

老爸老妈看画展

感受别样诗情画意

本报讯(记者 刘彩霞) 1月6日上午,由漯河日报社主办、漯河字圣书画院承办的河南大学教授刘洋峒“百花迎春”花鸟画展在新闻大厦如期举行。

老爸老妈俱乐部的工作人员提前三天在微信公众号和报纸上发布了“邀请会员参加画展”的消息。一些老爸老妈俱乐部的会员来到现场参观画作,感受艺术氛围。

老爸老妈俱乐部会员徐大爷手里拿着现场发的“百花迎春”刘洋峒作品集,认真地观看每一副作品。在刘洋峒教授签名活动中,他有幸得到教授亲

笔签名。“尽管我不擅长画画,对绘画手法不了解,但是看了这么多作品后,我对水墨画产生了兴趣。如果老爸老妈俱乐部今后有这样的课程,我非常愿意参加。”徐大爷笑着说。

此次画展时间虽短,但是却让不少老年人对绘画有了新的认识。错过此次观看画展活动的会员也不要遗憾,新的一年刚刚开始,更多精彩的活动即将陆续开展。

目前,老爸老妈俱乐部会员正在火热招募中,如果您渴望认识志同道合的朋友,参与丰富多彩的活动,那就赶快拨打电话

报名吧。微信扫码关注“老爸老妈俱乐部”公众号,提前了解下期活动预告、养生保健知识。

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



六院在线

年轻人也会发生心肌梗死

近年来,心血管疾病不仅发病率高,而且明显呈现年轻化的趋势,心肌梗死已经不是老年人的“专利”,中年人甚至青年人发病屡见不鲜。市六院(漯河市心血管病医院)副院长、心内科主任赵森提醒大家,要警惕心肌梗死发病年轻化的趋势,并对其发病原因进行了讲解。

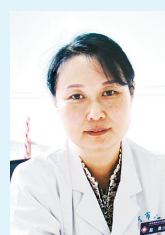
年轻人发生急性心肌梗死的原因主要有三个方面:一是压力大。随着社会经济的发展,各行业竞争机制不断加强,年轻人在社会、家庭及工作岗位上承受着越来越大的压力。二是体力劳动减少。现在人们出门小汽车,进门乘电梯,体力劳动大大减少,高血脂、高血压、糖尿病、肥胖患者越来越多。三是饮食及环境污染。膳食结构的变化及环境污染的侵害,也易于引起血管、神经系统、内分泌系统、免疫系统生理机能紊乱。

长期如此,心脏的血管壁内皮损伤、血管内膜逐渐增厚,动脉粥样硬化斑块形成明显加快,这是引起心肌梗死的基本原因。一旦出现持续熬夜、过度疲劳、嗜烟酗酒、饮食不节等诱发原因时,血管持续痉挛收缩、血液黏度增加、局部血栓形成,最终导致突然出现血管闭塞、心肌梗死。因此,医学界已重新审视心肌梗死的传统年龄限制,要求提高

对年轻人心肌梗死发病的警惕性、加强全民科普宣传力度、广泛开展冠心病的一级预防。

王丹

简介



赵森,漯河市心血管病医院)副院长,心血管内科主任、主任医师,我市心血管内科学

科带头人之一;现任河南省全民健康促进心血管分会委员、市医学会心血管分会副主任委员;擅长冠心病、各种原因所致的慢性心力衰竭的诊治;被市卫计委评选为第一季度“最美卫计人”,心内科团队被河南省总工会命名为“工人先锋号”。科室电话:0395-5962217

老年人健身悠着点

老年人健身要灵活多样化,不要单一与呆板。可以从扭秧歌、打太极拳、跳老年迪斯科、做简易体操、打门球中选择一种或多种,此外还可以选择步行,散步也是一种锻炼的好方式。对于年纪特别大的老人,应以散步为主,散步时间不能太长,以每天散步30分钟为宜。

进行正式的体育锻炼之前,要进行简单热身。不要一开始就进行强度较大的运动,以免出现意外受伤,先做强度小的运动,然后才进行强度大一点的运动。老人不适宜剧烈运动,那样无益健身。

