

县医疗健康集团人民医院——

单日完成29台心脏介入手术

身穿15公斤重的铅衣连续奋战近20个小时,单日顺利完成29台心脏介入手术。近日,县医疗健康集团人民医院心血管介入团队在主任朱亚军的带领下,成功为29位心血管患者开展了介入手术治疗,得到了患者的一致称赞。患者术后均恢复良好,可以正常下床,无手术并发症。

随着县医疗健康集团人民医院医疗技术的快速发展和综合实力的不断增强,越来越多的患者选择来院诊治,

手术数量、手术难度、技术创新也屡创新高。为保证手术顺利进行,该院不断优化手术流程,加强安全管理,提高手术效率。

健康所系,性命相托。下一步,该院将继续集中全力,急病人之所急,想病人之所想,提升医疗技术、提高手术效率,让患者得到更快速、有效的治疗,用实际行动践行“以病人为中心”的服务理念。
(李文雅)

如何预防老年人跌倒

65岁以上的老年人因骨质疏松、身体机能下降和反应不灵敏等原因跌倒后很容易造成骨折、挫伤等后果,导致活动能力降低、生活质量下降。那么,老年人如何预防跌倒呢?

1、经常锻炼。平衡功能下降是导致跌倒的重要因素。体育锻炼能加强肌肉力量,增强身体的柔韧性、协调性,并提高平衡能力。老年人可经常做踮脚、拉伸等动作,或打太极拳、八段锦等。

2、用药注意。对于服用镇静药、安眠药的老年人,应完全清醒后再下床活动。服用降压、降糖、利尿药的老年人应遵医嘱用药,切勿乱用药,并注意用药不良反应。对于吸烟和酗酒的老年人应做好健康宣教,避免大量吸烟和过量饮酒引起跌倒。

3、选择合适的辅助工具。根据老年人的身高、体重来选择拐杖和助行器,并将其放在老年人触手可及的位置。

4、加强营养。要加强膳食营养,保持均衡饮食,调整偏食、挑食等不良饮食习惯,每天可吃一把坚果,多吃红薯等杂粮。适当补充维生素D和钙剂,增加肌肉力量和骨骼强度。

5、居家适老改造很重要。建议大家做好几方面改善:(1)去除厕所门槛;(2)浴室和厨房等地面做好防滑;(3)客厅或走廊安装小夜灯;(4)家中物品摆放简洁,不要堆放杂物。

此外,要帮助老年人熟悉生活环境,提醒老年人避免走过陡的台阶和楼梯,上下楼梯和如厕时尽可能使用扶手,转身、转头动作要慢,走路保持步态的平稳,尽量慢走,避免去湿滑的地方。
来源:学习强国

进入杨柳飞絮高发期 易过敏人群外出尽量佩戴N95口罩

近期,进入今年首个杨柳飞絮高发期。走在室外,漫天飞絮一不小心就容易吸入呼吸道。北京朝阳医院呼吸与危重症医学科副主任医师龚娟妮提醒,在飞絮季,易过敏、鼻炎、咽炎、哮喘等人群,需做好物理防护,外出应佩戴口罩。

龚娟妮介绍,柳絮是一种常见的过敏原,其中含有粘多糖等致敏成分,而纷飞的柳絮往往也会携带空气中的花粉等其他过敏原或致病菌。对于易过敏的人群,吸入柳絮后,可能会引起皮肤瘙痒,进而导致皮肤炎症和过敏性皮炎;同时,柳絮也会刺激眼睛,引起眼睛刺痛和流泪。吸入柳絮同样危害气道较敏感的人群,如有鼻炎、咽炎或哮喘的人群。柳絮中含有的柳酸、杨絮毛等成分,会刺激鼻子和喉咙,引起呼吸困难和咳嗽等症状,咽炎症状,甚至引发急性哮喘。

“在飞絮季,外出活动需做好物理防护。”龚娟妮提示,外出时应佩戴好口罩,尽量选择N95口罩,将口鼻部位遮住。大风天气,尽量不要前往杨柳絮较多的场所。在家关好门窗,减少杨柳絮飘入室内。外出回家后,要对口鼻部位



进行清洗,可以把生理盐水装在喷壶中清洗鼻腔,每日清洗至少两次,能够有效清洗干净鼻腔中的杨柳絮。如果眼睛接触到杨柳絮,不要用手直接揉搓,宜用纯净水冲洗眼睛,将异物冲洗出来。
来源《北京日报》

我们日常生活中都有煲汤的习惯,不少朋友到了无汤不欢的地步。但是对于喝汤的细节却存在一些误区,殊不知这些误区甚至会对健康造成损伤,因此掌握和了解这些喝汤误区,有助于大家及时避坑。

一、关于喝汤的误区有哪些?

