

做好自我管理 防止痛风复发

本报讯 近期,市二医院内科病区收治两名类风湿性病人,两人都有烟酒嗜好15年以上。采集病史时,两名患者诉前一天都有喝啤酒,第二天痛风症状发作。

痛风是单钠尿酸盐,也就是尿酸结晶,沉积于骨关节、肾脏和皮下等部位,引发的急性、慢性炎症和组织损伤,与嘌呤代谢紊乱及尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关,属于代谢性风湿病。目前我国痛风的患病率为1%—3%,随着

人类平均寿命的延长、饮食及生活方式的改变,这一数据呈逐年上升趋势。

痛风往往会影响患者的日常工作、生活,除严格遵医嘱按时用药外,患者的自我管理,对饮食及生活方式的控制具有重要效果。

家庭护理

患者痛风急性发作时,需注意休息,必要时可予夹板固定疼痛关节,冰敷止痛。

日常生活管理

痛风患者生活方式及饮食推荐:控制体重,规律运动,保持饮水量,避免摄入酒精、含糖饮料及动物性高嘌呤食品如动物内脏和海鲜。

具体来说,痛风患者应遵循下述原则:1.限酒,特别是啤酒。2.减少高嘌呤食物的摄入,常见高嘌呤水平食物包括:动物内脏、猪肉、牛肉、羊肉、贝类、凤尾鱼、沙丁鱼、金枪鱼等。3.减少富含果糖饮料的摄入。4.大量饮水,每日2000ml以上。5.增加新鲜蔬菜的摄入。6.规

律饮食和作息。7.戒烟。8.停用可导致尿酸升高的药物。

日常病情监测

定期复诊,医生会通过病史、血尿酸测定检查监测患者疾病进展,必要时会通过影像学检查辅助监测。合并有糖尿病、心血管疾病、肾脏疾病的痛风患者,需要格外注意监测自身日常血糖、血压水平,及时监测病情,定期复诊,向医生寻求帮助。

(通讯员 应晓艳)

市机关幼儿园举行“爸爸篮球友谊赛”



近日,市机关幼儿园开展了一场不同寻常的篮球赛:“我老爸最棒——爸爸篮球友谊赛”。爸爸们踊跃报名组队参赛,孩子们是最给力的啦啦队员。

每年12月,机关幼儿园都举行“爸爸篮球友谊赛”,爸爸们用积极、文明的比赛方式向孩子们传递着运动精神。

(通讯员 蔡卉子)

中医体质辨识,你了解多少?

中医体质辨识即以人的体质为认知对象,从体质状态及不同体质分类的特性,把握其健康与疾病的整体要素与个体差异的手段,从而制定防治原则,选择相应的治疗、预防、养生方法,进行“因人制宜”的干预。人的体质可以分为九种类型,每一种体质的症状和保养方法各有不同。下面着重给大家讲解湿热体质和血瘀体质。

湿热体质脸部和鼻尖总是

油光发亮,还容易生粉刺、疮疖,一开口就能闻到异味,属于湿热体质。这种人还容易大便黏滞不爽,小便发黄。舌红苔黄腻,脉滑数。

调养方式:饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、空心菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等;少食辛温助热的食物;戒除烟酒;不要熬夜、过于劳累;适合中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等运动。

血瘀体质刷牙时牙龈易出血,眼睛常有红丝,皮肤常干燥、粗糙,常常出现疼痛,容易烦躁、健忘,性情急躁。舌质紫暗脉涩。

调养方式:可多食黑豆、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、山楂、醋、绿茶等具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物,少食肥猪肉等,并保持足够的睡眠。

(通讯员 王乐乐)

健康小知识(二十七)

咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,不随地吐痰。

在咳嗽、打喷嚏、大声说话以及随地吐痰时,呼吸道传染病如流感、麻疹、肺结核、腮腺炎等的病原体可随飞沫传播给他人,导致感染。因此不要随地吐痰,不要正对他人咳嗽、打喷嚏、大声说话,可用手帕和纸巾遮掩一下口鼻。这些呼吸道疾病的患者要减少外出。必要时戴口罩。

