感染后会在体内长期潜伏,并不是终身免疫。因此,得过一次带状疱疹的患者免疫力下降时仍有可能复发。部分人群平时生活不规律、熬夜等导致自身免疫功能下降,也容易引发带状疱疹再次感染。

据统计,50岁及以上人群接种带状疱疹疫苗后,带状疱疹发生率可降低90%以上。目前我国已有重组带状疱疹疫苗和带状疱疹减毒活疫苗两种选择,

重组带状疱疹疫苗的注射要求是年龄在50岁以上,需要两次注射完成免疫接种,第一剂次和第二剂次间隔两个月;带状疱疹减毒活疫苗的注射要求是年龄在40岁以上,注射一次即可。适龄人群可到就近的预防接种门诊进行咨询接种。接种疫苗时应咨询专业医生,在医生指导下科学选择。通常情况下,带状疱疹疫苗的保护期限在5年至20年之间,这一范围因个体差异而有所不同。

专家提醒,免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者接种带状疱疹疫苗前应详细咨询医生,评估自身情况和接种风险,以确保安全有效地接种疫苗。正在患带状疱疹的患者不建议接种疫苗,应等疱疹痊愈后再进行接种。如果患者患有急性发热性疾病,如高烧等,应推迟接种疫苗,以免加重病情或影响疫苗效果。

据新华社

改善骨质疏松 注意高钙饮食

老年骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,会严重影响老年人的生活质量。它不仅会导致骨骼脆弱、易发生骨折,还可能引发疼痛、身高缩短、驼背等问题。因此,预防和护理老年骨质疏松显得尤为重要。

高钙饮食。老年人应多吃富含钙的食物,如牛奶、乳制品、豆类、绿叶蔬菜、虾皮等。这些食物不仅钙含量高,而且易于吸收利用。建议老年人每日钙摄入量应达到1000毫克~1200毫克,以满足骨骼健康的需求。

补充维生素D。老年人可以通过晒太阳、食用富含维生素D的食物(如鱼肝油、蛋黄等)或服用维生素D补充剂来增加维生素D的摄入。每天平均20分钟的日照可以促进体内活性维生素D的生成,有助于防治骨质疏松。

老年人应选择适合自己的运动方式,如散步、打太极拳等。这些运动既安全又有效,能够增强骨骼力量和肌肉力量,降低跌倒的发生风险。另外,运

动时应循序渐进,逐渐增加运动量和运动强度。

戒烟限酒。长期吸烟和过量饮酒会增加骨质疏松的发生风险。烟草和酒精中的有害物质会影响骨骼的营养供应和骨细胞的功能。因此,老年人应戒烟限酒,保持健康的生活方式。

避免跌倒。跌倒是造成老年人骨质疏松性骨折的主要原因之一。老年人应注意家庭安全,消除潜在危险因素,如保持地面干燥、避免杂物堆积等。同时,使用适当的辅助工具如拐杖、助行器等,可以增强行走的稳定性和安全性。

定期进行骨密度检查。建议老年人每年进行一次骨密度检查,以了解骨骼健康状况。对于已经患有骨质疏松的老年人,应更加密切地监测骨密度变化。

遵医嘱治疗。根据骨密度检查结果,老年人应遵医嘱调整治疗方案,必要时可在医生的指导下使用抗骨质疏松药物进行治疗。

据《大河健康报》

如何预防阿尔茨海默病

阿尔茨海默病是一种中枢神经系统的退行性病变。如何预防阿尔茨海默病呢?

合理饮食。健康均衡的饮食有助于降低认知障碍的风险。应多吃蔬菜、水果、全谷物等富含营养的食物,减少高脂肪、高糖、高盐食物的摄入。

适量运动。规律而适当的体育运动可降低认知功能衰退的风险。推荐每周150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动。

戒烟限酒。日常生活中应避免吸烟和过量饮酒的生活习惯,从而降低对大脑的损害。

参加社交。多与家人、朋友和社会保持联系,丰富自己的精神生活,可以

减轻孤独感和焦虑情绪,保护大脑健康。

长期学习。学习新知识、新技能可刺激大脑神经细胞的生长和连接,增强大脑的可塑性,不断地给大脑刺激。

锻炼大脑。玩益智游戏,如设计一套家具、完成一个拼图游戏等,都能锻炼大脑的思维能力、记忆力和注意力。这些促进思维能力的活动无论在当下还是未来,都是很有好处的。

阿尔茨海默病是一个全球性的健康问题,虽然目前还没有完全治愈的方法,但通过早期干预和综合治疗可以延缓病情发展、提高患者的生活质量。

据《大河健康报》

怎样预防眼睛干涩

干眼症是以眼睛干涩为主要症状的泪液分泌障碍性眼病,也称角结膜干燥症,主要症状表现为眼睛干涩、发痒,常伴有异物感、烧灼感、视力模糊、畏光等情况。

干眼症的发生与很多因素有关。长时间使用电脑、手机等电子产品,长期熬夜或失眠,空气干燥、环境污染以及大风天气,结膜炎、睑缘炎等眼部疾病以及糖尿病、干燥综合征、风湿性关节炎等全身性疾病都可能引发干眼症。

干眼症是从量变到质变的渐进过程,需要早预防、早控制。如果出现干眼症相关症状后没有及时采取有效的干预措施,病情会逐渐加重,严重时甚至可能造成眼表细胞脱落,对视力产生不可逆的影响。

人们在日常生活中要合理控制用眼时间,避免长时间连续使用电脑、平板、手机等电子设备,建议每使用40分钟至50分钟,休息5分钟至10分钟;保持正确的用眼姿势,使用电脑时,眼睛

与屏幕的距离保持在50厘米至70厘米;保证充足睡眠,让眼睛得到充分休息;在干燥的环境中可使用加湿器,以保持一定的空气湿度;大风天气外出时戴上护目镜,以减少风沙对眼睛的刺激。

有的人感觉眼睛干涩时习惯滴一些眼药水,以缓解干眼症状。眼药水中通常含有防腐剂,长期使用可能会刺激眼睛,导致角膜上皮损伤,加重干眼的症状。平时可以常做眨眼操,能促进泪液分泌,使眼球表面的泪液均匀覆盖在角膜和结膜表面,从而保持眼睛湿润,改善干眼症状;还可以促进眼睛周边组织的血液循环,改善眼睛的供血供应。眨眼操简单易学,随时随地都能进行。

如果已经出现干眼症状,可以用毛巾热敷双眼,放松眼部肌肉,促进血液循环和泪液分泌,保持眼球湿润。热敷时间一般为5分钟至10分钟。干眼症患者还可以在医生指导下使用人工泪液,能起到滋润眼睛的作用。

据《解放军报》



导致性早熟、打鼾、睡眠呼吸暂停、脂肪肝等一系列健康问题。 儿童内分泌科专家特别提醒,儿童肥胖可能危害健康。 新华社发