

我市开展老年健康宣传周义诊活动

本报讯(记者 刘彩霞)今年6月22日至28日是全国第八个老年健康宣传周,今年的主题为“用八个有方 银龄安康”。6月26日,市卫生健康委组织全市五个县(区)开展大型义诊活动。市中心医院、市中医院、市立医院等市直医疗机构,各县(区)主要医疗机构、疾控中心,各县(区)医养结合机构组成的专家团队深入基层,为千余名老年群众提供免费诊疗、用药指导和健康科普服务。

本次活动在郾城区黄河广场、源汇区双汇广场、召陵区市民广场、临颖县金龙广场、舞阳县贾湖广场五大会场同步开展。

在郾城区黄河广场,市立医院、市三院、郾城区人民医院、郾城区中医院、沙北社区卫生服务中心、嵩山社区卫生服务中心、城南社区卫生服务中心、濂江社区卫生服务中心、城北社区卫生服务中心、郾城区孟庙镇卫生院等医疗卫生机构的专家团队,为老年群众提供内科、外科、妇科、骨科、疼痛科、眼科、耳鼻喉科、康复科等多学科

义诊服务。针对老年人普遍存在的用药困惑,各会场专门设立一对一用药安全咨询台。医务人员围绕“多种药物能否一起吃”“药品和保健食品有什么区别”“出现不良反应怎么办”等老年群众普遍关心的问题,逐一耐心解答。医务人员还根据群众提供的药品单逐项评估用药风险,提供个性化的专业建议。

各会场同步开展中医药特色体验活动,免费为群众提供针灸、中医特色治疗等服务。医务人员详细讲解中药与西药联用的注意事项,指导群众正确选用

常见中成药。医务人员还现场教八段锦等,方便老年群众回家后日常练习,将中医药健康文化融入日常生活。据统计,本次活动累计服务群众千余人次,发放健康宣传资料数千份。

市卫生健康委相关负责人到现场察看活动开展情况,并表示,人到老年,多病共存、长期服药成为普遍现象。此次活动旨在普及科学、规范、安全的用药知识,呼吁广大老年人及家属关注用药知识,远离用药误区,守护老年群众健康。

国家中医药管理局调研组莅漯开展三甲医院评审调研

6月25日,国家中医药管理局医政司医疗管理处四级调研员段华鹏、首都医科大学附属北京中医医院原副院长金玫、河南省卫生健康委中医医政处处长段瑞昌一行莅漯,开展三甲医院评审专项调研指导工作。

调研组选取市中医院开展调研走访工作,先后到门诊大厅同仁堂药房、院内制剂药房、一站式综合服务中心、志愿者服务站、淼腾源、就医缴费窗口等重点区域,了解医院评审长效改进、专科建设、区域中医药服务等实践经验,为新版评审标准制定收集一线实践参考。

在随后召开的座谈会上,调研组对市中医院立足中医主业打造特

色诊疗服务给予肯定,并强调,三甲评审是中医医院高质量发展的重要抓手,要坚守中医办院方向,对照评审细则补齐短板,建立整改闭环,持续发挥中医药传承创新示范作用。

市中医院党委书记、院长杨轶代表市中医院汇报医院发展、三甲复审提质改进等工作,并作表态发言。她表示,此次调研是对医院工作的全方位“体检会诊”,全院将虚心吸纳专家意见,逐项梳理短板,把指导建议转化为常态化改进举措,持续提升中医药综合服务能力。随后,与会专家围绕专科建设、评审标准落地等内容深入交流,提出多项务实提升举措。

吴仲康

金康万安：严把食品关 守护老人“舌尖上的安全”

6月26日上午,源汇区人大常委会党组副书记王仕梁一行到漯河万安老年公寓,视察督导食品安全工作。漯河万安老年公寓院长王卫峰及相关院领导陪同。

视察组深入漯河万安老年公寓餐厅,实地察看餐厅的整体环境、设施设备及就餐区域,详细了解日常供餐流程及老人膳食搭配情况。

食品安全是养老机构运营管理的重中之重,直接关系到老人的身体健康与生命安全。作为一家深耕医养结合领域多年的专业养老机构,漯河万安老年公寓始终坚持“医养结合+人文关怀”的服务理念,绷紧安全之弦,以高标准、严要求筑牢食品安全防线。

日常管理方面,餐厅负责人定期巡查食堂整体环境、设施设备

及就餐区域,确保供餐服务科学规范。

制度落实方面,不定期检查食品安全管理台账,重点检查食品采购索证索票、进货查验记录及食品留样制度的执行情况,做到有据可查、有章可循。

漯河万安老年公寓严格落实食品安全主体责任,从严从细抓好食材采购、储存、加工等每一个环节,确保老人吃得安心、吃得放心,全力营造安全、健康、温馨的养老环境。

王卫峰表示,漯河万安老年公寓始终将食品安全作为运营管理的重中之重,未来将继续以最高标准、最严要求筑牢食品安全防线,为老人们营造一个安全、健康、温馨的养老环境。

耿帅

市三院开展临床重点专科特色专科医院内初审工作

6月25日下午,市三院(市妇幼保健院)召开临床重点专科、特色专科医院内材料初审暨PPT现场汇报评审会。医院领导班子成员、院内评审专家及9个市级重点专科、特色专科负责人参会。全院拟申报新一周期专科的科室负责人及业务骨干列席会议。

