

# 健康服务“零距离” 为民解忧暖人心

市第三人民医院开展安阳桥古庙会大型义诊



组图为民义诊现场(医院供图)

本报讯(记者 朱亚芳)2月6日,农历正月十六,我市迎来了一年一度的安阳桥古庙会。为营造健康、祥和的节日氛围,将更加优质、便捷的医疗服务送到群众身边,市第三人民医院开展了正月十六安阳桥古庙会大型义诊活动,为群众送上一份健康大礼,市民在“逛百病”的同时享受到了该院专家提供的免费医疗服务。

上午9时,义诊活动在强身健体的“五禽戏”表演中拉开了序幕。市第三人民医院在院前设置了义诊服务台,专家义诊团队由心血管内科、神经内科、综合内科、内分泌科、肾病科、呼吸内科、消化内科、心胸外科、普外科、神经

外科、胸心外科、骨科、泌尿外科、妇产科、儿科、康复科、疼痛科、浮针室、口腔科等19个专科的医生及血糖管理小组、伤口小组两个护理专科小组的护理人员组成,广大医护人员冒着严寒,以饱满的热情为广大市民提供贴心的医疗服务。

义诊现场气氛热烈,人头攒动。该院通过悬挂宣传条幅、摆放展板、发放宣传册(页)等形式向群众宣传文明健康知识,问诊咨询的群众络绎不绝。测量血压、讲解病情、指导用药……医务人员热情地接待每一位前来咨询的群众,耐心细致地回答群众提出的各种健康问题,并且为大家进

行了健康指导和科普宣传,提高了群众的健康意识,让逛庙会的群众享受到实实在在的健康福利,受到了百姓的一致好评。市民刘阿姨说:“这义诊太方便我们老百姓了,也不用挂号,正好过年我孙子有点积食了,今天庙会义诊赶紧咨询一下儿科专家。”“这两天没休息好,血压有点波动,趁这个机会量量血压,再问问专业医生该怎么调整,非常感谢三院医生为民服务!”市民张大爷竖起大拇指说。

义诊活动当日,市民不仅可以在现场免费测量血压、检测血型,医院还为市民免除门诊挂号费,门诊检查、体检套餐等均可享受大幅优惠。

此外,为方便逛庙会的市民,市第三人民医院同时在北关区志愿者服务中心设置了义诊咨询服务点,为过往市民提供就诊咨询和医疗服务。

此次义诊活动,市第三人民医院以实际行动践行初心使命,全心全意为人民群众健康保驾护航,不仅为群众送去了专业、便利的健康诊疗服务,也让大家深深感受到了温暖和关怀,进一步提升了人民群众就医获得感、幸福感。

据了解,此次义诊,市第三人民医院共派出医疗专家50人、志愿者10人,服务群众4500余人次,免费检测血型300余人,发放健康教育资料8000余份。

## 市东方太极拳俱乐部 弘扬民族传统文化 展示太极阴阳之美

本报讯(记者 张武杰 通讯员 陈燕红)2月2日9时,“庆元宵、促健康、鼓干劲”武术非遗展演在洹河北岸八大景广场举行,各种非遗武术套路争相登场。场上,武术音乐声声震撼,刀枪棍棒轮番亮相,市东方太极拳俱乐部应邀参加,为现场群众展示了太极拳的无限魅力。

市东方太极拳俱乐部副主任王

亚红带领两位小弟子王诗涵和楚丙茗参加了表演。她表演的陈氏太极扇刚柔并济、舒展大方,充分展示了太极的阴阳之美,场上掌声不断。

这次武术非遗展演给群众带来了一场精神盛宴,在丰富群众节日期间文化生活的同时,也发挥了武术运动在抗疫祛病、保障人民身心健康中的作用,为进一步传承弘扬民族优秀传统文化作出了贡献。

## 北关区老年体工委 专题活动展风采 精彩演出受欢迎

本报讯(记者 张武杰 通讯员 范海凤)2月4日,北关区老年体工委“新春走基层、文体进万家”启动仪式暨首场演出在中国文字博物馆西广场举行。

简短的开幕式后,精彩的节目随即上演。整场演出共有19个节目,内容丰富新颖,有舞蹈、独唱、豫剧、京剧、歌伴舞等。活动在舞蹈《春风十里》中拉开帷幕。随后,女声独唱《边疆的泉水清又纯》、京剧《绣红旗》、小品

《宣传二十大,争当好市民》相继登场。紧接着,藏舞串烧《再唱山歌给党听》、豫剧《花木兰》、模特秀《采薇》等让人耳目一新,赢得大家的一片掌声。

2023年,北关区老年体工委全体人员将更加紧密团结在一起,在区委、区政府领导下,带领各协会秉承热爱老年体育事业、服务老年体育事业的信念,戮力同心,踔厉奋发,为老年体育事业贡献自己的力量。

## 安阳县吕村镇老年体工委 才艺展演赞家乡 欢天喜地贺新春

本报讯(记者 张武杰 通讯员 刘江)“盛典开场,群情激昂,吕村大地喜气洋洋;百鸟欢唱,音乐在响,美丽心情随风飘荡。”2月3日,安阳县吕村镇老年体工委与镇文化站联合举办的“我们的中国梦·文化进万家”谁不说咱家乡好”才艺展演活动在该镇西吕村举行。

文艺展演在气势恢宏的龙鼓表演中拉开帷幕,鼓点激昂,气宇轩

昂,打出了人民群众奋发图强的精神面貌,呈现出万象更新的美好景象。

展演现场,扇子舞《祝福祖国》、坠剧《相府借恨》、歌曲《最亲的人》等精彩节目轮番上场,营造出一派欢乐祥和的节日氛围。表演者热情洋溢,灵动的舞蹈、动人的歌声无不演绎着新时代农民昂首阔步新征程的美好愿景。

