



搭建学术平台 守护心脏健康

安阳市第五届基层医院心血管病论坛暨心脏康复培训会在市第三人民医院举行



大会主席董莉致辞(医院供图)

本报讯(记者 朱亚芳)为进一步提升我市基层医生内科疾病领域临床诊疗能力和健康服务水平,11月18日,由安阳市第三人民医院主办的全市第五届基层医院心血管病论坛暨心脏康复培训会在该院成功举办。该院领导班子成员、相关科室临床医护人员以及基层医疗单位相关医护人员共200余人参加会议。

本次论坛特邀郑州大学第二附属医院心血管内科张丽华教授参会并授课,论坛内容包括专题学术讲座、专题讨论、病例分享等学术交流活动,探讨心血管领域的热点问题,传递心脏康复前沿资讯等精彩内容,为到场学员

献上精彩纷呈的学术盛宴。会议全程学术氛围浓厚,与会人员认真聆听专家的精彩讲解,不时与专家进行互动。

市第三人民医院党委副书记、院长王国辉代表该院领导班子及全体员工向莅临本次会议的嘉宾表示诚挚的感谢。他表示,市第三人民医院心血管内科是安阳市重点专科,且该院先后通过了中国胸痛中心、中国心衰中心、中国房颤中心、中国心脏康复中心和中国高血压达标中心认证,有效促进了心血管专科建设的高质量发展。本次会议积极响应健康中国战略,旨在满足人民群众日益增长的健康需求,搭建专业学术平台,将进一步促进



现场展示心脏康复设备(医院供图)

心血管疾病规范化治疗及全程管理,提供系统连续的预防、治疗、康复、健康促进一体化服务,实现早诊早治早康复。

市第三人民医院心内科三病区主任、心脏康复中心总监、大会主席董莉致欢迎词。她表示,本次会议以“关注基层、关注患者、关注医护、健康管理”为主题,深入探讨心血管疾病预防和健康管理模式,规范诊疗行为,坚持预防为主,持续提升基层医院心血管慢病防治水平,积极营造绿色安全的健康环境。通过此次学习,希望心脏康复理念、心脏康复实用技术深入基层,心血管全生命周期的健康服务深入临

床实践,为更多患者提供更加规范的诊治,为健康中国助力。

在学术交流环节,张丽华作了题为《急性心衰指南解析》的学术报告,针对心力衰竭患者的新型认识、理解、治疗和预防进行讲解。董莉作了题为《中国居民膳食指南2022解读》的学术报告,围绕健康饮食进行解析。此外,市第三人民医院心内科专家孙羽、刘华宁、于彬彬、胡攀攀分别以《老年高血压病的特点及控制目标》《不畏“心魔”,逆流而上》《健康“心”动能——体外反搏》《从“心”起航,守护健康》为题进行了学术分享和交流。

推广普及柔力球 学习交流促提升



培训现场(本报记者 张武杰 摄)

本报讯(记者 张武杰)筑梦老健美,共享康乐寿。11月21日上午,2023年河南省老年人柔力球教练员、裁判员暨社会体育指导员培训班在市体育中心开班。该培训班由河南省老年人体育协会、河南省全民健身中心主办,安阳市文化广电体育旅游局、安阳市老年人体育工作委员会承办。

本次培训特邀中国老年人协柔力球专委会技术部成员、国家级套路柔力球教练员和裁判员、《国旗之下》套路编创人莫光平以及冯国忠、王晓红、孙华、范慧玲等资深老师授课。在为期3天的培训里,来自全省的150余名学员将学习柔力球及社会体育指导员基础理论、柔力球竞赛规则解读、柔力球编创方法与教学方法、柔力球竞技项目教学、柔力球规定套路强化教学、柔力球推广套路教学(单拍套路《国旗之下》)等内容。

多年来,在省老年体协的领导下,安阳老年体育事业取得了长足发展。此次培训是河南省老年人体育协会专门安排的一次重要培训,旨在加强全省柔力球项目教练员、裁判员以及社会体育指导员队伍建设,推动老年柔力球项目的普及、提高、发展,带动更多的老年人加入健身活动。为办好此次培训班,市老年人体育工作委员会进行了专题部署,组织专人负责各项准备工作,努力把本次培训办成一次老年朋友进行柔力球学习交流、沟通情感、提升能力和水平的老年体育盛会。

儿童换牙那些事

□王凤敏

从乳牙开始脱落,恒牙依次萌出,一直到全部乳牙被替换完毕前,这一阶段称为混合牙列阶段,大约在儿童6岁至12岁。换牙阶段持续6年至10年,具体情况因人而异。

在儿童换牙期,家长需要注意以下事项:

- 注意口腔卫生**
坚持每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于3分钟,并配合使用牙线或牙间隙刷等,做好口腔清洁,预防龋齿发生。儿童良好口腔卫生的维持需要家长的参与,甚至起主导作用。
- 注意饮食均衡**
由于现在儿童进食偏软且常有偏食,导致恒牙萌出时间不足。建议有意识地为孩子提供稍硬的食物和膳食纤维含量较高的蔬菜、水果等,促进颌骨和面骨的发育。
- 注意纠正不良习惯**
儿童常见吐舌、吮吸手指、口呼吸等不良口腔习惯,这些不良习惯会影响儿童颌面部发育,需要家长尽早帮孩子纠正,必要时咨询医生是否需要专业干预。

帮孩子纠正,必要时咨询医生是否需要专业干预。

注意治疗龋坏乳牙
乳牙龋坏不仅影响儿童局部发育,还会对全身健康造成不良影响。龋齿会导致儿童咀嚼功能下降,影响营养摄入,严重的乳牙龋坏还会影响继承恒牙的发育,所以需要尽早治疗龋坏乳牙,以免对儿童颌面部发育及全身发育造成严重影响。

