

我市推进妇幼健康“双十”任务

本报讯(记者 刘涛)市卫健委3月25日发布消息,今年我市妇幼健康领域重点任务是全力落实“生育支持十大行动”和“儿科和精神卫生服务年为民服务十件实事”。

生育支持十大行动,包括早孕关爱、生育友好医院建设、儿童友好医院建设、母婴安全保障、妇幼健康服务网络完善、孕前优生服务、儿童早

期发展服务、生殖健康保健服务提升、基本公卫妇幼项目信息化管理及消除艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播。

儿科和精神卫生服务年为民服务十件实事,包括三级、二级妇幼保健院儿科服务全覆盖;所有设立儿科的三级、二级妇幼保健院实行儿科保健医师到儿科岗位轮转;三级

和二级妇幼保健院全面设置“家长学校”,每月开展至少一场宣传指导活动;全市60%以上的妇幼保健机构开设儿童心理卫生门诊;组织县级妇幼保健机构儿童心理保健专业人员参加省、市级培训;提升儿童孤独症干预服务能力,全市50%的妇幼保健机构提供儿童孤独症康复服务;各级助产机构将防治孕期和产后抑

郁、焦虑作为孕妇学校核心课程;各级妇幼保健机构面向儿童青少年、孕产妇等重点人群,每半年至少开展一次心理健康讲座;妇幼保健机构与辖区内托幼机构建立联系,每月至少开展一次培训活动;各级妇幼保健机构全面落实医疗机构之间检查检验结果互认和取消门诊预交金。

“中医减重计划”推出来了

本报讯(见习记者 孙佳敏)清徐县中医院近日推出“千人千面”中医减重计划,以“体质辨识+个性干预”的创新模式,帮助人们科学管理体重。

在该中医减重计划中,清徐县中医院充分汲取传统中医智慧,结合《黄帝内经》中“因人制宜”的理念与现代精准医学技术,通过3个步骤为每位患者定制专属减重方案:首先通过智能四诊检测和十二

经络测评分析体质,再全面评估起居、饮食、睡眠、运动等生活习惯,最后由特聘专家进行辨证解读,一对一分析。

针对5种常见的肥胖体质,清徐县中医院中医药特色健康管理中心制订针对性的调理方案。对于痰湿型体质,也就是俗称“喝水都胖”的人群,采用祛湿膏摩和带脉艾灸的方法,帮助排出体内湿气,调节身体代谢;气郁型(压力肥)人群,则使

用疏肝揿针和玫瑰代茶饮,缓解因压力导致的肥胖问题;阳虚型(虚胖乏力)人群,通过温阳埋线和姜疗药浴,增强身体机能;湿热型(大肚腩)人群,借助清肠耳穴和刮痧拔罐,改善腹部肥胖状况;血瘀型(局部顽固脂肪)人群,利用活血刺络和定制运动来调理。此外,清徐县中医院还提供中药膏摩、穴位艾灸等多种中医特色疗法,帮助人们促进新陈代谢、调节身体机能。

乍暖还寒 当心血圧动荡

眼下气温多变、乍暖还寒,气温的剧烈波动会对高血压患者血压产生显著的影响。78岁的高血压患者王大爷近期就出现了血压的剧烈波动,时常感到头晕目眩、心慌意乱,甚至几次险些晕倒。

心内科副主任医师范煜东提醒高血压患者,在春季要定时监测血压,必要时咨询专科医生调整降压药物。

建议高血压患者每天早晚各测量一次血压;每次测量应连续获取两次血压读数,两次读数间隔1

至2分钟,并取平均值。如果前两次读数的差值超过10mmHg,则应测量第3次,取后两次读数的平均值。推荐在早上服药前、早餐前、排空膀胱后测量血压,晚上则在晚餐前进行。如果条件不允许,建议在睡前1小时内测量。对于初诊或血压未得到控制的患者,建议每周至少连续监测3天的血压;而对于血压控制良好的患者,则建议每周监测1至2天。

春季血压易升高,保持良好的生活习惯是关键,包括加强保暖、合理饮食、适量运动、减压减重、规律作息、戒烟限酒等。特别是在饮食方面,应遵循低盐、低脂、高蛋白、高纤维等原则。每日食盐摄入量应控制在5克以内,避免食用腌制、熏制等高盐食物;减少动物脂肪、肥肉、油炸食品的摄入,选择植物油、瘦肉、鱼类等低脂食物;增加高蛋白食物的摄入,如瘦肉、鱼类、豆类、蛋类等;多吃蔬菜、水果、粗粮等富含纤维的食物,预防便秘;适量补充维生素和矿物质,多吃新鲜蔬果、坚果、豆类等食物。

