



县医院开展『全国高血压日』主题义诊活动

健康体检
理想血压

今年10月8日是第28个全国高血压日,主题为“健康体重,理想血压”。为切实提高居民对高血压的防治意识,县人民医院组织开展义诊、健康讲座及技能培训活动,将专业的医疗服务和健康知识送到群众身边,受到了参与者的好评。

作为县域高血压防治中心,连日来,该院充分发挥专业优势,组织高血压专科、心血管内科、慢病管理中心、神经内科等专家团队,深入陈营(如图)、群英、丁楼等社区,开展主题义诊活动5场,累计为700余名群众提供免费血压测量和健康咨询服务,发放高血压防治手册、健康教育处方600余份,现场共筛查出血压异常者115人,均已建立健康档案并安排定期随访。在院内面向保洁人员开展健康科普讲座,该院内分泌科医师向大家讲解合理用药和饮食控制要点,讲座设置互动问答环节,有效纠正“无症状不服药”“血压正常即停药”等常见误区。“医生讲得非常清楚,我以前总以为没有症状就不用吃药,今天才知道这个想法很危险!”一位听完讲座的保洁阿姨感慨道。

10月10日,该院特邀漯河市中心医院高血压科谢桥涛主任、吴莉副主任来我县参与高血压义诊宣教。他们耐心倾听每位患者的病情陈述,仔细查阅带来的病历资料,并提供了专业的诊疗建议和用药指导。

此次系列活动,既为群众提供了免费、专业的医疗服务,也进一步提升了大家对“控体重稳血压”的科学认知,为守护区域群众心脑血管健康贡献力量。(李文雅 文/图)

从30%到80%就诊率 李庄乡卫生院的“为民健康答卷”

李庄乡卫生院位于我县最东部,东接郑县,南邻平顶山市卫东区,有着独特的区位优势。近年来,该院在县卫健委及县医疗健康集团的正确领导和关怀下,补短板,扬优势,请进来,优服务,多措并举,开展了一系列全心全意为人民健康服务的活动,取得了良好成效,绘就了乡村医疗发展新图景。

便民措施 深得人心

当你走进李庄乡卫生院,给人一种耳目一新的感觉,院区干净整洁,走廊一尘不染,病房设备齐全。无论医务工作者和患者都严禁吸烟,整个医院连一块碎纸、一个烟头都难看见,是名副其实的无烟医院。

为了方便就医,该院设置了志愿者服务站,为就诊患者进行导诊、医保政策解读,同时还免费提供中药茶饮、雨伞、老花镜、轮椅等服务。停车棚还整齐地排列着各种车辆,为就诊患者提供电车免费充电服务。优雅的环境、暖心的服务,使该院充满了勃勃生机。

名医坐诊 惠及民众

为了落实城乡一体化医疗措施,方便群众不出家门就有名医看病,该院专门聘请了县中医院脑病科主任医师马国定为名誉院长,有效地指导全院工作;聘请了县级医院王延宏、李红旭、王少钦、王东海、崔冬侠等名医专家分别在周一至周六来院坐诊;经常利用

微信朋友圈介绍当天专家、医生坐诊情况,让患者根据自己病情选择就医;外县患者就医与本土群众看病同等享受医保报销。此举不仅方便了本乡群众,也吸引了邻县附近群众来院看病。

郑县李口镇闫集村村民闫秋芳因脑梗塞后遗症,左侧肢体活动受限,经过该院脑病科医师的精心治疗,患者活动受限明显改善,现已能够下床自由活动,治疗效果显著,深受其家属好评。

据了解,目前,该院的就诊率从过去的30%跃升至80%,极大地提高了本院的知名度。

弘扬中医 功在千秋

为弘扬中医文化,2022年底,该院整合中医药资源,设立中医诊疗服务区——中医馆,开设中草药房、中医病房,积极推广中医专家及中医适宜技术,营造浓厚的中医药文化氛围。开展中医药养生、预防、保健、康复、治疗工作,引导居民建立“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”健康生活方式,全面构建了中医特色“治未病”体系,把各种疾病消灭在萌芽状态,为患者减轻了经济负担。

经过几年的探索,李庄乡卫生院步入了我县医疗事业发展的快车道,成为守护宝丰东部群众健康的暖心“医”靠。

(董文亮 梁言)

