



眼科义诊进乡村

光明行动暖人心

“商酒务镇分院的医生们特意来为我们老年人开展义诊活动,真是太好了,我眼昏好长时间,老早就想去医院看看了,可孩子们不在家,我这腿脚也不方便,现在医生来家门口给我看病了,真好!”商酒务镇的村民张阿姨满意地说道。

义诊现场,群众在工作人员的引导下有序进行检查并向医生咨询眼部相关问题,医生们尽职尽责,为村民群众进行登记、视力检查、眼病检查和白内障筛查等,耐心细致地为居民解惑答疑,并给出日常护理及相关治疗的建议,此次义诊活动的开展,将健康服务送到了家门口,让更多群众特别是老年人大大提高了爱眼、护眼意识,赢得了群众们的广泛称赞和认可。

商酒务镇辖区慢性病人5000余人,自我县紧密型县域医共体成立以来,随着各分院基础硬件设备的不断完善,依托我县医疗健康集团的“院科共建”诊疗管理模式,乡镇分院各科室均有县级对口专家的支持帮扶,通过上门医疗服务的方式也实现了医疗人员和患者之间“零距离”接触,使基层患者在乡镇卫生院享受到县级的同质化服务。此举为各分院的临床诊疗撑起了坚实的后盾,也充分发挥了紧密型县域医共体的社会价值和意义。

(路培龙 杨铭芸)

什么是诺如病毒? 如何预防?

中国疾控中心微信公众号14日发布诺如病毒胃肠炎健康提示称,诺如病毒胃肠炎全年均可发生,一般10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节。人群普遍易感。聚集性疫情主要发生在学校和托幼机构等人群聚集场所。

中疾控提示个人和家庭,预防诺如病毒感染,要保持手卫生;注意饮食饮水卫生;病例应尽量居家隔离,避免传染他人;做好环境清洁和消毒工作;保持健康生活方式。另外,托幼机构和学校要及时发现和规范管理病例;加强饮水和食品卫生的管理;加强厨工、保育员等从业人员健康管理;做好环境清洁消毒;科学规范处理呕吐物等。

诺如病毒极易发生变异

据介绍,诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长等特点,容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。诺如病毒为RNA病毒,极易发生变异,每隔几年就有新的变异株出现,引起全球或区域性暴发流行。

对于诺如病毒胃肠炎的主要症状,中疾控表示,诺如病毒感染潜伏期为12—72小时,通常为24—48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

目前尚无有效抗病毒药物

中疾控表示,病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样,主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶,以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

治疗方面,诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病,目前尚无有效的抗病毒药物。多数患者发病后症状轻,无需治疗,休息2—3天即可康复,可口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分。对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,如因频繁呕吐或腹泻,出现脱水等较严重的症状时,应及时治疗。

来源:人民网

春天是万物复苏、开始生长的季节,也是孩子长个子的黄金期。要想抓住“长个关键期”,河南省郑州市第十五人民医院医生建议,在春天多吃这些食物,可以帮助孩子长个头。

一是刚刚发芽的食物,比如芽苗菜、春笋、香椿、芥菜、韭菜等,可以给孩子多做些凉拌豆芽、豆芽汤、芽苗菜粥、艾叶饼、香椿煎鸡蛋等。

二是土气重的食物,如山药、土豆、芋头、红薯、百合等,常见食谱包括清炒山药百合、山药排骨汤、小米百合粥等,适当吃这些可以养护脾胃。

三是富含蛋白质的食物,长高加速期对蛋白质的需求量也会加大,多吃些如牛奶、豆类、牛肉、鱼贝类等。

四是富含钙的食物,包括奶制品如牛奶、无糖酸奶、低脂低盐奶酪等,绿叶蔬菜如小白菜、苋菜、芥菜等。

五是富含维生素的食物,如胡萝卜、西兰花、菠菜、豌豆苗、南瓜等富含维生素A的食物,以及菜花、

莴笋、大白菜、番茄、猕猴桃、柚子等富含维生素C的食物。

来源:新华网



老年人如何通过锻炼预防跌倒?

老年人对周围环境的适应能力下降,跌倒风险高,除了规范治疗可能引起跌倒的潜在疾病,还可以根据自身情况制订一套预防跌倒的锻炼计划。

转移重心不弯腰

保持身体正直,双脚分开与肩同宽,向前后左右转移重心,注意不做弯腰等动作代偿保持稳定。

闭目站立别靠墙

此动作可以评估、锻炼平衡能力。在墙角前站立,面前放一把结实的椅子(可靠近身体保证安全),闭眼并缩小双脚间距,坚持1分钟。做此动作时应避免撞到墙上超过两次。

脚跟脚尖练平衡

将一只脚放在另一只脚正前方,像走路沿一样,能有效训练平衡能力。可静止站立30秒,重复3~4次,也可用此方法走路,感觉困难可以稍分开双脚,随时扶住墙面或椅子维持平衡。

起立提踵强下肢:通过桌、椅就可以强化下肢肌肉,减小跌倒风险。比如在椅子上慢慢坐下、起立,双脚均匀用力,重复5次;双脚分开站立与肩同宽,双手撑住桌面提踵10次,重复3组,每周3~4次。

抬腿抬臀练肌肉

在加强臀部、大腿肌肉方面,推荐两个动作。一是用脚踏台阶(可借助扶手防跌倒),另一腿抬起再放回地面,重复10次后换脚,台阶越高越困难。二是仰卧时弯曲双膝、双脚分开,做臀桥10次,重复3组,每周3~4次。

伸展背部控姿势

背部伸展有助于控制姿势,从而改善整体平衡能力。跪坐在小腿脚跟,双手逐渐前伸,尽量使前额接近地面,保持10秒并做几次深呼吸,慢慢恢复原位。

以上预防跌倒的动作,建议每周至少锻炼3次,可以显著改善平衡能力,增强力量,减少跌倒。

来源:光明网

春天是百花齐放、语花香的季节。可是总有一些人每天擤着鼻涕、打着喷嚏。每次一问,这些朋友都挥挥手说“这是过敏性鼻炎,不用吃药。”但事实真的如此吗?河南省驻马店市遂平县第一人民医院耳鼻喉科主治医师郑永生和我们聊聊如何辨别感冒和过敏性鼻炎:

1、时间长短 感冒的持续时间不会太长,普通感冒通常一周左右即可自愈。如果打喷嚏、流鼻涕的症状超过一个月,就需要考虑是不是过敏性鼻炎。

2、是否有发热症状 感冒常伴有发热,而过敏性鼻炎很少出现发热。

3、嗓子是干燥还是瘙痒 感冒的时候人们会感觉发烧发热、浑身乏力嗓子难受,但这种难受一般是疼痛、干燥等,而很少以瘙痒为主。如果觉得嗓子瘙痒,甚至鼻子、上颚、眼睛都感觉瘙痒,就有可能患上了过敏性鼻炎。

4、鼻涕的颜色形状 感冒时流的鼻涕一般都是黄绿色黏稠鼻涕,而患上过敏性鼻炎后流的鼻涕则呈清水状,甚至还会不知不觉滴下。

5、是否和特殊“环境”有关 患上过敏性鼻炎后,人们一般只在接触到过敏原的时候才会出现相关症状,而患上感冒后,人们无论在什么情况下都有症状。

6、是否具有传染性 我们都知道感冒是会传染的,尤其是病毒性感冒;过敏性鼻炎是不会传染的。如果患有过敏性鼻炎就不用担心会传染给家人、朋友了。

来源:遂平县融媒体中心云上客户端

六招巧辨感冒和过敏性鼻炎