



县医院「世界高血压日」惠民服务活动圆满收官

5月18日上午,县人民医院门诊大厅内暖意融融,“世界高血压日”专场义诊活动如期举行,标志着该院2026年“世界高血压日”系列健康服务活动圆满落下帷幕。据悉,此次系列活动历时10余天,累计服务群众近千人次。

本次系列活动以普及高血压防治知识、强化群众健康管理意识为核心目标,通过夜市义诊、专题宣教、院内诊疗等多种形式,将专业医疗服务与科学健康理念送到群众身边。

作为系列活动的收官之举,本次义诊宣教活动汇聚高血压中心、心血管内科、神经内科、呼吸内科及慢病管理中心专家团队,于门诊大厅坐诊答疑,聚焦高血压、心脑血管疾病等常见慢性病,为群众提供免费诊疗咨询、血压测量及慢病建档服务。

专家团队细致解读血压监测数据,耐心解答用药、饮食等方面的疑问,一对一提供个性化健康指导方案;现场同步发放高血压防治宣传手册,普及科学控压知识,引导群众重视血压管理,远离心脑血管疾病风险。

此前,系列活动已开展多项服务。5月6日,该院“义诊夜市”率先启动,将优质医疗服务延伸至夜间群众休闲场景,贴心便民,广受好评。

心血管内科二病区同步开展专题健康宣教,围绕高血压与冠心病的关联、如何科学管理高血压两大核心主题,结合临床案例通俗讲解高血压作为冠心病重要危险因素的危害,以及长期高压对血管的损伤机制,同时普及饮食控盐、规律运动等科学控压要点,指导群众做好长期健康管理。

据了解,今年世界高血压日的主题是“携手同行,控制血压”。此次系列活动中,县人民医院从夜市便民服务到院内专业诊疗,从健康知识普及到慢病管理指导,全方位、多层次搭建起健康服务桥梁。

(曹非凡)

这些防晒知识,你知道吗?

1. 小宝宝能涂防晒霜吗? 需要。婴儿、儿童和青少年的皮肤、眼睛尤其容易受到紫外线的影响,且童年时期的“日晒伤”,会增加日后患皮肤癌的风险。

需要强调的是,6个月以下婴儿不要使用防晒霜。但在没有充分的衣物和遮光物的情况下,可以小面积(如婴儿的面部和手背)涂抹少量SPF≥15的防晒霜。优选无机型滤光剂(即二氧化钛、氧化锌)的油基乳剂型,而非有机型滤光剂,因为前者能广谱防护,且刺激性、致敏性及皮肤渗透的概率极低。

2. 哪些人更“扛晒”? 深肤色人群。这类人患黑色素瘤或非黑色素瘤皮肤癌的风险要低得多,通常可以在不涂防晒霜的情况下,安全地忍受相对较高水平的紫外线辐射,而不会被晒伤。但是,无论肤色如何,眼睛受损的风险和对免疫系统的有害影响仍然存在。所以,也应避免长时间暴晒,注意科学防护。

3. 怕变黑该怎么吃? 避免大量摄入富含呋喃香豆素的食物,例如芹菜、青柠汁、柠檬汁,可适当多摄入β-胡萝卜素,例如,多吃胡萝卜、南瓜、红薯、芒果、哈密瓜、木瓜、西兰花、番茄等。

来源:光明网



在霉变水果中,我们看到的“腐烂”和“发霉”只是真菌的一小部分,其绝大部分菌丝早已深入果实内部。菌丝在生长过程中会分泌一些对人体不利的化学成分,即使切掉坏掉的部分,肉眼看不见的地方也可能已经被污染。如果吃了,轻则肠胃不适,重则引起食物中毒。

黄曲霉毒素——1类致癌物,毒性极强

虽然这种毒素更多出现在谷物、坚果中,但一些高糖水果如无花果、芒果等在霉变后也可能沾染产生黄曲霉毒素的菌种。黄曲霉毒素是公认的1类致癌物,毒性极强。一次性摄入1毫克就可能增加致癌风险,一次性摄入20毫克可导致急性肝损伤,甚至诱发急性肝衰竭。

赭曲霉毒素——2B类致癌物,专伤肾脏

柑橘类、葡萄等水果发霉后可能产生这类毒素,对肾脏有较强毒性,长期摄入有致癌风险。

展青霉素——3类致癌物,高温也难去除

常见于霉变的苹果、梨、山楂、番茄等,在高温下仍可残留部分活性物质,容易刺激消化道黏膜,损伤肝脏和免疫系统。

来源:中新网

水果有个小霉点,挖掉还能吃吗?

“两分钟奇迹”:起身走走,代谢悄悄变好

主动打断久坐,或比每天运动30分钟对代谢更直接、更友好。国际期刊《糖尿病护理杂志》上刊发的一项研究发现,与持续久坐的人相比,无论是通过轻度还是中度的走路打断久坐,都能显著降低餐后血糖和胰岛素的水平,对代谢更友好。

研究人员让超重或肥胖的成年人经历5小时的观察,比较三种状态:

持续久坐组:连续坐着不动,最多从椅子上站起来一下。

轻度打断组:每坐20分钟,轻强度步行2分钟(速度约为3.2千米/小时)。

中度打断组:每坐20分钟,中强度步行2分钟(速度约为5.8~6.4千米/小时)。

结果令人惊喜:只要每坐20分钟起身活动2分钟,餐后

血糖和胰岛素水平就显著下降。其中,评估餐后血糖反应的指标降低了24%~30%,评估胰岛素动态分泌的指标降低了23%——这个改善幅度,与超重肥胖者做一次急性中等强度有氧运动或抗阻运动的效果大致相当。

要知道,长期餐后血糖和胰岛素剧烈波动会大幅推高2型糖尿病的风险,也就是说,你每天在办公室、客厅用“2分钟”主动打破久坐,相当于一次次给代谢系统做“微型重启”,比连续坐着然后猛练半小时更直接。

2分钟有多长? 接杯水、上个厕所、在走廊溜达一圈……这些碎片瞬间全部算数。研究中每次活动2分钟,5小时累计活动时间也不过28分钟,正好凑够“半小时活动量”,但效果却更针对久坐的伤害。

来源:中新网