

周庄分院“以科带院”惠民生

周庄镇党委、政府高度重视辖区内群众的健康需求,近日,举行了县医疗健康集团周庄分院“以科带院”颈肩腰腿痛诊疗中心项目启动仪式,邀请县人民医院疼痛科专家定期下沉至周庄分院开展诊疗活动,让辖区群众足不出镇便能享受到县级专家的医疗资源。

“以科带院”项目是县医疗健康集团促进优势医疗资源下沉、提高基层服务能力、为基层群众守护健康的重要举措,派驻县级知名专家定期到周庄镇分院坐诊带教,既规范了周庄分院诊疗,又为辖区有颈肩腰腿痛疾病患者提供了便利。

疼痛作为现在的第五大生命体征,疼痛患者逐年

增加,也逐渐得到人们的重视,周庄分院定期开展疾病筛查和预防工作,帮助群众早期发现疾病,减少疾病的发生和扩散,并通过健康讲座、宣传册等方式,向群众及患者普及医学常识,提升辖区群众的健康素养。

此次派驻专家是县医院的王延安(每周四上午到周庄分院坐诊)和谢慧聪(每周一、周六到周庄分院坐诊)他们擅长颈型头晕、头痛、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、膝关节疼痛、股骨头坏死、强直性脊柱炎、风湿性关节炎、四肢麻木、三叉神经痛、网球肘、心理性疼痛等症的治疗。

(付玲燕)

爬楼梯有助长寿

根据2024年欧洲心脏病预防协会年度大会(EAPC)上发表的一项研究,爬楼梯与更长寿命之间存在相关性。

论文作者索菲·帕多克博士表示,如果在走楼梯还是坐电梯中选择,最好是走楼梯,因为这对心脏有好处。

研究表明,即使是短暂的身体活动也会对健康产生有益影响,短时间爬楼梯应该是一个可以融入日常生活的、容易实现的活动。

心血管疾病在很大程度上可以通过体育锻炼等活动来预防。然而,全世界超过1/4的成年人没有达到推荐的体力活动水平。爬楼梯是一种实用且容易实现的体力活动形式,但往往被忽视。这项研究调查了爬楼梯作为一种体力活动形式,能否在降低心血管疾病和过早死亡风险方面发挥作用。

研究人员收集了关于这一主题的可用证据,进行了荟萃分析。无论阶梯数量和攀爬速度如何,都被纳入研究。最终分析共有9项,涉及480479名参与者。研究人群既包括健康参与者,也包括有心脏病或外周动脉疾病的人。年龄从35岁到84岁不等,53%的参与者是女性。

与不爬楼梯相比,爬楼梯可使因各种原因死亡的风险降低24%,因心血管疾病死亡的可能性降低39%。爬楼梯还可以降低心脏病、心力衰竭和中风等心血管疾病的风险。来源:人民网

打嗝本是一件寻常事,但如果身处安静场所或重要场合还止不住地打嗝,就会陷入尴尬境地。每到这时,总有人会提出用“吓一跳”的方式来停止打嗝。打嗝是怎么发生的,“惊吓法”止嗝科学么?

打嗝也叫呃逆,其发生机制要从人的“呼吸运动”说起。人体胸腔和腹腔器官之间,有一块叫做“膈肌”的肌肉,这块肌肉是主要的呼吸肌:当膈肌收缩时,膈顶部下降,胸廓上下径增大,使得肺容积扩大、肺内气压下降,此时外界气体会经呼吸道进入肺,完成吸气;人呼气时则相反,膈肌会放松,进而膈顶部上升,胸廓上下径缩小,使得肺容积缩小、肺内气压上升,将气体呼出。

当我们狼吞虎咽、咳嗽、大笑或喝碳酸饮料等时,分布在咽喉的“舌咽神经”和分布在内脏的“迷走神经”会得到信号,沿着神经传输并激活脑中一个隶属副交感神经系统的神秘“打嗝中枢”。这个中枢一旦被激活,就会有节律地发出信号。当膈肌收到信号后,就会不自主地收缩向下运动,使胸腔和肺的空间扩大,接着大量气体就会涌入气管。但喉部此时也得到了迷走神经的信号,声带间隙会骤然变窄,导致吸入气流时受阻,从而让人发出“嗝、嗝、嗝”的打嗝声。

如果人在连续打嗝时,突然受到惊吓,会引发体内交感神经兴奋。交感神经系统与副交感神经系统是此消彼长的关系,这意味着这时的副交感神经会受到抑制,而膈肌受到的刺激也会因此减弱、痉挛性收缩消失,使得打嗝停止。需要注意的是,患有高血压、心脏病的人不能使用这种办法。另外,“惊吓法”仅适用于一过性呃逆。如果长期打嗝,可能与胃肠道疾病、胸膜疾病、腹膜疾病,以及颅内肿瘤、脑膜炎、脑血管病等有关,需及时前往医院检查以排查病因。

