

市疾控中心发布健康提示：

多种疾病高发 做好科学预防

本报讯(记者 刘涛)进入冬季,诺如病毒易在学校等人员密集场所引发传播,非职业性一氧化碳中毒事件发生概率上升,水痘在学龄前儿童和学生群体中也呈高发态势。11月8日,市疾控中心发布健康提示,进入冬季,诺如病毒胃肠炎、非职业性一氧化碳中毒、流行性感冒、水痘等疾病要注意预防,养成良好个人卫生习惯。

诺如病毒胃肠炎。诺如病毒易在学校、幼儿园等人员密集场所传播,是引起其他感染性腹泻病疫情的主要病原体。市疾控中心建议,要保持手卫生,饭前、便后、加工食物前要用流动

水洗净双手;不喝生水,蔬菜瓜果洗净后食用;生熟食物要分开加工;烹制食物要煮熟;避免与感染者密切接触,尤其是其呕吐物和排泄物。

非职业性一氧化碳中毒。进入冬季,煤炉、燃气热水器、炭火等使用增加,非职业性一氧化碳中毒发生概率上升,严重时可危及生命。市疾控中心提醒,使用煤炉、炭火盆时,需安装合格烟筒并定期检查,避免漏气;煤炭要烧尽,不得闷盖;燃气热水器要安装在通风良好的室外或阳台;在室内使用煤、气、炭火取暖或烹饪时,务必开窗留缝;不在门窗紧闭、开着空调的汽

车内睡觉;空调车停驶时,开空调不可将车窗全部关闭;一旦有人出现头晕、恶心、意识模糊等中毒症状,立即打开门窗通风,迅速将患者转移至空气新鲜处,密切观察其意识状态,同时呼叫救护车,及时送往医院抢救。

流行性感冒。当前我市进入流感高发季,低温、低湿的气候条件有利于流感病毒生存,疾病传播可能性增大。市疾控中心提醒,要保持社交距离,避免前往人群拥挤、通风不良的场所,减少不必要的聚集活动,必要时佩戴口罩;打喷嚏或咳嗽时,用纸巾或手肘弯曲处遮住口鼻,避免用手直接触

摸眼鼻;居家、办公场所每日开窗通风、保持环境清洁,定时对门把手、办公桌面等高频接触部位进行擦拭消毒;医务人员、学生、60岁以上老年人、慢性病患者等重点人群建议尽早接种流感疫苗。

水痘。水痘是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病,传染性极强,学龄前儿童和学生群体高发。市疾控中心提醒,托幼机构、家长要帮助幼儿养成勤洗手的好习惯;避免用手触摸口、眼、鼻;教室、居室每日开窗通风,定期清洗衣物、被褥,消毒玩具、餐具;适龄儿童可接种水痘疫苗。

健康送上门 义诊暖民心

本报讯(记者 毕晶晶)11月14日是第19个联合国糖尿病日,今年的主题为“糖尿病与幸福感”。为普及糖尿病防治知识,11月8日,晋源区新时代文明实践中心携手山西白求恩医院,将专业义诊服务送到了天一城小区居民家门口。

活动现场,来自山西白求

恩医院内分泌科的专家团队迎来众多居民咨询。医生们不仅免费为居民测量血糖、血压,还围绕糖尿病、甲状腺疾病、骨质疏松等常见病提供细致诊疗和个性化健康咨询。“医生讲得很清楚,让我知道了光吃药不忌口不行,这下可得管住嘴了!”一位刚咨询完的居民笑着说

道。

义诊期间同步开设了健康小课堂。医护人员用通俗语言讲解饮食管理、运动干预等知识,纠正“血糖越低越好”等常见误区,并发放防治手册200余份,帮助居民树立“早发现、早干预”的健康意识。

成功实施经皮椎体成形术

百岁老人术后第二日下地

本报讯(记者 魏薇 通讯员 郝东亮 王晨)“手术第二天,老人就能下地了。”近日,山西省中西医结合医院破解高龄手术难题,为一名101岁高龄老人实施经皮椎体成形术,成功让老人摆脱了胸椎压缩骨折的折磨。

此前,老人不慎跌倒导致胸11椎体压缩性骨折,剧痛让老人无法坐起,只能卧床。如果按照传统的保守治疗,老人只能长期卧床,不仅剧痛得不到有效控制,还极易引发肺部感染、压疮、下肢静脉血栓等严重并发症,甚至可能危及生命。同时,考虑到

