

“红马甲”——服务在医院的靓丽风景线

本报讯 (通讯员吴广忠) 为进一步改善医疗服务环境,优化诊疗流程,解决患者在就诊过程中遇到的困难,通州区第八人民医院在今年组建了一支由两百多名医务人员组成的志愿者队伍,每天都有着一名身着红色马甲的志愿者,利用自己的休息时间,在门诊区域为患者服务,实现患者就诊绿色服务无缝衔接。

“医生,我头晕,应该挂什么科?”“今天专家号可以挂吗?”“医生,这个自助打印机怎么用?”据了解,志愿者主要服务于医院门诊大厅,为患者导诊、指导自助挂号、自助缴费、帮助打印检查结果、用轮椅运送患者等。哪里有患者,哪里就能看到“红马甲”的身影。

志愿者穿梭在医院各个角落,在帮助患者解决困难的同时,不忘收集患者及家属对医院服务的建议和意见,及时反馈给相关职能部门。

“我是从外地过来金沙打工的,第一次来八院,也不认识字,不知道去哪儿做B超和拿药,多亏这位志愿者帮助我,真的非常感谢!”患者张大哥在志愿者热情帮助下顺利看完病感动不已。

志愿和,两个字中都有一颗心。志愿者们用心坚守在服务岗位上,用和蔼的态度、文明的语言、热情的服务,为患者提供帮助,解决实际困难,爱心“红马甲”成为医院内一道靓丽的风景线。

血管老不老 自己就能测

随着年龄的增长,我们的容颜改变,皮肤松弛,皱纹越来越多地布满额头,这是因为皮肤在衰老。除了表面看得见的变化,作为生命通道的血管也会衰老。一般情况下,血管从20岁就开始老化,当存在高血压、高血脂和高血糖的时候,这种衰老便会提前加速。当年轻的冠心病患者拿着自己的报告给医生解读的时候,医生会告诉他,你的血管已经出现四五十岁中年人的血管,出现了老化现象。

那么,何为血管老化?正常的血管壁是光滑的,管腔通畅,而且富有弹性。当血管发生老化时,管壁增厚,不光滑,出现不同厚度的斑块,管腔狭窄,血管弹性下降、变脆;严重时,因斑块破裂,继发血栓形成,可造成管腔不完全或完全堵塞时,会出现胸痛、胸闷、头晕、下肢活动时痛,严重者出现气促、晕厥、一侧肢体瘫痪、静息时下肢痛等症状。

自测血管年龄的方法

自测血管年龄法简便易行,每个人都可以试试。下面有12个选项,看看你符合几条。

1. 情绪压抑。
2. 过于较真。
3. 嗜吃方便面、饼干、点心。
4. 偏食肉类食品。
5. 不愿运动。
6. 每天吸烟支数乘年龄超过400。
7. 爬楼梯时胸痛。
8. 手脚发凉,有麻木感。
9. 忘性大,经常丢三落四。
10. 血压升高。
11. 胆固醇或血糖升高。
12. 直系亲属中有人死于冠心病或中风。

在上面12项中,符合其中4项以下,说明血管年龄尚属年轻;符合7项以下,提示血管年龄超过生理年龄10岁以上;符合8项以上,说明血管年龄比生理年龄大20岁以上。后两种情况提示患糖尿病、心脏病、脑中风的危险性较大。

检测血管年龄的其他方法

除了自测血管年龄外,还有很多种检测血管年龄的方法和硬指标。

有很多种检测血管年龄的方法和硬指标。

1. 测量血压。若高压和低压相差50mmHg以上,提示血管硬化,即老化。

2. 检测动脉硬化指数。该指数= $\frac{\text{总胆固醇(TC)} - \text{高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)}}{\text{高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)}}$ 。正常数值为 <4 。如果动脉硬化指数 ≥ 4 ,说明已经发生了动脉硬化,而且数值越大,动脉硬化的程度就越高,发生心脑血管疾病的危险性也越高。

3. 由医院专门设备检测动脉脉搏波传导速度(PWV)和踝/臂血压指数(ABI)。若 $\text{PWV} \geq 12\text{m/s}$, $\text{ABI} < 0.9$,提示血管硬化,即老化。

