

心血管疾病的预防

秋冬季是心脑血管疾病高发的季节,特别是到了冬季,室内外温差较大,血管的剧烈收缩易使得血管壁上附着的斑块脱落,斑块随血液流到狭窄的地方就容易形成血栓。心脑血管疾病常常是防不胜防的,它是毫无预料地忽然降临,致人昏厥,严重的甚至危及生命。

面对许多心脑血管疾病的患者或者家属不知道怎么预防的问题,记者来到市六院(漯河市心血管病医院)心内科咨询副主任王瑾,她表示由于天气冷暖反复,很容易造成血管骤缩、供血不足,首先要注意的就是防寒。除了防寒,心血管病患者要想平安过冬,还要牢记以下四条原则。

控制血压。由于冬天高血压病人较春夏时血压高,因此在寒冷的冬季,心血管疾病患者一定要定期监测血压的变化,定期复诊,如果血压有波动要及时就诊。此外,有高血压、冠心病的患者存在一些脑中风、心肌梗死

的危险,可在医师指导下使用药物来预防发作。

饮食清淡。冬天常吃的火锅、老汤都属于高脂高盐饮食,而心血管疾病患者应避免高脂、高盐、高胆固醇食物和太多进补,应选择清淡、少盐的食物,多吃水果,多喝绿茶,避免饭量过饱。

不宜晨练。心血管疾病患者冬季运动要在温度较高的时间段进行,如中午或下午。尽量避免晨练,患者要合理安排运动时间,控制好运动量,避免强烈的体育运动,如登山、快跑等。

坚持体检。年龄过大,身体的抵抗力下降,或者平时作息不规律,休息不足的人,都需要做好日常保健工作,坚持体检,坚持半年一次,条件允许的家中可备测压仪、吸氧机等,平时还应多量血压、查血脂、血糖,做到早预防早用药。

本报记者 刘彩霞

本期解答专家



王瑾,市六院心内科副主任、心内一科主任、副主任医师,毕业于武汉科技大学。曾先后到北京安贞医院、郑大一附院心内科进修,专修心内科冠脉介入、射频导管消融,临床经验丰富,擅长冠心病、急性心力衰竭、心肌炎、心肌病、心律失常及高血压病的诊治。

业于武汉科技大学。曾先后到北京安贞医院、郑大一附院心内科进修,专修心内科冠脉介入、射频导管消融,临床经验丰富,擅长冠心病、急性心力衰竭、心肌炎、心肌病、心律失常及高血压病的诊治。

答疑解惑

漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)

地址: 市区八一路东段83号 电话: 0395-5966002

科学抗“艾” 我市在行动



医务人员向学生宣讲艾滋病防治知识。

本报讯(文/图 记者 杨淇)今年12月1日是第32个“世界艾滋病日”。当天上午8点30分,在漯河职业技术学院,市艾防委、市健康教育所组织市直各艾防委成员单位和市区各级医疗卫生单位百余名医务人员齐聚校园南广场,摆放艾滋病防治知识宣传版面,不断向过往的学生们发放宣传材料。

上午9点,活动正式开始,青年志愿者代表贾梓豪首先朗诵防艾诗歌《理解与关爱》。还为优秀防艾志愿者颁发了荣誉证书,漯河职业技术学院大学生代表进行现场倡议。最后,与会领导和现场近千名青年学生一

起在背景墙上签名留念。之后,市疾病预防控制中心准备了100道防艾知识问答题进行现场有奖竞答,同学们争先恐后,参与热情高涨。

同时,市疾病预防控制中心还提供了4个免费检测咨询点,同学们在此免费咨询、快速检测,每个咨询检测点都围满了人,学生们纷纷表示这项服务既方便又贴心。

据统计,参加此次活动的单位有20余家,展出宣传版面60块,向学生发放艾滋病教育处方及宣传画等资料6万余份,宣传抽纸500余盒,笔记本200本,为200余名参与活动人员提供了现场快速HIV检测。

市六院闫妍被聘为省健康管理协会讲师

本报讯(记者 刘彩霞)近日,2019“紫石-盛世”杯第四届河南省金牌健康讲师大赛暨人工智能与精准健康管理高峰论坛在郑州举办。漯河市六院(市中心血管病医院)健康管理(体检)中心健康管理师闫妍作为漯河代表参赛并取得优异成绩,和其他19名省内外优秀选手一起被聘请为“河南省健康管理协会讲师团讲师”。