老人还患有慢阻肺、高血压、冠心病等基础疾病,医院骨伤科一病区(脊柱外科)团队组织多学科讨论,最终确定为老人实施目前国际先进的微创手术——经皮椎体成形术。

手术时,医生通过背部几毫米的微小切口,在影像引导下,将特制的球囊置入压扁的椎体内,通过扩张球囊将椎体复位、撑起,然后注入骨水泥,迅速稳定骨折椎体。手术仅用时25分钟,术后效果显著,老人原本难以忍受的疼痛也基本消失。术后第二天,老人就在医护人员搀扶下成功坐起,并能站立、缓步

行走。

为了让老人更好地恢复,护理团队不仅精准采用针对性护理康复措施,还将穴位贴敷、耳穴贴压、中药热奄包等中医护理技术应用患者围手术期。

据介绍,骨质疏松性椎体压缩性骨折是老年人的常见病。以往,很多高龄患者因恐惧手术风险而选择忍受煎熬,生活质量急剧下降,甚至影响寿命。经皮椎体成形术的成熟与普及,为高龄骨折患者提供了一个安全有效、快速康复的新选择,不仅能迅速缓解疼痛、稳定脊柱,更能让患者尽早恢复。

“膏”招护航 养生有“方”

本报讯(记者 魏薇 通讯员 王晨)为进一步增强全民治未病意识,提升百姓对膏方的认知度,11月10日,山西省中西医结合医院举办的“承千年膏滋精髓,融现代医学智慧”第十届膏方节启动。活动现场,通过膏方技艺展示、健康义诊等形式,向市民科普治未病和中医药文化知识。

补血养颜奶茶、元气养生茶、解暑酸梅汤……当天上午,医院大厅内,首先吸引市民关注的是养生茶饮展位,先来一杯专家们精心搭配并熬煮好的养生

茶饮,正好可以驱驱冬日的寒气。知识宣讲区,医生用通俗语言讲解膏方的起源、工艺、适应人群等知识,市民认真聆听、积极提问,互动热烈。专家义诊区更是人头攒动,医院的省名中医团队专家通过四诊合参,为市民进行体质辨识、健康评估,耐心开具个性化膏方处方。制作体验区中,大家品尝各类膏方产品,了解功效,还亲身体验针灸、拔罐、耳穴压豆等中医特色疗法,加深了对中医药文化的认知。

据该院院长谭宝介绍,立冬

后,是中医“藏养”的关键时节,膏方作为中医药文化的瑰宝,集滋补、治疗、调理功能于一体,在补虚扶弱、调节亚健康、慢病管理等方面功效显著。作为国家中西医协同“旗舰”医院试点项目建设单位、国家中医药管理局重点中西医结合医院,省中西医结合医院依托学科与专家优势,不仅推出涵盖内、外、妇、儿等多领域的名家名方,现场辨证开方,还在传承古法的基础上创新工艺,提供优质高效的膏方产品,让传统膏方惠及更多群众。



图片来自网络

当心情绪焦虑致耳聋

本报讯(记者 刘涛)“医生,最近我的耳朵总嗡嗡作响、耳朵发闷,听音也不清楚,您帮我看看怎么回事?”一位20多岁的小伙子寻求医生帮助。11月9日,万柏林区医疗集团中心医院五官科医生郭华提醒,听力损伤呈年轻化趋势,熬夜、错误掏耳、滥用耳机、用力擤鼻涕等不良习惯,甚至情绪焦虑都可能让听力受损,导致突发性耳聋。

“突发性耳聋并非只有‘完全听不见’这一种表现。”郭华医生表示,耳内闷胀感、持续耳鸣、不明眩晕都可能是突发性耳聋的前期征兆。其核心诱因在于耳部血管痉挛,如情绪焦虑或压力激增时,耳内血管过度收缩导致缺血,进而引发听力骤降。此外,熬夜、耳机声音过大等因素也能引起突发性耳聋。一旦出现症状,要及时就医,否则听力损伤或将伴随终生。确诊后72小时内接受规范治疗,70%患者听力可显著恢复,若拖延超过20天,疗效将大幅降低。

如何科学护耳?郭华表示,要远离环境噪声,处于噪声环境下,听觉器官长期处在兴奋状态,促使听觉功能极度紧张疲劳,造成听力下降;噪声环境容易使人心烦躁、失眠,以致血压升高、心脏排出血量减少,从而影响内耳供血,影响听力;高风险人群需定期筛查,如长期佩戴耳机者、从事相关噪声工作的人群、高血压/糖尿病患者要定期检测听力,必要时需要进行耳镜检查。

“日常若发现接电话时单侧听不清、看电视音量越调越大,要高度重视,尽快到医院进行纯音听力检测。”郭华提醒。