



关注崇尚健康

浚县人民医院

举办“我服务·我快乐”庆“三八”主题活动



义诊现场。

本报讯 (鹤报融媒体记者 孙雪莹 通讯员 张一鸣)为庆祝“三八”国际劳动妇女节,加深职工间的友谊,强化团结进取精神,创建和谐向上的医院文化,日前,浚县人民医院举办了“我服务·我快乐”庆“三八”主题活动。

以“我服务”为主题,开展义诊和健康知识宣传活动

3月7日上午,浚县人民医院与浚县妇女联合会在浚县西门广场联合开展了以“我服务”为主题的庆“三八”义诊活动。浚县人民医院内科、呼吸内科、内分泌科

等科室专家参加了此次义诊活动。活动现场,专家们为前来问诊的群众进行了现场诊治、快速测血糖、量血压等义诊服务。

“大夫,您看看我是不是血压有些高,怎么感觉这几天头昏脑涨的。”王女士测量血压后,医生告诉她血压确实有点高,叮嘱她多吃蔬菜,注意休息。

86岁的秦奶奶检查完身体满意地说:“年纪大了,听力不好,腿脚也不灵活,去医院不太方便。这次医生到我们身边给我们免费检查身体,真是太好了,希望以后多办点儿这样的活动。”

据统计,此次义诊活动共接待问诊群众130余人次,发放宣传资料100余份。医务人员热情、细致,周到的服务得到了在场群众的好评。



职工参加乒乓球接力赛。

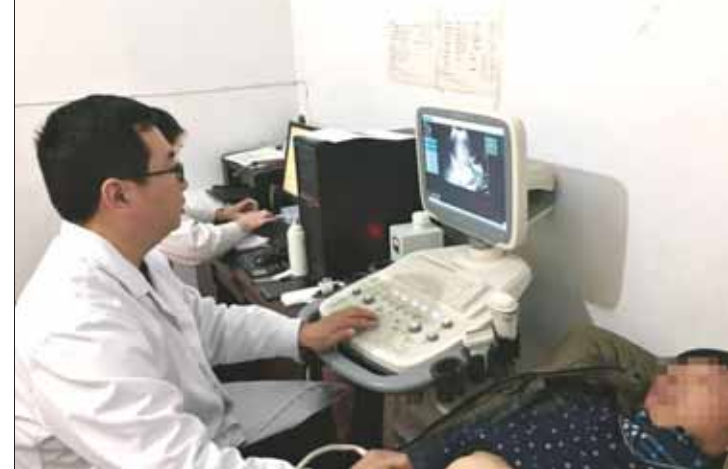
以“我快乐”为主题,组织职工参加趣味体育比赛

“加油!加油!加油……”3月7日下午,浚县人民医院组织开展了以“我快乐”为主题的庆“三八”趣味体育比赛,该院5个科室近400名职工参加了比赛。此次趣味体育比赛设置了乒乓球接力赛、单人跳绳、集体跳大绳3个项目。比赛前,各代表队积极准备,认真练习;比赛时,队员们相互配合,斗志昂扬。

夹乒乓球接力赛比的是“稳”,单人跳绳比的是“快”,集体跳大绳比的是“齐”。赛场上,参赛选手斗志昂扬;赛场上,啦啦队员激情高涨,欢呼声、喝彩声、加油声、笑声汇成一首和谐欢快的交响乐。比赛现场气氛热烈紧张、欢快有趣,展示了浚医人朝气蓬勃、奋发向上的精神风貌。经过激烈的角逐,比赛最后评出了一、二、三等奖。

浚县人民医院院长吴宏光表示,女职工在医院各项工作中发挥着举足轻重的作用,是名副其实的“半边天”。希望通过本次庆“三八”主题活动,使她们能够调节状态、愉悦心情,度过一个轻松欢快的“三八”妇女节。