寒露节气防燥保暖 增强体质

寒露是秋季的第五个节气,天气由凉转寒,露水渐浓,昼夜温差增大。此时养生应注重“防燥、保暖”,以顺应自然规律,增强体质。

防秋燥:气候干燥易伤肺阴,可多吃百合、银耳、梨等润肺食物,少吃辛辣刺激之物。充足饮水,也可用麦冬、沙参等泡水滋阴。

注意保暖:寒露后尤其要护好颈、腹、足部,避免受寒。夜间关窗,适时增添衣物,老人儿童可晨起后用热水泡脚,促进血液循环。

调整作息:早睡早起,避免熬夜。适度进行慢跑、散步等运动,但不宜过量出汗,以免阳气外泄。

此时易发呼吸道与肠胃疾病,要保持室内通风,饮食清淡易消化。寒露养生重在“收”,保持情绪平稳,为入冬做好准备。

来源:学习强国

有氧运动、无氧运动的主要区别在于能量供给方式不同。有氧运动依赖氧气分解脂肪供能,强度低、持续时间长,为耐力型运动;无氧运动则是身体在缺氧状态下分解糖原供能,强度高、持续时间短,多为力量爆发型运动。慢跑、快走、游泳、骑自行车等都属于有氧运动;短跑、举重等属于无氧运动。

有一个简单方法可以区分这两种运动,即“谈话测试”。进行有氧运动时,参与者一般呼吸平稳,能够完整地说出一句话,或者可以断断续续地聊天;进行无氧运动时,参与者呼吸急促、心跳较快,很难与他人连贯交流。

专家表示,将有氧运动和无氧运动科学地结合起来,有助于强身健体。如果想减重燃脂,可以多进行有氧运动;如果想增肌塑形,可以多进行无氧运动。建议初学者从有氧运动开始练起,改善体能基础,避免盲目追求高强度。

来源:学习强国

有氧运动、无氧运动有何区别

灭菌乳不能再使用复原乳 新国标保障纯牛奶更纯正

前不久,我国《食品安全国家标准灭菌乳》第1号修改单正式实施。新国标明确规定,灭菌乳(即常温纯牛奶)生产只能以生乳为原料,不再允许使用复原乳;使用复原乳生产的乳品不得标注“纯牛(羊)奶”或“纯牛(羊)乳”。这标志着常温纯牛奶生产进入100%生鲜乳时代。

那么,复原乳是什么?它与生鲜乳有何不同?科技日报记者日前就此采访了相关专家。

中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员、奶业创新团队负责人郑楠参与了此次标准修订工作。她介绍,通俗来说,复原乳就是用奶粉勾兑还原的奶。

相关专家介绍,以前我国奶源较少,而复原乳耐储存、运输方便,在一定程度上助力解决了奶源供应波动的问题。如今,我国生乳产量已经处于世界前列,国内绝大

多数乳企已经使用生鲜乳生产灭菌乳。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红说,与生鲜乳相比,复原乳需经过两次超高温处理,营养成分损失较多,尤其是维生素B1、维生素B2、维生素C等热敏性营养物质被破坏,活性钙、乳铁蛋白等营养成分流失较多,口感风味和营养价值都大打折扣。而以生鲜乳为原料生产的灭菌乳,保留了更多的天然营养成分,产品的天然性和新鲜度大幅提升。更值得关注的是,部分复原乳产品为改善口感会添加白砂糖、果葡糖浆、食用香精等。

那么,复原乳会完全退出市场吗?记者了解到,本次修订仅针对灭菌乳,不涉及酸奶、调制乳等乳制品,因此这些产品目前仍可使用复原乳。

新国标实施后,消费者不用担心会买到用复原乳制作的灭菌乳了,但该怎么判断哪种灭菌乳更好呢?

郑楠表示,消费者要看产品包装上的营养成分表。根据《食品安全国家标准灭菌乳》(GB 25190-2010),全脂纯牛奶在理化指标上要满足蛋白质含量≥2.9克/100克、脂肪含量≥3.1克/100克的要求。只要是符合国家标准,都是合格产品。

相关专家介绍,判断灭菌乳的品质,一看色泽,品质好的灭菌乳应呈乳白色或微黄色,有自然光泽;二看状态,品质好的灭菌乳应为均匀液体,无凝块、无沉淀、无肉眼可见的异物;三品滋味,品质好的灭菌乳味道清香、稍甜。

来源:人民网