本次参评的9个专科涵盖4个市级重点专科(妇产科、儿科、神经内科、呼吸与危重症医学科)、1个市级重点培育专科(生殖遗传科)及4个市级特色专科(口腔科、重症医学科、盆底康复科、心脏康复科)。各专科负责人依次通过PPT现场汇报,围绕本周期人才梯队建设、医疗技术开展、科研成果、诊疗服务能力提升等核心维度,全面总结建设成效,深入剖析现存短板,明确后续改进举措与

下一阶段学科发展规划。

院领导班子及评审专家对照市级终期考核标准,对申报材料开展严格初审,并结合各专科发展实际,从学科定位、内涵建设、数据支撑、亮点提炼等方面逐一精准点评,充分肯定了各专科在考核周期内取得的突破性进展,也客观指出了材料撰写与专科建设中存在的主要问题,提出具有可操作性的整改指导意见。

本次院内初审,既是对上一周期专科建设工作的全面复盘检视,也是迎接市级终期考核的动员部署。列席会议的拟申报科室人员全程认真聆听、记录要点,学习优秀专科的建设经验、材料梳理方法与学科发展思路,为新一周期重点专科、特色专科申报工作积累了宝贵实践经验。

苗诗琳

夏季养生 如何护心

中医认为,心与夏气相应。心为君主之官,主血脉、主藏神。夏季暑湿之邪易耗伤心气、损伤心阴、痹阻心脉,引发胸闷、心慌、头晕、血压波动等。因此,夏季养生首先要养护心脏。

夏季为何易“伤心”

暑热耗气伤阴,心脉失养。《黄帝内经》指出,“汗为心之液”“汗血同源”。夏季暑热蒸腾,大量出汗可耗伤心气、损耗心阴。心气不足则血行无力,心阴亏虚则虚火内扰,表现为心悸、气短、乏力、口干、失眠、血压忽高忽低等,多见于高血压、冠心病稳定期患者。

顺时养心是关键

中医讲究“治未病”,夏季要注意顺时养心。

避暑防汗。避免在高温时段外出,尽量选择散步、八段锦等和缓的运动,忌大量出汗,补水宜小口慢饮,可加少量盐补充电解质。

为什么有时睡觉会腿抽筋

夜间突发的小腿抽筋,看似小问题,但直接关系到人的休息质量。了解抽筋成因,针对性科学预防,能有效减少抽筋困扰。

夜间小腿抽筋并非偶然,背后有着清晰的生理原因。肌肉过度疲劳引发的神经肌肉调节异常,是人们夜间小腿抽筋的主要诱因。高强度运动会让小腿腓肠肌长时间持续收缩,导致肌纤维出现细微损伤、乳酸等代谢产物大量堆积。这些物质会持续刺激神经末梢,使肌肉兴奋性紊乱,在夜间安静放松状态下,容易出现不受控制的强制性收缩。

大量出汗会引发电解质流失,是肌肉抽筋的诱因之一。钙、钾、镁3种

元素,是调控肌肉收缩舒张的关键物质:钙离子主导肌肉收缩过程,钾离子保障神经信号稳定传导,镁离子能够舒缓肌肉紧张。人们进行高强度运动时,身体出汗量增加,体内电解质流失。若运动后仅补充白开水,不仅无法弥补流失的微量元素,还会稀释血液中电解质浓度,让肌肉失去正常的调控信号,从而诱发痉挛。

低温刺激也会导致肌肉抽筋。腿部受凉后,皮下血管收缩,小腿局部血液循环受阻,肌肉供血供氧不足,较容易引发肌肉痉挛。

不良生活习惯同样会进一步加剧抽筋风险。睡眠姿势不当,如长时间俯卧会持续挤压小腿肌肉,阻碍局部

减苦增辛。夏季饮食宜减苦增辛,少吃苦瓜、莲子心等苦寒食物,以防损伤阳气,适量吃生姜、葱白等辛温食物,以温通心阳。饮食清淡、易消化,适当多吃红色食物(如红枣、赤小豆等),有助于补益心血。

起居有常。作息规律,早睡早起,午间小憩15分钟至30分钟,有助于固护心气。

静心养神。夏季,人们易烦躁、发怒,可通过冥想、听轻音乐、垂钓等方式平复情绪,静养心神。

别人护心误区

误区一:夏季可自行停药降压药。夏季外周血管扩张,高血压患者的血压可能会略降,但擅自停药会导致血压剧烈波动,诱发心梗、脑梗。患者需遵医嘱调整剂量,不可自行停

药。

误区二:大量喝冰水、长时间吹空调,快速降温最解暑。骤冷刺激会引发血管急剧收缩,诱发心绞痛。降温需循序渐进,温水解暑、空调控温更护心。

误区三:夏季出汗多,可随意进补。夏季暑湿重,盲目服用人参、鹿茸等温补之品,会加重痰湿,导致气滞上火。气阴两虚者可少量服用西洋参,其余证型者应先祛湿化痰,再温和调补。