典型误区

一、口无遮掩地咳嗽、打喷嚏。

这不仅是一种不文明的行为,更关乎疾病的传播,飞沫是呼吸道传染病的主要载体。要咳嗽或打喷嚏时,应背向人群,用手帕、纸巾遮一下口鼻。若来不及,则可用衣服袖管的内侧遮掩口鼻。之后应及时洗手,避免将病菌通过握手、接触物体而传播。

二、强行抑制打喷嚏。

与前面相反,有的人觉得公众场合打喷嚏不雅,便强行抑制,这同样对健康不利。打喷嚏是人体的一种自卫机制,将大量病菌以及异物排出体外。此时若憋住喷嚏,会加大气压对鼻腔的压力,形成雾滴倒流,鼻腔内致病微生物进入鼻窦、耳道引起鼻窦炎、中耳炎等疾病,高压气流还可导致鼻骨骨折或出血,以及鼓膜穿孔。

三、将痰咽下。

不能随地吐痰,不但污染环境,而且传播疾病。应吐到痰盂,或者将痰液吐到纸巾中包好,弃之垃圾桶。有的人一时不方便,习惯咽痰入肚,觉得自己的东西不脏,这也不对。痰液中往往含有大量的病菌,咽下去之后一部分会被胃酸杀灭,而一部分则会进入胃肠道,出现胃肠道疾病,尤其是肺结核病人咽痰会导致肠结核。

浙江广播电视大学建德分校招生简章

项目	国家开放大学(原中央广播电视大学)	中国人民大学(网络教育学院)	南开大学(远程教育学院)	华中师范大学(网络教育学院)
招生专业	1.行政管理 2.会计学	本科:汉语言文学/公共事业管理/工商管理/财政学/市场营销/人力资源管理/国际经济与贸易/金融/法学/会计学等。	专科:工商管理/人力资源管理/旅游管理/酒店管理/会计/电子商务/药学/计算机应用技术。 本科:旅游管理/保险学/广播电视学/工业工程/信息安全/市场营销(医药营销方向)/计算机科学与技术(数据可视化技术及应用方向)/旅游管理(国际餐饮方向)/计算机科学与技术(虚拟现实方向)等。	专科:学前教育/会计/汉语/行政管理/工商管理企业管理等。 本科:学前教育/教育学/数学与应用数学/应用心理学/电子信息工程/经济学/英语/社会工作/法学/房地产开发与管理/数字媒体技术/工商管理(营销推广)/汉语言文学/计算机科学与技术/电子商务/旅游管理等。
招生对象	具有高中(包括普高、职高、技校、中专)及以上学历者	1.报读专科或高中起点本科班(学制五年)者须具有高中及以上学历。2.报读本科者须具有国民教育系列大专及以上学历。		
学习形式	自学为主,双休日面授辅导	网上学习辅导		
收费标准	1.76学分毕业,110元/学分 2.录取建档费200元/生 3.教材费1200元	80学分毕业,120元/学分	1.80学分毕业,105元/学分 2.照片采集费30元	1.90元/学分,本科85学分毕业,专科80学分毕业 2.照片采集费30元
学制	2年	2.5年(高中起点本科除外)		
学习期限	2.5年至8年	2.5年至5年(高中起点本科5年至7年)		
毕业文凭	均属国民教育系列,均经国家教育部电子注册,国家承认学历,国内外通用,被誉为“国际学历绿卡”。			
报名时间地点	报名时间:全年组织报名,春秋两季注册,春季报名截止时间为每年4月上旬,秋季报名截止时间为每年9月下旬。 报名地点:建德市新安江街道电大路88号浙江电大建德分校教学楼一楼大厅招生报名(咨询)处。 报名办法:持本人身份证、毕业证书原件及3张2寸照片(免冠、正面、彩色、蓝底、同版),到我校招生报名(咨询)处报名填表并拍电子注册照片。			
报名和咨询热线:	64722899 64721306 64714448 注:表中所列专业并非全部,具体请电话咨询或者加入建德电大招生群(群号:339614364)咨询。			

订餐热线

鼎尚轩 私房菜	64731888
喜缘国际宴会中心	64729988
严州府	64712812
金如意	64755777
喜乐大酒店	64797888
铭人汇酒店	64515777
半岛凯豪大酒店	58309777
乾悦荟酒店(乾潭)	58318700
罗桐九姓渔村	64001079
	58313989
新安大院	64711118