据《快乐老人报》

» 专家支招

春季止痒大作战

间使用。

外用钙调磷酸酶抑制剂:如他克莫司软膏、吡美莫司软膏,可用于治疗面部、外阴等皮肤薄嫩部位的瘙痒。

中药药浴:用苦参、野菊花、蛇床子等煎汤外用,有一定止痒效果。此外,薄荷、樟脑、氧化锌等外用制剂也可用于治疗老年人皮肤瘙痒。建议老年人在涂抹保湿润肤剂30分钟后再涂抹外用药。

口服药物效果佳

抗组胺药:如氯雷他定、西替利嗪、奥洛他定等。但抗组胺药对已发生的瘙痒不起作用,且服药时要连续、规律用药,直到完全控制症状;症状完全控制后也不要突然停药,而应小剂量用药,逐日减药或延长给药间隔时间,直至停药。

钙剂、维生素C:可收缩毛细血管,减少组织液渗出,达到止痒

的效果。

中药方剂:可辩证用消风散、龙胆泻肝汤、荆防方、活血祛风汤等调理。

科学预防很重要

避免搔抓,防止形成瘙痒—搔抓—更痒的恶性循环。可轻拍患处缓解。洗澡忌搓揉过频,使用接近正常皮肤酸碱值的沐浴液,忌用碱性太强的肥皂;天冷时可1周洗1次澡,水温37℃左右即可。

多喝水,多吃富含维A的食物(如牛奶、核桃、胡萝卜、瘦肉、动物肝脏等)和富含维C的食物(如西红柿、橙子等)。

建议用纯棉的衣物及床上用品,减少或避免用毛织、化纤制品。由甲亢、糖尿病、肝胆疾病等原发病引起的皮肤瘙痒,应以治疗原发病为主,单纯止痒,治标不治本。

据《中国医药报》

“听邻居说,肩膀多活动一下,可以缓解疼痛,没想到,却让肩膀越来越疼。一查竟是肩袖损伤,而且撕裂程度很严重,可能需要进行关节置换……”68岁的李女士在讲述着她肩袖损伤的“由来”。这究竟是怎么回事?

李女士前段时间右肩膀疼,还以为是肩周炎。听邻居讲,多活动一下肩膀,肩周炎的疼痛症状就能缓解。于是,她每天都去小区的健身器材区吊膀子。同时,也吃些活血化瘀的中成药,膏药也贴了一箩筐。一查并不是肩周炎,而是严重的肩袖损伤。

检查发现,李女士的肩峰位置有一骨刺,导致一活动就对肩袖产生摩擦,随着时间越来越长,肩袖损伤越来越大,并且肌腱撕裂端已经回缩至关节盂水平了,手术势在必行。

东南大学附属中大医院骨科主任、关节与运动医学中心主任陆军介绍,临床经常见到把肩袖损伤当成肩周炎治疗的病例,虽然两者都会表现为肩膀的疼痛,但还是有所区别。肩周炎又称五十肩,是以肩部疼痛和肩关节活动功能受限为主要特征,而肩袖损伤会夜间疼痛更明显。

据《今晚报》

患者晕厥 医护紧急施救

本报讯(记者 魏薇 通讯员 石成长)日前,一名在省人民医院疼痛科诊区候诊的患者突然晕厥,心脏骤停,幸亏医护人员快速反应,立即施救,患者终于转危为安。

当日,省人民医院疼痛科的诊室外,坐满了等待的患者。一名高龄患者突发晕厥,意识消失。“医生,有人晕倒了,您快来看一下。”陪伴的家人不知所措,情急之下,立刻向正在出诊的疼痛科主任郝利军求助。郝利军冲出诊室,对患者展开施救。初步判断,患者发生心跳骤停,郝利军立刻喊来同事郭寅南、护士米俊等人协助,开始心肺复苏等紧急抢救。

一分钟,患者恢复了意识,大家一起将患者转运至治疗室,吸氧、建立静脉通路,进一步生命支持……经过抢救,患者的生命体征逐渐平稳,随后被安全转运至相关科室治疗。

医护人员的默契配合,为患者赢得了抢救的黄金时间。经过精心医治,患者已康复出院,出院前家属专程来到疼痛科,对当时参与抢救的医护人员表达了谢意。

乱吊膀子 “整”出肩袖损伤

外用药物种类多

外用抗组胺药:如苯海拉明软膏、多塞平乳膏。

外用糖皮质激素:如地奈德乳膏、氢化可的松乳膏、卤米松乳膏、糠酸莫米松乳膏等,用于治疗炎症性皮肤病瘙痒,疗程控制在2至4周内。

辣椒素膏(贴):通常起始浓度、使用频率越高,止痒效果越好,但局部烧灼感重。

外用局部麻醉药:如复方利多卡因乳膏,建议在1至2周内短时