误区四:只有胸痛才是心脏问题,忽视轻微不适。夏季,心血管疾病患者症状多不典型,心慌、乏力、头晕、出汗异常都可能是预警信号。中医认为,心主神明,脉络相通。轻微不适也可能是心脉失调所致,需及时干预,勿延误病情。

据《健康报》

肠道真菌菌群紊乱 增加儿童过敏风险



英国《自然-通讯》杂志近日发布的两项研究表明,婴儿期肠道真菌群落的成熟对免疫发育有着重要意义,真菌菌群紊乱会增加儿童患上食物过敏、哮喘等过敏疾病的风险。

新华社发

英国《自然-通讯》杂志近日发布的两项研究表明,婴儿期肠道真菌群落的成熟对免疫发育有着重要意义,真菌菌群紊乱会增加儿童患上食物过敏、哮喘等过敏疾病的风险。

在另一项研究中,加拿大卡尔加里大学等机构的研究人员发现,接受抗生素治疗的婴儿肠道中的真菌群落结构会发生改变,其中马拉色菌明显扩增。给无菌小鼠的肠道内植入马拉色菌,会诱发与特异性炎症相关的免疫反应。这些小鼠接触过过敏原之后,肠道和气道免疫细胞的过激炎症加剧。

研究人员指出,抗生素治疗使婴儿肠道马拉色菌扩增是一项被忽视的副作用。新发现可能为预防和缓解儿童哮喘及相关疾病提供新策略。

据新华社

中医如何内调外养 科学护肤

对付恼人的皮肤病,传承数千年的中医药疗效显著。

皮肤为“镜”:脏腑气血盛衰反映。在中医看来,皮肤是人体内部脏腑气血盛衰的外在反映。如辛辣食物入胃会助长“肺胃蕴热”,而肺主皮毛,胃经又经过面部,这种内热沿经络上蒸到面部,就会长痘;熬夜伤“阴”,导致虚火往上冒,所以熬夜后容易脸色差、长痘。

不过,皮肤问题也并非“一个症状对应一个病机”那么简单。专家表示,中医不会只盯着皮损的“局部”,而是从整体出发判断脏腑失调情况,而后“内调外治”双管齐下治疗。

皮肤痒并不只是湿气这一个原

因。荨麻疹的瘙痒主要与“风”有关,而老年人皮肤干燥瘙痒往往是因为气血不足、不能濡润肌肤。因此,出现问题应找专业中医医师面诊。

专家还提示,慢性皮肤病反复发作多是全身气失调、脏腑功能紊乱和情志不畅的综合体现,可通过中医健身功法改善失衡状态。日常保养皮肤可多吃新鲜蔬果,适当摄入偏凉性食材,少吃甜食及油炸、辛辣食物。

个性方案:因人制宜、辨证调理。皮肤病成因复杂、种类繁多,各类人群好发疾病不同。

专家介绍,中老年人易患带状疱疹,在急性期治疗上,刺络拔罐、火针疗法、中药外敷等中医外治法尤其

“简、便、验、廉”;对于带状疱疹后遗神经痛,可采用内服中药或针刺、艾灸、穴位注射等外治法。

青少年中常见的青春痘,则需分型辨证调理。红色丘疹、脓疱伴口渴、口臭者,需清泻脾胃;皮肤特别油并伴便秘、口苦者,应清热利湿、健脾除湿;长期熬夜、痘色暗红、反复不愈者,宜滋阴降火。

对于爱美女性而言,中医美容除了内调的中药,还可用白茯苓、珍珠粉等打成细粉,调成面膜,帮助淡化色斑、提亮肤色;或以针灸刺激面部及身体特定穴位,对面部松弛、细纹等都有改善作用。

夏日护肤:急慢分治、内外合

治。夏季高温高湿、日晒增强,湿疹容易反复发作、瘙痒难忍。生活中应“管住嘴”,少食辛辣食物和牛羊肉、冷饮等;“管住手”,痒时不抓挠;“管好情绪”,尽量放松心情。

婴幼儿患湿疹、尿布疹后,以金银花水湿敷或洗澡是对付湿疹最安全、经典的方法,给宝宝洗完澡后还应为其涂抹足量、无香料的婴儿润肤霜或润肤油,每日数次,保持皮肤水润。

对于蚊虫叮咬带来的皮肤问题,中医也有不少“妙招”。比如,以鲜薄荷叶捣烂外敷叮咬处,能快速缓解瘙痒,带来清凉舒适感;用野菊花水湿敷叮咬形成的较大包块或红肿硬结,能有效消肿散结。

据新华社



6月28日是第二十个国际癫痫关爱日,今年的主题为“关注癫痫相关罕见病”。

新华社发