

国家卫健委主任：提倡大家多喝白开水、淡茶水

9月14日,国务院新闻办公室举行“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会,介绍推动健康中国建设取得决定性进展有关情况。

国家卫健委主任雷海潮在回答如何保持个人身体健康以及预防慢性病相关问题时指出,慢性病防控的重要性越来越突出,在对抗和预防控制慢性病的过程中,要做好以下几个方面:

第一,要发挥每个人的主观能动性,从衣食住行、日常生活和工作中培育健康的生活方式,并长期坚持。

当前中国居民高盐高糖高油饮食比较多见。据统计,我国盐的摄入量每人每天达到了9克,国家推荐量是每天每人5克左右。油的摄入方面,国家推荐量是每天每人25到30克,但实际的摄入量达到41克,应少吃油炸食品,多用蒸、煮的烹饪方式。糖的摄入方面,国家推荐量是每天每人25克以内,而一瓶500毫升含糖饮料的含糖量就可能达到25克,提倡大家要多喝白开水、多喝淡茶水。

除了饮食方面,还要适当增加体育运动,每工作一小时应该站起来活动5到10分钟,中小学推荐每天户外体育运动不少于2小时。

第二,有责任有义务做好健康知识科普。

现在网上有很多健康知识信息,有的未必科学,有的甚至还带有商业企图。要深入整顿这些乱象,要加强正规科普知识传播,使国民健康知识素养能力有效提升。

第三,要高度重视学校尤其是中小学在培养健康生活方式、预防慢性病中的作用。

现在,中小学出现“小胖墩”“小眼镜”“小豆芽”的情况不少,经过共同努力,已经遏制了较快的上升态势,但是发生率仍然比较高。所以,希望广大中小学在老师、校医和专业机构的带动下,更好贯彻“健康第一”的教育理念。

第四,充分发挥社区和单位的作用。

如果企业雇主、党政机关、企事业单位能在饮食、体育锻炼、安全高效的工作环境营造方面创造更多良好条件,能很大程度上降低慢性病发生的风险。可以面向员工开展定期健康体检,早期发现影响健康的信号,避免慢性病演变为比较严重的疾病,导致较多的医疗费用支出。要贯彻“预防为主”的理念,坚持关口前移,把问题解决在疾病发生发展之前,这才是主动健康最好的安排。

大家共同行动起来,为实现到2030年人均预期寿命达到80岁而作出持续的努力。

来源:人民网

腿肿别只当是累的！ 县医院成功救治高龄下肢深静脉血栓患者

近日,县人民医院介入科团队凭借成熟的微创介入技术,紧急救治一名高龄下肢深静脉血栓患者,成功清除血管内血栓,有效规避了肢体坏死、肺栓塞等致命风险。

据悉,该患者三天前突发右下肢肿胀、酸胀沉重,症状集中于小腿及足踝部位。起初误以为是劳累所致,居家休息调理后症状不仅没有缓解,患肢皮肤逐渐发紫、皮温降低,家属紧急送医诊治。

经下肢血管超声检查,患者右侧多支深静脉形成血栓,静脉回流严重受阻,下肢瘀血严重。此类病症风险极高,血栓脱落极易引发致死性肺栓塞,拖延不治还会造成肢体缺血性坏死。结合患者高龄、血栓负荷量大的危急情况,介入科立即启动急诊救治预案,开展微创介入手术。

手术在DSA血管造影精准引导下进行,医护团队先通过造影明确血管状况与血栓位置,植入下腔静脉滤器,有效拦截血栓碎片、杜绝肺栓塞风险。随后通过微创穿刺通道,运用血栓抽吸技术精准清除堵塞血栓,快速疏通静脉回流通道,手术顺利完成。

介入科主任杨宾涛介绍,微创介入治疗无需开刀,具有创伤小、出血少、恢复快、精准度高的优势,尤其适配高龄、体质偏弱患者的急症救治需求,临床安全性与疗效俱佳。

医护人员特别提醒:单侧下肢突发肿胀、疼痛、肤色及皮温异常,绝非简单劳累所致。市民切勿泡脚、揉搓按摩患肢,需第一时间就医检查,早诊断、早治疗,守护身体健康。

(曹非凡)



入秋后,随着雨水减少,气候逐渐变得干燥。中医学理论认为,此时外界“燥邪”容易侵袭人体,导致体内津液耗损,从而引发一系列干燥不适的症状,如口干舌燥、嘴唇干裂、干咳少痰、咽喉干痛、皮肤瘙痒等,这种现象在中医上被称为“秋燥”。

