

老爸老妈俱乐部继续招募会员

年龄限制放宽 快来报名吧

□见习记者 刘彩霞

自11月份漯河日报社老爸老妈俱乐部成立,经过近一个月的精心筹划,12月份开始招募会员并组织了首场“以字会友”书法交友活动,吸引十多名老年人参加,轻松愉悦的活动氛围让到场的老人们感受到不一样的体验。

老爸老妈俱乐部招募会员至今,咨询报名的老年人中不乏夫妻、邻居组团报名,儿子为父亲报名,歌舞团为队员们报名……结合众多老年人反馈的实际需求,俱乐部调整招募会员年龄限制放宽到50岁至80岁,在此年龄段之间的老年人均可报名。招募会员年龄放宽消息经过报纸和微信公众号刊登发布后,咨询电话一直不断。《漯河晚报》读者李先生为自己80岁的父亲报名,“我父亲会书法,诗词也有一定功

底,希望父亲能在老爸老妈俱乐部找到志同道合的同伴。”

从已经报名的老人们的诉求中可见,唱歌、书法、户外运动都是广泛受欢迎的活动项目,还有不少老年人想要奉献余热,愿意分享自己技能。72岁的赵大妈来到现场报名时向工作人员表示,自己擅长手工做小孩棉裤和虎头鞋,如果俱乐部里有老人想跟着学的,她非常愿意无偿传授。78岁的刘大爷表示自己退休前是负责果树种植的,家里有种花、种果树的老年人不知道如何管理,他愿意跟老年朋友交流种植方法。

根据报名需求和实际情况,老爸老妈俱乐部将开设歌舞、书画、旅游、烹饪等十多个社团,定期组织相关娱乐活动,丰富老年人的文化生活。无论您是以个人、团体或社区推荐均可以报名,在报名时挑

选出您的兴趣爱好和期望参与活动的方向均可,活动前工作人员会提前电话通知。

如果您是某方面的达人,愿意献出自己的特长教给更多老年人,我们非常希望您加入到老爸老妈俱乐部来,带动老年朋友一起学习新技能。此外,手机扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”,可获得最新活动信息和养生知识。

咨询电话:3170858

15039571679

报名地址:新闻大厦一楼大厅西侧老爸老妈俱乐部接待处



漯河市中医院
名医苑

习惯性流产 要筛查妊娠糖尿病

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间发生或发现的糖尿病或不同程度的葡萄糖耐量异常,也就是先怀孕,之后发生的糖尿病。具有下列高危因素的孕妇,应及时进行妊娠期糖尿病的筛查:年龄在30岁以上、妊娠前就肥胖的孕妇、妊娠期体重增加过多、有糖尿病家族史、生过巨大胎儿和出现过不明原因的死胎、早产、新生儿死亡、习惯性流产、羊水过多、多产妇以及发生过反复真菌感染等情况的孕妇。

妊娠糖尿病的孕妇一是要控制饮食。由于妊娠时母亲不仅自己需要营养,而且还要为胎儿的生长发育提供营养,所以饮食管理的要求与其他类型糖尿病不同,均衡饮食以保证有效控制血糖是妊娠期糖尿病患者饮食管理的关键。

二是要适量运动。运动不仅有益于母子的健康,且有益于糖尿病的控制。妊娠期糖尿病患者不应局限于室内,而应适当参加些户外活动。当然,运动前必须先到医院进行全面系统的体格检查,并与医生一起制订适合自己的运动方案。

妊娠期糖尿病药物治疗也很关键,经过严格的饮食管理和运动疗法,血糖仍不能有效控制时,妊娠期糖尿病患者就应该接受胰岛素治

疗。妊娠期糖尿病患者不可以使用口服降糖药,以免对胎儿构成不利影响。胰岛素是妊娠期糖尿病的主要用药。其用药原则以选择中、短效胰岛素在餐前使用为宜,不宜使用长效胰岛素。

王琳

专家简介



邵淑霞,市中医院主任中医师,毕业于河南中医学院;出身于中医妇科世家,漯河市中青年名中医。

河南省中医学院兼职副教授,市“五一劳动奖章”获得者;曾在北京、广州等知名医院进修;擅长治疗月经病、痛经、闭经、不孕症、习惯性流产、产后缺乳、盆腔炎、更年期综合征等妇科杂症。