据悉,“金牌健康讲师大赛”从2016年开始举行,是河南省影响力最大、规格最高的健康讲师大赛。本次大赛历时2个多月,为了选出优秀选手参赛,我市于11月初举办了第二届健康讲师大赛。市六院闫妍从100余名漯河市、区级医院医务工作者和在校大学生中脱颖而出,荣获决赛二等奖并代

表漯河参加全省决赛。面对60余名来自省外的优秀选手同台竞技,闫妍在决赛现场以“预防骨质疏松”为主题,演讲条理清晰、幽默风趣,得到了现场评委和听众的一致好评。

据了解,漯河市六院健康管理(体检)中心自2017年开始,联合漯河市总工会在全市铺设管理了116家“职工健康生活馆”,在线上线下为近10万名建馆单位职工提供健康管理服务。作为一名健康管理师,从项目筹划、生活馆铺设到健康培训以及职工的健康管理,闫妍都全程参与。同时她还走进建馆单位进行健康讲座和健康培训200余次,用专业知识普及增强广大职工群众的健康意识,赢得大家的认可和好评。

柳江医院二十年——医苑

尿路结石的症状

什么是尿路结石?凡是发生在人体肾脏、输尿管、膀胱、尿道部位的结石统称为尿路结石。其中肾结石、输尿管结石被称为上尿路结石;膀胱结石、尿道结石称为下尿路结石。尿路结石看起来很像“石头”,其实主要是由无机盐和有机盐以及酸组成,大部分为晶体状态。由于结石发生的部位、病因、年龄、性别和成分不同,预后也有很大不同。那么,尿路结石是怎样形成的呢?

形成尿路结石的原因很多,主要有以下几个方面:生活环境,地区气候差异,饮水水质,进食动物蛋白过多,先天性酶缺欠,长期卧床,代谢异

常,饮食习惯、长期服用药物、尿路梗阻或狭窄、感染等都是结石形成的原因。

尿路结石的主要症状有腰、腹疼痛和血尿,多为突发的腰、腹部疼痛或排尿疼痛,疼痛剧烈如刀割,发作时疼痛

剧烈,缓解后如常人一般。可伴有血尿,多为镜下血尿,因肉眼不可见,很多患者疼痛缓解后认为没事,疏于就医。结果结石越长越大,甚至引起血尿、肾积水,感染,严重者导致肾功能衰竭,尿毒症。

本期解答专家



赵勇,主治医师,微创泌尿外科主任。漯河市第一届、第二届微创外科专业委员会委员,漯河市首届血管外科专业委员会委员,漯河市第二届、第三届显微手外科专业委员会委员。曾先后在河南科技大学第一附属医院、河南省人民医院、郑州大学第二附属医院进修学习。擅长腔镜微创前列腺增生症、膀胱肿瘤等疾病的手术治疗,腔镜微创肾、输尿管、膀胱,以及尿道结石、碎石取石等手术。

第二届魅力老爸老妈风采展

水兵舞 舞出健康和快乐

□本报记者 陶小敏
实习生 王嘉明

每当夜幕降临,在市区烟厂花园广场,有一群人随着动感的音乐节拍翩翩起舞,舞者们投入其中,优美的舞姿和舒展自信的姿态常常吸引众多市民驻足欣赏。他们是我市水兵舞团的成员们。

水兵舞是交谊舞的一种,是随着爵士音乐节拍跳的快速四步舞,也叫水手舞。11月30日晚上7点,在市区烟厂花园广场,记者见到了漯河水兵舞团团长赵宝宝,她介绍,水兵舞团成立于2014年,刚开始只有6个人。随着在广场上跳舞越来越多,被吸引来的人也越来越多,不少人主动要求加入。目前,舞团共有60人,年龄最



水兵舞团部分成员合影。

大的68岁,最小的48岁,大家在水兵舞中收获了健康和快乐。

赵宝宝是水兵舞团队的队长,同时也是教练。为了让大家都尽情享受舞蹈的美感和快乐,她大部分时间都在家学习和练习舞蹈动作。每天晚上吃

过晚饭,只要天气条件允许,大家都会来到广场上学习。他们还经常参加市里举办的老年人文娱比赛活动,并获得了不错的成绩。团队成员、负责后勤的杨志霞说,大家还经常参加一些公益活动,走进养老院、福利院和社区等进行表演。

LUOHE 啄木鸟牙科

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: **2690120**

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)