4. X线或CT检查发现动脉管壁钙化。

5. 血管超声发现血管管壁增厚,出现不同厚度的软斑块、硬斑块或混合斑块,有的甚至引起管腔狭窄。

6. 冠脉CTA或有创的冠脉造影检查,可进一步评估冠脉管腔狭窄的程度。

近代著名的临床医学之父、英国医生奚丁汉曾说过,“一个人的动脉有多老,他就有‘多老’”。由于血管肩负着全身营养物质的运输和代谢产物的转运等多项功能,一旦血管出现老化,预示其发生心脑血管疾病的风险就会明显增加。

保持血管年轻化的方法

1. 合理膳食,包括低盐少油、多素少荤、多食粗粮和蔬菜。
 2. 减轻体重,使体重质量指数(BMI)控制在25以下。
 3. 适量中等强度运动,如快步行走、骑自行车、跑步等,运动时心率达到最大心率的60%左右。
 4. 戒烟限酒。
 5. 保持心理平衡。
 6. 控制血压,使血压达标,一般高血压患者至少使血压控制在140/90mmHg以下。
 7. 降低血脂胆固醇水平,可服用他汀类药物降低低密度脂蛋白胆固醇,以起到软化血管的作用。
 8. 坚持降糖治疗。
- (来源:健康报网)

平潮镇开展“7·11”世界人口日系列宣传活动

本报讯 (通讯员孙永红) 今年7月11日是第30个世界人口日,为推进新形势下计划生育与卫生健康工作有序开展,促进家庭健康和谐,近日,平潮镇计生办开展了“7·11”世界人口日系列宣传活动。

7月9日上午,该镇食安办联合镇司法所、安监所等部门,在镇政府门口开展“7·11”世界人口日宣传周活动。活动现场,前来咨询各类政策知识的群众络绎不绝。工作人员向过往居民发放《中国公民健康素养66条》《关爱女性预防两癌》等宣传折页100余份,发放避孕药具30余盒,并提醒群众在夏季注意防暑降温,倡导群众养成良好的健康卫生习惯。活动受到群众欢迎。

7月1日上午,平潮镇花坝村开

展“不忘初心永向党,坚定不移跟党走”庆祝建党98周年演出活动,结合扫黑除恶专项斗争群众关心的热点问题,精心编排了10条“7·11”世界人口日知识有奖竞赛题目贯穿其中,观众们积极参加竞赛。

6月26日下午,平潮镇组织村居同志共68人开展了“7·11”世界人口日知识有奖竞赛活动。竞赛题目以计生政策、业务知识、健康素养以及卫生基本常识为主。参赛者踊跃答题,比赛现场气氛热烈。

此次世界人口日系列宣传活动旨在宣传新形势下的人口与计生政策,增强适龄群众对世界人口日的认知,为该镇计划生育与卫生健康事业稳定健康发展营造良好的社会氛围。



医卫动态

早晨起床易焦虑怎么办?

人早上醒来时,是最容易产生焦虑感的。无论是年轻还是年老,都会出现这样的现象,那么我们该用什么方式来化解呢?

1. 睡前冷静放松
- 想要早晨的心情好,那么前一



天入睡时,就一定要冷静放松,不要过度忙碌后马上睡觉,应给自己一些放松的时间,缓和自己的情绪再睡觉。可以在睡前准备好第二天要穿的衣服,写好第二天的规划,这样就能让第二天的情绪轻松一

些。为保证睡前的放松状态,可以将手机调为静音模式,让它远离自己的视线,不要让心里总是惦记着手机,而导致睡眠质量不好,这样也会让第二天的心情不好。

2. 保证睡眠质量
- 睡眠质量是格外重要的,拥有一个好的睡眠质量,会让人的身心保持放松状态,第二天焦虑现象也会减少很多。在睡觉时,不要把注意力完全集中在第二天要做的某些事情上。可以做一些想象训练,想象一些快乐的场景,缓和自己的心境。也可以回忆一天中开心的事情,分散大脑的注意力,让大脑不再进入负面情绪,让人更加乐观。
3. 不要抗拒焦虑
- 如果早晨产生了焦虑的症状,一定不要抗拒这种反应,这样会影响一天的心情。有了焦虑现象,就应该学会放下,放弃内心的纠结,保持乐观的心态。
4. 做好时间规划
- 在早晨时,我们通常可以规划