## 滑县全民健步走协会 组织交流展示 回报社会支持

本报讯(记者 张武杰 通讯员 刘广福)新年伊始,万象更新。为了深入开展全民健身活动,2月4日上午,滑县全民健步走协会在该县西湖广场举办“体育闹元宵”健步走交流展示活动,300余名健步走爱好者参加了本次活动。

当日9时20分,滑县西湖广场响起了激情澎湃的音乐,健步走活动正式开始。健步走队伍分红、黄两队,健步走爱好者在旗帜的引领下精神饱满地健步前行,感受着新春的气息,呼吸着

新鲜的空气,欣赏着大自然的美景,整齐的队伍迎着朝阳享受着健步走带来的快乐。

滑县健步走协会成立5年来,得到了一大批企业和爱心人士的大力支持。此次交流展示活动也邀请到了爱心企业代表到现场观摩。

此次活动的成功举办,既增进了各健步走队伍之间的交流,充分展示了他们昂扬向上的精神面貌,更激发了广大人民群众健身锻炼的热情,营造了全民崇尚体育、积极健身的浓厚氛围。

## 内黄县 开展健身气功新春展示活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 李海波)2月5日上午,为丰富群众文化生活,使广大群众感受到传统节日的喜庆,内黄县健身气功队分别在县体委广场和县公园开展了健身气功“闹元宵”新春展示活动。

活动现场,30余名健身气功爱好者欢聚一堂,伴随着音乐,大家先后展示了五禽戏、八段锦、大舞等,

向全县人民奉献兔年新春第一份健身大礼。队员们动作整齐划一,向全县人民展示了健身气功各套功法内涵技能,也营造了全民健身运动的良好氛围。

此次展演活动,为全县的健身气功爱好者提供了交流学习展示的平台,使大家进一步领略了健身气功的魅力,弘扬了传统民族文化,提升了全民强身健体的信心。

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办



为学习宣传贯彻党的二十大精神,丰富群众春节期间精神文化生活,农历正月初八到正月二十,中共林州市委宣传部等部门联合举办了“红旗渠之声”文化志愿服务文艺演出活动,每天两场,

为群众送上文化大餐。

此次活动增加了节日氛围,弘扬了民族文化,也增强了人民群众的获得感和幸福感,为推动林州市中老年人体育健身事业健康发展打下了

坚实的基础。

图为2月7日上午,林州市老年体工委推送的夕阳红舞蹈队在该市文化广场举行新春专场会演。(马卫华摄)

### 专家话健康

## 睡眠时打鼾是一种病吗

□陈皓

当今生活节奏不断加快,睡眠障碍症逐渐成为普遍存在的问题。据世界卫生组织统计,约27%的人被不同的睡眠问题困扰,其中就包括我们生活中常见的一种现象——打鼾,俗称打呼噜。

人为什么会打呼噜?打呼噜是小问题还是疾病?是否要治疗呢?

打鼾又称睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS),大部分是因为鼻部和咽部发生生理或者病理性狭窄、阻塞,再加上睡眠的时候舌根后坠等导致气流不能自由通过下咽部的气道引起的。

成人打鼾的原因有两种,一是鼻腔的鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔以及鼻部肿瘤导致鼻腔通道狭窄引起的,二是

扁桃体肥大、软腭松弛以及舌根肥厚下坠导致咽腔狭窄所致的,而儿童打鼾基本上均为扁桃体反复发炎,形成扁桃体、腺样体肥大造成的。

打鼾确实是一种病,有三个方面的影响:

一、打鼾导致睡眠质量下降,医学上为快速动眼期(REM期)减少(REM期通常占睡眠时间的20%~25%),长时间减少导致身体有益激素水平下降、内分泌障碍,引发高血压、高血脂、糖尿病、中风以及男性功能障碍等疾病的发生,有的成人患者甚至会出现抑郁、痴呆以及认知功能障碍,儿童表现为烦躁、多动、注意力不集中,甚至因为生长激素的缺乏导致身材矮小。同时,小儿睡眠时打鼾对小儿的生长发育以及颌面部发育、身心健康的发展都有很大的影响。

二、打鼾大部分会伴发全身性的缺氧,对于心血管系统的损害尤为明显,会出现心肌梗死、心律失常,还会有脑血栓、心肺功能衰竭等疾病出现,甚至会导致夜间猝死,部分男性患者会出现精子质量下降,导致不育。同时,缺氧导致白天发困、没精神以及注意力不集中,据统计,打鼾的人发生车祸的概率是正常人的10倍以上。

三、打鼾会引起腹部压力过高,形成胃食道反流,久而久之,会出现反流性食管炎、会厌炎,严重的会引起肺动脉高压、心脏扩大,甚至有猝死的风险。同时,鼾声会成为夜间的噪声,影响同床、同屋人员,导致分床甚至家庭关系破裂。

总之,打鼾其实是一种身体异常的信号,有这种信号,无论是成人还

是儿童,一定要引起重视。首先,应该去耳鼻喉科做一些简单检查,比如间接喉镜、鼻内窥镜以及鼻部CT。其次,也是最重要的,就是要做睡眠监测(PSG)。医生依据这项监测的指标,可以判断打鼾的性质和原因,同时为治疗作出正确指导。

打鼾应该引起大家的高度关注,在医生的检查诊断后选择正确的治疗方法,将对预防很多疾病的发生起到关键的作用。

(作者系市第六人民医院呼吸睡眠中心主任)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办