饭后不要马上进行健身。尤其是吃饱饭以后,因为这时胃正处于高度消化阶

段,血液大量流向胃部,此时进行体育锻炼,会分散胃部的血液,可能出现肚子痛或者腹部突然阵痛的情况。

早上晨练,运动量尽量不要太大。许多人都喜欢早上锻炼,然而早晨时人的交感神经兴奋性较高,冠状动脉张力高,最好选择下午与晚上健身。

据健康网

服用膏方有“三忌”

按照中医理论,冬季是封藏的季节,这段时间人体精气藏而不泄,营养物质能被充分吸收、利用和储藏,从而能最大限度地发挥其改善体质,防病治病的作用。为保证疗效,服用膏方有以下“三忌”。

一忌生冷、油腻、辛辣食物。“忌口”是指根据病情及治疗需要,要求患者在服用期间忌食某些食物,以防

止某些食物与药物相互作用而减低药效或产生不良反应。服用膏方期间应忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有较强刺激性的食物。

二忌过量服用。滋补类膏方一般性质黏腻,而脾胃的消化功能有限,过多服用会加重脾胃的负担,非但起不到滋补作用,还会导致人体阴阳失衡,甚至气血滞留不通,

即百姓常说的“虚不受补”。

三忌服用周期过长。膏方营养丰富,容易变质,一料膏方通常服用周期为一个半月左右,因此,膏方应及时服用,如果没有及时服完,也最好弃之不用,来年调制新的膏方,以免因服用了过期变质的膏方而产生副作用。

据健康网

小儿尿床是病吗

在我国,一般认为5岁以上每周至少尿床2次,持续3个月以上,即可诊断为遗尿;5岁以上每月固定尿床一两次,也是遗尿。如果发现孩子遗尿,建议尽早检查,及时干预,同时,定期带孩子做尿常规检查,平时如果发现孩子尿色偏红,尿中泡沫多,尿频、尿痛、尿量过多,不明原因发烧或眼睑、腿

部浮肿,应警惕泌尿系统疾病。

引起尿床的因素有很多,最常见的是遗传方面。如果单纯是遗传因素导致的遗尿问题,只要尽早治疗,一般2~3年即可治愈。肾小管、先天泌尿系统畸形等肾脏问题,长期便秘等原发性疾病,也会导致遗尿问题,这类孩子都要通过治理原发疾病,

才能有效地控制遗尿。

需要提醒的是,有些父母长期给孩子使用纸尿裤,五六岁的孩子还习惯晚上睡觉裹着纸尿裤。正常情况下,5岁的孩子晚上是完全可以控制排尿行为的。因此,对于超龄还在使用纸尿裤的孩子,家长也要尽早带孩子去医院就诊。

据健康网

患了胆囊结石要立刻手术吗

前不久,市民刘女士体检时B超检查发现少量泥沙样的胆囊结石,看到报告她着实吓了一跳,自己平时啥症状没有,怎么胆囊里跑进去结石了呢?因为身边有朋友因胆囊结石把胆囊切除了,成了“无胆英雄”,那么,哪种情况需要立即切除胆囊呢?

胆囊切除术一般作为有症状的胆囊结石的优先治疗选择。比如,胆囊结石并发急性胆囊炎、胆汁性胰腺炎,甚至是梗阻性黄疸,应在患者情况允许下立即施行胆囊切除术。

对于无症状的胆囊结石患者,不推荐立即行胆囊切除治疗。考虑到刘女士这种情况,无明显症状,同时肝功能良好,暂时可考虑不行手术治疗,可口服熊去氧胆酸等溶石

治疗的药物,规律饮食,少食油腻食物,多喝水,定期复查B超,观察结石变化。

当然,并不是所有的无症状患者都可以不行胆囊切除。比如患者伴有瓷样胆囊(胆囊壁钙化而形成质、易碎和呈淡蓝色的特殊形状的一种胆囊)、胆囊息肉≥1厘米、多发(≥3个)胆囊息肉、伴有原发性硬化性胆管炎,都推荐择期行胆囊切除术。

而且,随着腹腔镜技术的发展,现在腹腔镜胆囊切除术已是一种普遍开展的常规手术,手术创伤小,住院时间短。对于那些有行胆囊切除手术指征的患者还是尽量早行手术治疗,避免后期并发其他疾病增加手术风险。

据健康网

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院 健康常伴
地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087 病人服务中心:5966002