秋天就要『润』着过

《素问·至真要大论》提到:“燥者润之。”意思是用滋润的方法来治疗燥证。对于秋燥,采用润燥的食疗方法往往能取得不错的效果。下面为老年朋友分享几款养阴生津、润肺清燥的秋季养生粥。

百合粳米粥 食材:百合30克,粳米100克,冰糖少许。做法:百合用清水泡软,与粳米一同放入砂锅,加适量水煮粥。粥快熟时加入冰糖,煮至冰糖溶化即可。功效:滋阴润肺,清燥止咳,宁心安神。尤其适合肺燥咳嗽、虚烦惊悸、烦渴泄泻者食用。

芝麻核桃粥 食材:黑芝麻、核桃仁各20克,粳米100克,冰糖少许。做法:黑芝麻炒熟后研成细末,核桃仁炒熟切碎。粳米煮粥,待粥熟稠时加入黑芝麻末与核桃碎煮片刻,用冰糖调味即成。功效:补益肝肾,润燥通便,润养肌肤。尤其适合体质虚弱、皮肤粗糙、头晕目眩、大便干结者食用。

萝卜秋梨粥 食材:白萝卜或胡萝卜150克,秋梨1~2个,粳米100克。做法:萝卜洗净切条,秋梨去核切块,与粳米一同入锅,加适量水煮粥。功效:滋润肺燥,清热化痰,通利肠胃。尤其适合肺热咳嗽、干咳少痰、食少口干、大便秘结者食用。来源:学习强国

孩子猛长期别减重，控体重影响长高？

网上流传着这样一种说法,孩子处在生长的猛长期,刻意控制体重会拖慢身高发育。这个说法到底是真是假?来听听专家怎么说!

这个是不对的!必须要控制体重!必须要控制体重,超重肥胖的儿童要减重,但是减重不是绝对的体重减重,而是要帮助孩子去维持正常的体重指数,尤其是把体内的脂肪减下来,把肌肉增长上去,不然肥胖儿童体内脂肪过量,会分泌雌激素使骨骺提前闭合,影响长高。很多肥胖儿童小时候看起来可能比同龄儿童身高,最后成为成年人反而比同龄人长得矮。

厘清清减重与体重管控的区别

儿童处于生长快速突增阶段,体重管理的核心目标并非削减体质量,而是维持体重平稳,优先促进身高发育;随身高持续增长,其体质指数可自然下降。

日常需注意饮食结构

合理的饮食首先要保证充足的优质蛋白和富含钙类的食物。例如奶制品、酸奶等,尤其要特别强调优质蛋白的摄入,包括一些白肉、鸡肉、鱼类等等。

其次要减少含糖的食物,例如含糖饮料;同时要控制碳水化合物化合物的摄入,例如精米、白面等精制碳水主食。

除此以外,要搭配适宜的运动,尤其是户外活动,例如跳绳、篮球、球类活动等。这类运动能够刺激骨骼发育,促进食物中钙的吸收,帮助儿童长得更高、更健康。来源:中国新闻网

频繁接睫毛当心 蠕形螨悄悄潜入

一项针对经常接睫毛的年轻女性群体的研究发现,大多数受检者的睫毛样本中存在毛囊蠕形螨,部分人还出现眼部刺激症状,以及睑板腺功能障碍。相关研究由乌克兰文尼察国立皮罗戈夫纪念医科大学眼科学系开展。

这项研究共调查了345名16岁至28岁的女性。结果显示,近四分之一的受访者曾接过睫毛。在曾接过睫毛的女性中,58%每3—4周接一次,47.6%表示接睫毛后出现过眼部不适、发红、流泪或瘙痒等症状。

研究团队通过睑板腺成像技术发现,在至少接10次睫毛的女性中,85%存在睑板腺功能障碍迹象。睑板腺位于眼睑内,能够分泌油脂,帮助防止眼睛干燥。随后,研究团队用显微镜检查了25名经常接睫毛女性的睫毛样本。除1人外,其余24人的样本中均发现了毛囊蠕形螨。其中18人还出现了与螨虫相关的皮肤刺激迹象,包括眼睑周围瘙痒和刺激、发红、肿胀、睫毛粘连,以及睫毛根部皮肤出现鳞屑。

研究团队建议,经常接睫毛的人注意眼睑卫生,例如每天使用两次不含防腐剂、低敏的眼睑清洁凝胶,并配合睫毛清洁刷。如果确认存在毛囊蠕形螨感染,可以考虑接受抗寄生虫治疗。来源:科技日报