除了“惊吓法”之外,打嗝还可以通过以下4种方法停止。1.弯腰喝水法。缓缓喝几口热水并慢慢咽下,同时做弯腰90度的动作10~15次。由于胃部离膈肌较近,通过喝温水的方法可从内部温暖膈肌;人弯腰时,内脏对膈肌也有按摩作用,可缓解膈肌痉挛,达到止嗝目的。2.憋气法。屏住呼吸30~40秒,使气道内的二氧化碳浓度增加,干扰打嗝的神经反射活动。3.纸袋呼吸法。用一个小的纸袋罩住口鼻,进行3~5次深呼吸。通过将呼出的二氧化碳重复吸入,增加血液中二氧化碳的浓度。需要注意,心肺功能欠佳者要慎用方法2和3。4.牵舌法。用一块干净的纱布垫在舌头上,用手指捏住舌头,轻轻向外拉伸。此时,会感到腹部有气体上升,呃逆自然消除。来源:生命时报

健康教育宣传栏

网上流传的转动眼球的方法可以治疗近视吗?

现在网上的很多转动眼球治近视的方法,目前还没有得到科学验证。不过这些方法在一定程度上让眼睛得到了休息,缓解了视疲劳。所以目前看,转动眼球可以缓解疲劳,但不能治疗近视。

对于没有近视的孩子,国际公认的方法就是增加户外运动时间,每天2小时以上,或者至少40分钟的户外运动可以有效预防近视的发生。对于已经近视的孩子,户外运动也很重要。同时可以采取科学方法进行防控,比如使用角膜塑形镜或者低浓度阿托品滴眼液,但是每种方式也都有它的局限性,具体还应该结合自身情况,听取专业医生的建议。

来源:中新网

注意! 这些常见食物有危险

1. 一些野菜 在自然界中,有些野菜有毒,如蕨菜,本身就含有诱癌物质“原蕨苷”。

还有一些野菜长得像我们平时吃的蔬菜,很容易被误食,如野芹菜、曲菜娘子、野生地、石蒜、断肠草等,误食后可致食物中毒。因此,对于不知名的野菜以及生长在污染环境的野菜千万不要采食。

2. 一些野生蘑菇 每年都有因采食野生蘑菇而中毒的案例。大家不要抱着侥幸心理,认为只有花蘑菇才有毒。

其实,仅凭外观来判断,很难完全判断出蘑菇是否有毒,很多毒蘑菇长得不一定“花”。对于无法辨别品种的蘑菇,一定不要采食。一旦误食了,轻则引起胃肠、皮肤和精神等异常,重则可致死亡。

3. 久泡的黑木耳 不要吃隔夜或泡发时间过长的黑木耳或银耳。黑木耳、银耳如果感染椰毒假单胞菌,经长时间浸泡可能会产生毒素米酵菌酸,米酵菌酸的耐热性极强,普通烹煮方法不能破坏其毒性,进食后中毒,重则可导致死亡。

4. 新鲜黄花菜 鲜黄花菜含有毒生物碱,会刺激胃肠



道黏膜和呼吸系统,食用后易出现肠胃不适、腹痛、呕吐、腹泻等不适。因此,不可直接食用鲜黄花菜。市面上卖的干黄花菜在加工时经清水充分浸泡,已将大部分有毒物质除

去,相对来说安全性更高一些。

5. 发芽的土豆 土豆发芽后会产大量龙葵素,食用后会刺激胃肠道黏膜,麻痹呼吸中枢,对人体有害。对于发芽的土豆,尽量丢弃不食。

6. 不熟的四季豆 生四季豆中含皂素、植物血球凝集素、胰蛋白酶抑制剂等有害成分。人吃了未煮熟的四季豆可出现头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适。

将四季豆彻底煮熟即可有效去除毒素,一般要大火焖煮10分钟以上,最好15~20分钟,当四季豆颜色由鲜绿色变为暗绿或墨绿色,没有豆腥味时,就可以食用了。

除四季豆外,油豆、扁豆、刀豆、豇豆等在食用之前都应充分加热。

7. 苦葫芦 瓠子、丝瓜、黄瓜、葫芦等葫芦科蔬果,在特殊条件下会产生葫芦素。葫芦素是一类发苦的有毒物质,即使是经过加热处理,这种毒素也很难被破坏,食用后可能会引起食物中毒,轻则头晕、腹泻、恶心等,重则腹痛、休克,甚至导致死亡。

因此,这类食物如果味道发苦,就不要食用了。

来源:人民网