浚县人民医院开展“医疗联合体”坐诊帮扶活动 患者可就近接受专业诊疗服务



活动现场,专家为患者做检查。

张一鸣 摄

本报讯 (鹤报融媒体记者 孙雪莹)3月8日上午,浚县人民医院对口帮扶专家组来到怀山街道怀山社区卫生服务中心开展“医疗联合体”坐诊帮扶活动。浚县人民医院安排消化肿瘤科、神经内科、超声科等专家参加了此次活动。

活动现场,不少社区居民闻讯赶来,排队等候专家诊断。“听说浚县人民医院的专家今天来坐诊,俺一大早就在这儿等着了。”家住怀山社区的王大爷说。

活动中,医疗专家询问患者病情、用药情况,为他们测量血压,指导健康饮食,还为社区居民讲解了部分典型医疗案例,为基层医生解决疑难问题。随后,专家们与怀山社区卫生服务中心的医生

生到病房查房,面对面了解患者的病情,为患者提供了科学的诊疗方案。虽然患者很多,但是专家们细心为患者筛查与诊断,受到了患者的一致好评。

浚县人民医院院长吴宏光表示,作为“医疗联合体”的核心医院,在医疗管理、学科建设、临床医疗和技术应用等方面,该院将采取专家定期坐诊、技术帮扶、人才培养等形式与怀山社区卫生服务中心开展紧密合作,在资金、人才、设备等方面对怀山社区卫生服务中心提供全面支持,促进怀山社区卫生服务中心医疗服务综合能力整体提升,使怀山社区居民就近接受县医院的诊疗服务。



“在家门口就能享受到专家服务,太好了”

“不去医院,在家门口就能看上专家号,太方便了!”3月13日下午,在淇滨区黎阳路办事处佳和社区义诊现场,该社区居民张女士高兴地说。

据了解,为帮助辖区居民更好地了解自己的身体情况,淇滨区黎阳路办事处佳和社区当日邀请鹤壁爱民医院专家为社区居民义诊,使居民不出社区就能享受到大医院的专家服务。活动现场,社区还向居民发放了安全及健康教育宣传页200余份,受到了社区居民的好评。

鹤报融媒体记者 孙雪莹 摄影报道

下肢发凉,当心患上动脉硬化闭塞症

近日,55岁的张先生打来电话说,去年冬天,他开始出现下肢发凉的症状,揉一揉会有所缓解,不知道这是怎么回事。

对此,记者采访了郑大五附院血管外科副主任医师崔文军。崔文军说,张先生的这种情况应该考虑下肢动脉硬化闭塞症的可能。

下肢凉、运动后疼痛,警惕患上动脉硬化闭塞症

崔文军说,下肢动脉硬化闭塞症早期有

可能出现下肢凉的症状,严重的话可能出现运动后疼痛,医学上称为间歇性跛行,主要特点是休息时没有症状,行走一段距离后出现下肢无力、酸痛,休息后可缓解,同时伴有足部发凉、趾甲增厚变形等症状。更严重的情况下还可能出现足部溃烂坏死,甚至可导致截肢。

因此,患者出现早期症状时,一定要尽早到正规医院血管外科进行基础检查,如彩超检查以及下肢多普勒检查,通过彩超查看血管环境,观察是否出现了闭塞或狭窄的情况,通过下肢多普勒检查进行进一步评估。

一旦确诊是下肢动脉硬化闭塞症,需要根据患者的症状和分期来决定如何治疗。早期的患者可以采取药物治疗,并且积极控制基础疾病。如果病情比较严重,可能需要介入或微创手术治疗。

四类人易患下肢动脉硬化闭塞症

据崔文军介绍,以下四类人是下肢动脉硬化闭塞症的高发人群,平时应该多加注意。

一是糖尿病、高血压和高血脂等疾病患者。这些人应该严格控制血糖、血压和血脂,特别是糖尿病患者更应该注意。

二是饮食习惯不好者,如高脂、高钠饮食者。高脂、高钠饮食是下肢动脉硬化闭塞症的重要诱因,这些人除了要改变不良的生活习惯,还应该定期体检,关注身体状况。

三是代谢异常者。

四是长期吸烟者。吸烟对血管造成的危害很大。

下肢动脉硬化闭塞症多见于50岁以上的中老年人。崔文军提醒,如果发现下肢发凉或走一段路就下肢酸痛,一定要及时到医院就诊。平时要注意观察自己脚部颜色是否变得紫红,有异常尽快就医。同时,还要积极配合医生做相关检查,排除下肢动脉硬化闭塞症之外的其他疾病。