一天的行程,也可以花点时间做一些有利于大脑的活动,比如可以阅读新闻,这样会让压力减小,释放焦虑情绪。

5. 深呼吸
- 深呼吸是减轻焦虑的好办法,它能让身体保持放松状态,特别是早上深呼吸几次,可以让入肺部吸收大量的氧气,给身体一个缓冲状态,防止脑部供氧不足。
6. 不要着急看手机
- 很多人喜欢一起床就抱着手机看,这样会给身体带来压力,在早上破坏情绪。建议起床后第一件事情,应该是伸伸懒腰活动筋骨,适当的散步、慢跑和做瑜伽等,让身体处于新鲜空气中。
- 早上产生焦虑是一件小事,千万不要因为一时的心情,影响一天的心情,如果通过以上措施,还是感到非常焦虑,也可以通过咨询心理医生来改善。
- (来源:健康报网)



补铁,你的方法正确吗?

药补不如食补,中国人更喜欢膳食疗法。但是,很多人食补的方法不正确,特别是在补铁方面,很多人走入了误区。下面跟您说说如何正确补铁。

菠菜、蛋黄补铁是误区

一提到菠菜,很多人马上想到它补铁、补血的功效,很多家长还会给孩子“投喂”大量菠菜。但是,菠菜补血这个说法并不准确。

1870年,德国有一位叫Wolf的科学家,专门测算了菠菜的铁含量,但在计算时犯了一个“低级错误”——向右错移了一位小数点。这之后虽然纠正过错误,但纠正错误的声音远远小于犯错误时的声势,直到100多年后的今天,人们仍然认为菠菜含铁量非常高,体内缺铁应该多吃菠菜。

事实上,菠菜与其他绿叶蔬菜一样,含铁量不高,所含的铁是植物性铁(非血红素性铁),这种铁的吸收率很低。所以菠菜在补铁方面没什么特长,而补铁和补血是一回事,所以菠菜的补血功效也非常有限。

很多家长还喜欢用鸡蛋黄给孩子补铁,其实蛋黄并不适合给孩子补铁。鸡蛋黄中有一种叫作卵黄高磷蛋白的物质会抑制铁吸收,因而蛋黄中的铁吸收率只有3%,远不

如动物肝脏、红肉等食物的补铁效果好。

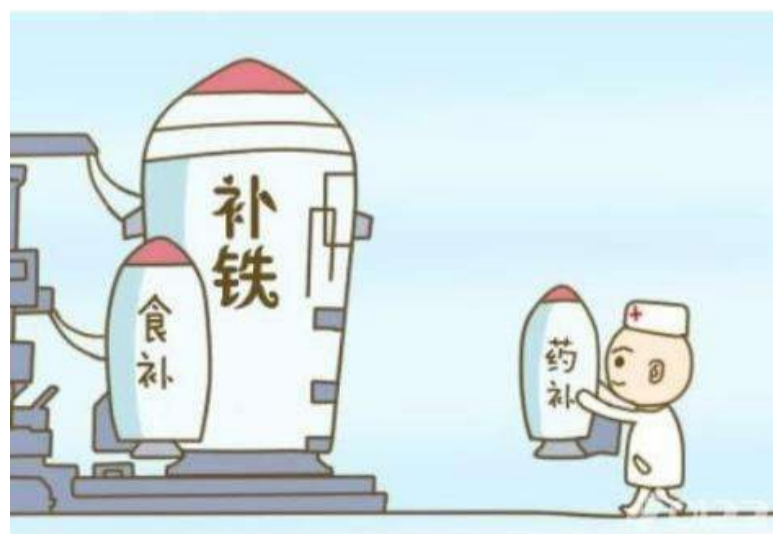
吃动物内脏补铁最好

不同食物补铁的效率差距非常大。比如上面提到的菠菜里含的是植物性铁,吸收效率可能只有1%~2%;猪肝里含的是血红素性铁,铁的吸收效率是20%~30%,因此食用动物性食品补铁效果最好。中国营养协会推荐男性每日铁的适宜摄入量是12毫克,女性为14毫克,动物性食物中每百克含铁的毫克量是:瘦猪肉3、猪血8.7、鸡肝12、猪肝22.6、鸭肝23、鸡血25。