寒冷天气 小心手足口病侵袭

气温走低,人们在室内密闭环境活动时间增多,彼此密切接触机会增多,从而增加了传染病的传播机会。

手足口病多发生于5岁以下的婴幼儿,典型表现为发热、口腔黏膜溃疡及手掌、足底和臀部皮肤疱疹。患者一般

症状较轻,大约7天可自愈,无须采取特殊治疗。手足口病可由数十种肠道病毒引起,并非感染一次便可高枕无忧。即使孩子过去得过手足口病,仍有可能因感染其他型肠道病毒再次患病。手足口病重在预防。注意手卫生是预防手足口

病的关键,游戏后、饭前、便后一定要彻底洗手,改掉吮手指等不良习惯。特别需注意的是,成人也会感染手足口病,因成人抵抗力强而较少出现临床症状,但会传染给孩子。因此家长外出回家后要注意先洗手。

据健康网

科学饮食 预防流感

1.饮食应清淡。糕点、肥肉等食物中的脂肪会使血液在胃肠道长时间积聚,并加重循环系统和肝脏负担。

2.体内缺乏维生素A是易患呼吸道感染疾病的一大诱因。富含维生素A的食物有胡萝卜、苋菜、菠菜、南瓜、红黄色水果、动物肝、奶类等。另外,红色、橙红色、棕红色

食物,如红辣椒、西红柿,也可以适当多吃些。锌对调节免疫功能十分重要,可以预防感冒。锌在瘦肉、粗粮、豆类食品、海产品中含量丰富。

3.体内缺乏铁质可导致免疫功能降低,引起T淋巴细胞和B淋巴细胞生成受损、吞噬细胞功能削弱等变化。进食物血、肉蛋奶类、菠菜等富含

铁质的食物,则可提高免疫功能,达到对抗感冒病毒的目的。

4.维生素C有增强人体抵抗力、加速伤口愈合等功能,并能阻止病毒进入人体组织。绿叶蔬菜、青椒、柑橘、枣、葡萄等果蔬中维生素C含量都很丰富。

据健康网

贫血不能只吃补血药

为什么有贫血吃补血药不行,是因为导致贫血的原因有多种多样,不同的病因有不同的治疗方法。比如有些贫血是缺铁造成的,通过补铁治疗可能就可以了;有些贫血是由于急性白血病,需要进行化疗,补铁可能雪上加霜。医生通常会根据发病情况、饮食情况、家庭情况、血常规参数等先排除一些病因,然后通过一些相关检查如铁代谢、叶酸、维生素B12、肝肾功能等生化检查、骨髓穿刺、胃镜、肠镜检查等明确病因,然后对因

治疗。有些贫血的治疗很简单,比如营养性贫血,缺铁就补铁;缺叶酸、维生素B12,那就补充叶酸、维生素B12。营养性贫血的治疗起效比较快,症状改善也会很明显。有些贫血的治疗就相对复杂一些,比如再生障碍性贫血,要根据贫血程度来选择不同强度的免疫抑制剂,或者进行造血干细胞移植,这些治疗起效会比较慢,甚至需要数月才能看到疗效。

据健康网

消炎药不能乱用

抗生素不直接针对炎症发挥作用,而是针对引起炎症的微生物起到杀灭的作用。消炎药是针对炎症的,比如常用的阿司匹林等消炎镇痛药。多数人误以为抗生素可以治疗一切炎症。实际上抗生素仅适用于由细菌引起的炎症,而对由病毒引起的炎症无效。人体内存在大量正常有益的菌群,如果用抗生素治疗无菌性炎症,这些药物进入人体后将会压

抑和杀灭人体内有利的菌群,引起菌群失调,造成抵抗力下降。日常生活中经常发生的局部软组织的淤血、红肿、疼痛、过敏反应引起的接触性皮炎、药物性皮炎以及病毒引起的炎症等,都不宜使用抗生素来进行治疗。

抗生素用多了会使细菌产生耐药性,使抗生素药物效果变差,甚至无效。抗生素用得太多,也会让杀灭的细菌产生耐药性。

据健康网