(据《大河健康报》)

健康知识

专家提醒:节后突击减肥切忌“用力过猛”

“每逢佳节胖三斤”,节后不少人开始了健身减肥。专家提醒,运动减肥要适度,切忌“用力过猛”,谨防出现横纹肌溶解综合征。

近日,24岁的武汉某高校研究生余波开学后在健身房骑了40分钟的动感单车,没想到因此引发横纹肌溶解综合征进了医院。经过卧床休息、补液、抗氧化、碱化尿液等一系列治疗,其病情明显好转。

武汉大学人民医院肾内科陈敏副教授介绍,横纹肌溶解综合征是由于横纹肌细胞损伤引起细胞溶解,释放大量肌红蛋白等进入外周血液造成的临床综合征。其病因及诱因很多,常见的有过量

运动、肌肉挤压伤等。

“我们每年都会接诊不少因为运动过度导致横纹肌溶解的患者。”陈敏说,根据临床接诊情况来看,大部分横纹肌溶解综合征患者会出现肌肉疼痛、肿胀及无力等症状,也伴有发热、全身乏力等症状,尿液常呈深色,甚至可能出现急性肾功能衰竭,血液生化检查表现为血清肌酶增高、高钾高磷、代谢性酸中毒等。

专家提醒,在运动减肥过程中要注意运动强度,特别是运动新手,应根据自身的体能设计健身计划,不能盲目跟风。如在运动后出现肌肉严重酸痛,应暂停锻炼,大量饮水,及时补充无机盐和维生素。(据新华社电)

怎么吃蔬菜才能有效控血糖

早有研究发现,每日食用两三份蔬菜能够有效控制体重。流行病学研究证实,每天吃绿叶蔬菜还能降低患II型糖尿病的风险。

日本研究发现,餐前先吃一碗蔬菜,晚点开始吃米饭,且米饭配着菜吃,就能明显降低血糖反应。来自欧洲的研究也发现了同样的效果。研究人员发现,和“米饭配肉”相比,“米饭+肉+蔬菜”的组合,能更好地平稳餐后血糖。

油菜、菜花、茄子、豆角和冬瓜,分别代表了深绿色叶菜、浅色花类蔬菜、茄果蔬菜、嫩豆类蔬菜和瓜类蔬菜。研究人员选择这5种蔬菜进行实验。结果发现,油菜、菜花和茄子的控糖效果最好。(据《大河健康报》)

因为油菜富含不溶性膳食纤维,饱腹感较强,而且富含类黄酮物质、钙、镁等成分,这些成分都有利于血糖控制的。菜花和茄子不仅富含钾,且富含果胶,而果胶早已被证明具有延缓餐后血糖上升的效果。茄子是芦丁等类黄酮物质的好来源,而菜花则含有硫苷类物质,有延缓消化的作用。

相比而言,豆角和冬瓜类黄酮等多酚类物质含量低,果胶含量也不高,控血糖效果差一些。其中,冬瓜的饱腹感尤其低,很可能在延缓胃排空方面效果不强。

需要注意的是,吃蔬菜有助于控血糖,但要采取少油少盐的烹调方式。(据《大河健康报》)

给幽门螺旋杆菌患者的4个饮食建议

美国注册营养师Joyce Hong说,幽门螺旋杆菌对人来说是个坏细菌。它最喜欢住在胃里,是很多胃肠疾病的幕后凶手,如胃炎、消化性溃疡、胃癌、低恶性淋巴瘤等。如果发现幽门螺旋杆菌,除了吃药以外,在营养方面我们可以做什么?