动物内脏中含有丰富的蛋白质、维生素A和微量元素铁,但动物内脏类食物并不是所有人都适合吃。动物内脏中的胆固醇和饱和性脂肪含量很高,是引发心血管疾病的“杀手”,因而“三高”患者不宜吃动物内脏。

补铁遵循以下原则

首先,缺铁性贫血患者要去除病因,接受正规治疗;其次,纠正不良的饮食习惯,如偏食、挑食等,每周饮食中应有动物内脏,或常吃动物的血制品,如猪血、鸡血、鸭血等,血液中的血红素铁可直接被肠道吸收,不受食物中草



酸、植酸等的影响;第三,补充优质蛋白,如鸡蛋清、牛奶、瘦肉等,这样既可促进铁吸收,又为人体合成血红蛋白提供必需的材料。此外,铜能促进铁的吸收,可适当增加含铜量较多的食物,如海鲜、豆类等。

另外,膳食纤维不要过量摄

入,过高的纤维影响微量元素(其中包括铁)的吸收。同时,少喝浓茶和咖啡,以免妨碍铁的吸收。贫血症状严重者可在医生指导下,适当补充铁剂应在医生指导下进行,以免过量引发中毒。

(来源:健康报网)

外出游玩防“毒”蜱

学生放假了,暑期游进入高峰。此时,也是蜱虫袭人的高峰期,尤其是带“毒”的蜱虫更要警惕,注意做好自身防护。

蜱,是寄生在家畜、鼠类等体表的虫子,它主要生活在森林、丘陵地区。蜱一般寄生在动物皮肤较薄的部位;游离动物体后附着在草上,可叮咬人、吸血。蜱虫吸血时把头埋入皮肤下,吸血时间可长达数天,吸血饱后自行脱落。发病季节绝大多数在4~10月。

大多数人被蜱虫叮咬后仅会引起过敏、溃疡或发炎等症状,一般较轻微。但蜱虫作为一种传播传染病的媒介生物,体内可有多种病原体(病毒、细菌、寄生虫),常通过叮咬吸血使人患病,尤其是新型布尼亚病毒感染引发的高热伴血小板减少综合征。

如果被蜱虫叮咬,或去过山区乡村后出现感觉不适,一定要重视,及时就医。感染新型布尼亚病毒的患者主要症状是发烧,体温多在38℃以上,重者持续高热,可达40℃以上,部分病例病程可长达10天以上,并伴乏力、厌食、恶

心、呕吐等,部分病人有头痛、肌肉酸痛、腹泻等症状,少数患者还会有出血倾向,表现为皮肤瘀点瘀斑、牙龈出血、球结膜出血等,目前尚无特异性的抗病毒治疗,但及时发现早期治疗,多数患者可以痊愈。

追踪被蜱虫叮咬的病例,大部分发生在树林、低矮灌木林等处,因此喜欢野外游玩的朋友(如暑期亲子乡村游),在蜱虫主要栖息地如草地、树林等环境中久留,要格外当心,做好保护措施,如穿长袖衣服,扎紧裤腿,尽量不要穿凉鞋,裸露的皮肤涂抹驱避剂等。如若发现被蜱虫叮咬,不可强行捏拽取出蜱虫,可就近至医院处理伤口;一旦出现发热等疑似症状或体征,更应及时就医,并告知医生相关情况。

另外,蜱虫叮咬感染病毒发病,正常人通过接触病人的血液、体液、分泌物或呕吐物也可能感染,即人传人。因此,特别提醒病人家属,尤其陪护的家人要注意自我保护,避免接触病人的血液、体液或呕吐物等。

(来源:健康报网)

教你一招