

县卫健委组织开展——

“5·29 会员活动日”宣传服务活动



为倡导新时代婚育观,促进家庭和谐,在中国计生协会成立43周年和第25个“5·29会员活动日”来临之际,5月22日上午,以“倡新时代婚育文化 助家庭和谐幸福”为主题,县卫健委组织计生协、妇幼保健院,联合鱼就是鱼普惠托育中心在计生游园开展了“5·29会员活动日”宣传服务活动。

活动现场,工作人员通过悬挂横幅、摆放宣传展板、发放宣传页和避孕药具、设立义诊服务台等形式,免费为群众测量血压、血糖,向辖区居民宣传优生优育政策、配套支持措施及新型婚育文化,引导广大群众正确认识优生政策的重大意义,树立科学、健康、文明、进步的婚育观念和理念。

此次活动共发放宣传资料1000余份,为200余名群众提供了健康咨询服务,提高了自我保健意识,得到群众的一致好评。(魏红果 文/图)

商酒务镇

开展义诊服务

夯实健康堡垒

“大娘,您最近身体感觉怎么样,有没有哪里不舒服的?”5月22日,在白庄村党群服务中心广场,商酒务镇卫生院医护人员路培龙正在向村民康粉询问。

为提高服务覆盖率和服务满意度,引导全社会支持和主动参与国家基本公共卫生服务项目,给群众提供优质、便利、高效和安全的医疗卫生服务,今年以来,该院开展多次义诊服务,受到了群众好评。

当天,在义诊现场,医护人员向老人们耐心细致地讲解卫生保健、饮食安全、合理用药等日常生活卫生知识,认真解答老年人关于常见病、多发病的预防诊治及愈后疑难问题。为患有高血压、高血脂等疾病的老年人提供合理的日常饮食及养生保健建议,提醒他们关注自身健康状况,如有不适,及时就医。此次义诊活动,服务群众100余人次。

“医疗优质服务进乡村,真是方便了我村老年人,在家门口就能看病,暖心又贴心,大大提升了村民的生活质量、幸福感和满意度。下一步,白庄村两委将主动对接各方资源,开展多种形式的公益服务活动,让村民在家门口就能享受到多种便民服务,争创‘文明幸福星’。”白庄村党支部书记白鹏飞说。

(梁之略)

小满养生 多吃这些防暑热

5月21日是小满节气。正值5月下旬,气温和湿度明显增高,广安门医院主任医师赵昕提醒:闷热潮湿的气候容易伤害脾胃,小满养生要格外小心“湿邪”侵袭,少食油腻、质黏等助湿碍胃的食物。

“小满时节的气温逐渐升高,雨水也在逐渐增多,自然界容易出现‘湿热之邪’。”赵昕说,此时,人们容易出现脘腹胀闷、食欲减退、恶心想呕、口苦口黏、渴不多饮、便溏不爽、肢体困重等症状。“这些都是由于人体阳气虚而出现的‘寒湿内生’,‘湿邪’侵袭人体的各个局部产生的结果。”

防湿是小满养生的“必修课”。赵昕提醒读者,生冷海鲜、油腻、质黏等食物容易助湿碍胃,在夏日应该适当忌口。同时,肉食、河鲜在夏季更容易滋生有害寄生虫引起感染,也应注意。

她推荐此时多食用苦菜。苦菜在中药学上称为“败酱草”,性味辛苦微寒,功能清热解毒、消痈排脓、祛瘀止痛,在小满节气前后食用更能预防暑热。

来源《北京日报》

甲状腺形似蝴蝶,在喉咙两侧,是人体最大的内分泌器官。近年来,甲状腺疾病患者越来越多,最常见的就是甲状腺功能亢进(甲亢)和甲状腺功能减退(甲减)。那么,甲亢和甲减区别在哪里,能不能吃碘盐?下面请河南省周口市中心医院医生袁文清讲解一下有关知识。

1、甲亢的临床表现 甲亢是由于甲状腺激素合成、分泌增多,导致神经、循环、消化等系统出现兴奋性增高和代谢亢进症状。主要表现为:焦躁易怒,怕热多汗,吃得多但是体重骤减,无明显诱因出现心慌手抖、心悸和眼部肿痛、眼球突出等症状,颈部出现肿大、嗓子哑、喉咙不适等症状。