注意及时拔除滞留乳牙
换牙期儿童常见“双排牙”现象,即恒牙已萌出、乳牙未脱落的现象,以及因乳牙严重龋坏导致继承恒牙萌出后仍不脱落的残根、残冠等,需要咨询专业口腔医生,帮助乳牙尽快脱落或拔除。

儿童换牙持续时间较长,且该阶段的儿童处于快速发育时期,需要家长时时留意,建议定期带孩子到专业的口腔治疗机构进行口腔检查,有问题早发现、早治疗,保证孩子替换出一口健康的牙齿。
(作者系安阳市口腔医院东区儿童口腔科主治医师)



11月15日,在平原桥法治文化广场上,老年戏迷紧跟戏曲节奏打拍子、哼唱,你方唱罢我登场,现场气氛热烈、欢愉融洽。
(本报记者 朱亚芳 摄)

专家话健康

关注心理卫生 促进心理健康

□王书娟

健康不仅是没有疾病,而是身体和心理和社会适应的完好状态。

心理健康是一种良好的心理状态,能够恰当地认识、评价自己与周围的人,有和谐的人际关系,情绪稳定,行为有目的性,不放纵,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作、生活,对家庭和社会有所贡献。心理健康的标准是智力正常、情绪良好、人际和谐、适应环境、人格完整。社会心理因素(如社会压力、家庭压力、环境压力、工作压力等)和生物性因素(如遗传、疾病等)是影响个人心理健康的主要因素。

心理健康是健康的重要组成部分,身心健康密切相关,相互影响。

失眠、注意力不集中、敏感多疑、自责、自卑、夸大等认识活动,心情郁闷、焦虑、恐惧、易激惹、情绪不稳定等情感活动,重复动作、孤僻、懒散、冲动、自伤、食欲和性欲改变等意志活动,胸闷、疼痛、头晕、麻木、消化不良等躯体症状,工作能力、学习能力、人际交往能力等社会功能损害,都是精神心理问题的早期症状。抑郁、焦虑、强迫是常见心理健康问题。目前,抑郁症已成为全球第二大负担疾病,具有发病率高、致残率高、复发率高、自杀率高的特点。

出现精神心理问题后,早发现(有资质的专业机构评估、诊断)、早干预、早治疗十分重要。另外,减少病耻感,寻求社会支持,戒烟酒,坚持药物和心理治疗并重、物理治疗为辅的综合疗

法可有效治疗精神心理问题。

那么,如何维护心理平衡呢? 1.培养健全的人格。人格健全体现为情绪相对稳定,行为模式具有建设性、利他性、可预测性,个体的心理结构相对完整。2.锻炼健康的体魄。健康的体魄需要科学、持续的锻炼才能形成,而各种锻炼对于培养良好的自我意识,提高认知能力、加强自我控制、改善睡眠质量、缓解心理压力十分有益。3.约束之下的自由。要树立规矩意识,对法律法规、道德风尚以及优良传统要内化于心,变被动服从为自觉行为。4.适度的自我满足。不能总是压抑自己,使自己的物质需要和心理需要处于饥渴状态,自己的物质需要和心理需要的适度满足有助于个体的身心平衡,

可以减少负面情绪的产生。5.树立团队精神。6.构建良好的家庭。7.营造可依赖的社会支持,建立理解、关爱、接纳、鼓励、陪伴等深层次的人际关系。8.学习合理的应对方式,如适度宣泄、合理倾诉、充足睡眠、培养兴趣爱好等。

每个人都可能出现精神疾病,重视和维护心理健康尤为重要。遇到心理问题时主动寻求帮助,是负责任、有智慧的表现,用科学的方法缓解压力,不逃避、不消极。

(作者系安阳市疾病预防控制中心主管医师)

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

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

戒烟益处多多

戒烟者的寿命长于继续吸烟的人。一般来说,50岁以前就戒烟的人,在其以后15年内死亡的危险度将比继续吸烟者降低50%。吸烟者患肺癌的相对危险度是不吸烟者的10倍至15倍。一个吸烟者戒烟10年后,患肺癌的危险度将比继续吸烟者降低30%至50%。戒烟还会降低吸烟者患喉癌、口腔癌、食管癌、胰腺癌、膀胱癌和其他多种癌症的危险度。吸烟者死于冠心病的危险度是从不吸烟者的2倍。吸烟者戒烟后1年内,这种危险度会降低50%,坚持戒烟15年后,这种危险度会接近从不吸烟者的水平。与从不吸烟者相比,吸烟者死于中风的相对危险度要高1倍。有些吸烟者在戒烟后5年内可把这种危险度降低到从不吸烟者的水平,而有些人却需要坚持戒烟15年才能收到这个效果。

吸烟是引起肺部疾病的主要原因。一个人戒烟后,可以降低患感冒、肺炎和支气管炎的危险度,并随着年龄增长而发生的肺功能下降的速度将接近从不吸烟者的情况。

孕妇吸烟使胎儿和婴儿死亡率比正常不吸烟者高25%至50%,婴儿出生体重平均低于正常值200克。若在怀孕前4个月开始戒烟,这些不良影响通常都可以改变。

戒烟后更能集中精力学习和工作,使面容显得滋润和富有光泽,使嗅觉、味觉更灵敏,吃东西将更有味道。戒烟后再也不会走到哪儿都带着一股烟味,也不会再让家人、朋友、同事吸“二手烟”,与吸烟者相比,你将显得更加高雅、更潇洒、更有风度。
(本报记者 朱亚芳 整理)

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