1、每个人都可以喝浓汤 许多人都认为喝浓汤对身体有好处,因此觉得任何人都可以喝浓汤。但事实并非如此,在煲汤的过程当中,鸡肉或猪肉当中的嘌呤碱以及氨基酸都会溶解在汤中,虽然味道变得比较鲜美,但是嘌呤含量却比较高,因此痛风患者不适合喝浓汤。

2、煲的时间长营养更高 大多数人都认为煲汤的时间越长,汤的味道越好,而且营养价值也更高,其实这种认知并不正确。恰当地煲汤能够使其中的营养物质溶解到汤当中,比如氨基酸以及油脂。但如果煲的时间过长,则会导致维生素大量流失,使汤的营养价值变低。另外煲的时间过长还会导致蛋白质变性,一般煲汤的时间不能够超过两个小时。

3、喝汤要喝滚烫的 有些人认为喝滚烫的汤才更有味道,其实这种认知是完全错误的,无论是口腔黏膜还是食道黏膜,又或者是胃黏膜,都不能够承受过高的温度。

一旦超过了60℃则会导致黏膜受到损伤,如果反复喝滚烫的汤,甚至有可能会增加食道癌的风险,因此要喝温热的汤。

4、只喝汤不吃汤渣 不少市民认为在煲汤过程中能够使食物当中的营养全部进入汤里,因此只喝汤即可。

其实事实并非如此,无论多么浓郁的汤,其中的蛋白质含量仅仅只有6%~15%,大部分的蛋白质仍然在肉当中,所以在喝汤的过程中也尽可能要把汤渣中的肉类吃掉。

二、特殊人群喝汤注意什么?

1、老胃病患者不适合饭前喝汤 患有慢性胃炎、胃溃疡的患者不适合在饭前喝汤,因为会使胃液变淡,促使消化不良的出现,导致胃部出现不适感。

2、胃酸分泌过多者不适合喝肉汤 胃酸分泌过多的人尽量不要喝肉汤,这种汤属于酸性食物,会使胃部分泌更多的胃酸,促使患者出现烧心以及反酸的症状。

来源《郑州晚报》

(上接第一版)充分认识这一思想为丰富发展马克思主义作出了原创性贡献,为传承发展中华优秀传统文化作出了历史性贡献,为推动人类文明进步作出了世界性贡献。要深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容,全面把握这一思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法,充分认识这一思想贯通马克思主义哲学、马克思主义政治经济学、科学社会主义,贯通历史、现在、未来,贯通改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军等各领域,是一个逻辑严密、内涵丰富、系统全面、博大精深的科学体系。要深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的真理力量和实践伟力,充分认识这一思想是推动新时代伟大实践、引领新时代伟大变革的强大思想武器,为全面建成社会主义现代化强国、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴提供了科学理论指引。

学习《习近平著作选读》,必须大力弘扬理论联系实际的马克思主义学风,做到学思用贯通、知信行统一。要强化问题导向、实践导向、需求导向,紧密联系实际和思想实际,切实把学习成效转化为坚定理想、锤炼党性的高度自觉,转化为做好本职工作、推动事业发展的生动实践。

学习《习近平著作选读》,是坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂的重大政治任务。各级党委(党组)要把学习《习近平著作选读》摆在重要位置,紧密结合学习贯彻党的二十大精神,结合开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育,组织党员、干部原原本本学、认认真真悟,做到知其言更知其义、知其然更知其所以然。各级党委(党组)理论学习中心组要把《习近平著作选读》列入学习计划,深学细悟笃行,不断提高政治判

断力、政治领悟力、政治执行力。各级党校(行政学院)、干部学院要把《习近平著作选读》纳入培训教学重要内容,举办各种研讨班、培训班、学习班,推动学习多形式、分层次、全覆盖开展。各高等学校要把《习近平著作选读》作为师生理论学习教材,更好推动习近平新时代中国特色社会主义思想进教材、进课堂、进头脑。各级党委宣传部门、组织部门要加强对学习的指导和督促检查,做好宣传报道,组织好宣讲推介,不断把学习引向深入。

全党全国各族人民要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,弘扬伟大建党精神,牢记“三个务必”,自信自强、守正创新,踔厉奋发、勇毅前行,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗!

来源:新华网