2、甲亢的危害 使心跳加快,心肌耗氧量增加,易诱发高血压、心绞痛、心肌梗死等心血管疾病。增加骨质疏松风险。视力下降,怕光、流泪、复视、视力减退。有可能出现糖代谢紊乱症状甚至诱发糖尿病。

3、甲减的临床表现 甲减主要指甲状腺激素分泌过低,不能满足机体的需求。主要表现为:怕冷,乏力,犯困,易疲劳,厌食但体重增加,记忆力、注意力、理解力、计算能力变差,反应迟钝,少言寡语,毛发干燥稀疏,表情淡漠、面色苍白、皮肤干燥发凉、粗糙脱屑,眼睑、面部、手皮肤水肿,声音嘶哑等症状。

4、甲减的危害 使机体各器官和组织代谢率降低,导致水钠潴留,易引发心包积液。容易贫血。血脂的利用率下降,排泄减少,继而引起高血脂。体内的代谢节奏变得缓慢,骨骼组织的新陈代谢也随之减慢,骨头逐渐开始老化、变得稀疏松散。

5、甲亢和甲减患者能不能吃碘盐 甲亢患者需要忌碘饮食,包括食用无碘盐,不吃含碘海产品,如海带、紫菜、海苔、海米(干)、虾皮等。甲减患者需要低碘饮食,可以食用碘盐,但尽量少食海带、紫菜等高碘食物,并限制脂肪、胆固醇摄入。甲亢和甲减患者都要保证蛋白质供给,适当多吃瘦肉、鱼肉、豆制品等。适量补硒,硒可调节氧化还原状态,维持甲状腺细胞氧化还原平衡,保护甲状腺,使甲状腺细胞免受损伤。

来源:学习强国

健康教育宣传栏

炎热夏季即将来临,吹着空调、吃着西瓜、躺在床上刷手机,会让人幸福感瞬间“爆棚”。除了一个“爽”字,研究发现,西瓜中的瓜氨酸和精氨酸能够降低人体心率,减少氧化应激,在控血压、降血脂、控血糖、预防心脏病方面发挥良好作用。另外,西瓜富含膳食纤维以及维生素C、维生素B6、番茄红素、镁、钾等维生素、抗氧化剂和矿物质,有助维持心脏健康。

“西瓜最突出的优点就是含水量大。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红告诉《生命时报》记者,夏天吃西瓜,能补充水分、止渴降温,起到利尿、促进新陈代谢的作用。西瓜中的番茄红素是最值得关注的营养素,瓜瓤颜色越红,番茄红素含量越高。番茄红素是常见的类胡萝卜素之一,不少研究证明,番茄红素能帮助抵御氧自由基的攻击,起到改善血管功能、保护心血管健康的作用。

除了瓜瓤,西瓜其他部位也值得一吃。西瓜子富含油脂,有健胃通便的作用;含有的不饱和脂肪酸能帮助降

夏天吃西瓜 补水又护心



血压、预防动脉硬化;其中的锌能提高男性生殖系统健康,镁有助改善记忆力。西瓜皮又称“瓜衣”,共分三层:青衣、翠衣、白衣。青衣(表皮)晒干煎饮代茶,能缓解干

燥引起的咽痛咽干;翠衣(削去表皮和果肉的部分)也是一味中药,富含果胶、维生素、微量元素等,凉拌或做成西瓜翠衣饮,清热解暑、生津止渴。

“西瓜再好,也应限量!”范志红强调,西瓜属于高升糖指数(GI)食物,其中富含的果糖不容易让人产生饱腹感,很可能不经意间就吃过量,如果任性一次吃个够,很可能给身体带来危害。健康人群吃西瓜每天半斤足矣;糖友每天吃西瓜最好不超过三两(约两片),不建议餐后立即大量食用,否则会造成血糖波动,但餐前少量吃有助控制血糖;肠胃差的患者不宜吃太多西瓜,以免引起肠胃不适。

选购西瓜也有讲究,最好根据家里人数多少决定西瓜大小,人少最好买袖珍西瓜。西瓜买回家后,将要吃的部分切下,剩下的立即用保鲜膜封好放入冰箱,第二天必须吃掉。挑选西瓜时,注意看表皮纹路是否间隔远,瓜脐是否平或微凹,如果“是”说明瓜体已经膨胀到最大,西瓜更为成熟。

来源《生命时报》