不吃(喝)刺激胃的东西

很多情况下,幽门螺旋杆菌感染者已经患上了胃炎或消化性溃疡等病,如果吃(喝)刺激胃的东西比如喝酒、咖啡或含咖啡因的饮料以及吃辛辣的食物,会增加

胃酸的分泌,令胃黏膜的炎症情况出现恶化,伤口更难复原。吃刺激的食物也有可能改变肠道的蠕动,影响胃口。没胃口就没有足够的营养,不利于伤口快速复原。

另外,酒与很多药物都有相冲的副作用,会降低药物的疗效。

少吃多餐,尽量保证每天营养的摄入

少吃多餐可以帮助胃口不佳的人把每天需要的营养成分分成几小份来摄入,防

止营养不良体重下降,也可以解决一次吃不多但是一会儿又饿了胃痛的情况。选择食物时要听自己肠胃的意见,但是也要尽可能做到营养均衡,肉类、鱼类、蔬菜、水果的营养尤其重要,不要完全避开。

吃富含ω-3脂肪酸的食物

富含ω-3脂肪酸的食物包括三文鱼、金枪鱼等深海鱼(要彻底煮熟)或深海鱼油,亚麻籽和亚麻籽油,芥花籽油、核桃等。虽然还没有很多研究证明ω-3脂肪酸对治疗幽门螺旋杆菌感染有

显著作用,但是我们知道ω-3脂肪酸是增加免疫能力和对抗炎症的好帮手,对肠胃炎患者加快恢复可能有帮助。

吃含有益生菌的食物

吃含有益生菌的食物,特别是含有乳酸菌和双歧杆菌的食物。我们平常喜爱的乳酸菌饮料或酸奶中就能找到这些益生菌。益生菌可以提高肠胃有益细菌的活动能力。有研究指出这些益生菌可以阻碍幽门螺旋杆菌黏着细胞的能力,从而减少幽门螺旋杆菌的数量。(据中国临床营养网)

医疗专家:适度饮水、适度运动以防体内长出结石

新华社石家庄3月12日电(记者 李继伟)有的大如红枣,有的小如米粒,有的形如花生,有的状似鹅卵石……记者日前在河北省胸科医院泌尿外科看到,几十个医用器皿盒内装着形形色色、大小不同、颜色有别的泌尿系统结石,一个个体像“工艺品”一般。

该科主任刘建震介绍,结石是最常见的泌尿外科疾病之一,肾脏、输尿管等部位结石多发。结石发病没有年龄界限,上到耄耋老人,下至青壮少年,都有患病案例。“前不久,我们运用微创经皮肾镜技术从一个年仅15岁的小姑娘右肾内取出29粒形如微缩版骰子的结石。”

据介绍,解剖结构异常、尿路反复感染、饮食不合理、代谢异常皆是致病因素。解剖结构异常,比如尿路梗阻,会导致尿液滞留继发尿路感染形成结石;不爱喝水或者以饮料、啤酒代替白开水,都可能导致结石形成。

尿管内取出一颗长1.5厘米的椭圆形结石。由于这颗结石位于右输尿管靠近右肾的“交通要道”,长期梗阻造成右肾重度积水,右肾功能完全丧失。这颗结石虽长期存在于体内,但患者几乎没有感觉。

刘建震说,患上结石常见的症状有腰痛或腹部疼痛、血尿、脓尿等,但也有少数患者长期没有自觉症状。所以定期体检十分重要,通过B超、X线、尿液化验等检查手段即可确诊。

说到预防,刘建震表示,预防结石形成就要适度饮水,适度运动。保证每日尿量在2000毫升左右,可稀释尿液,减少沉淀,冲洗尿路和排出微小结石,适度运动可促进结石排出。

刘建震说,一旦确诊患有结石,应规范治疗,切忌疏忽大意。现在针对结石的治疗手段已相当先进,依据病情可通过微创经尿道硬镜或软镜取出,痛苦小,风险小。“如果长期不治,痛苦不说,在伤害肾脏的同时,很可能诱发肿瘤等其他疾病,导致不可逆的严重后果。”