

惠民生暖民心 共筑健康屏障

以岭药业向市中医院医疗集团捐赠药品

本报讯(记者 张武杰)关爱基层民众身体健康,共同筑建基层呼吸健康屏障。1月10日上午,关爱呼吸健康慈善公益活动捐赠仪式在市中医院天人合一广场举行。石家庄以岭药业股份有限公司携手华润河南医药有限公司安阳分公司,通过市红十字会,向市中医院医疗集团捐赠价值142万元的药品,用于全市医疗系统开展义诊、健康科普宣传、居民健康体检等公益性活动,免费发放给有需求的群众。

捐赠仪式上,市卫健委、市红十字会、市中医院医疗集团以及石家庄以岭药业股份有限公司、华润河南医药有限公司安阳分公司相关负责人分别致辞,共祝全市人民合家欢乐、幸福安康。在现场人员共同见证下,石家庄以岭药业股份有限公司向市红十字会递交捐赠牌,市红十字会向市卫健委递交捐赠牌,市卫健委向市中医院医疗集团递交捐赠牌。随后,市红十字会向石家庄以岭药业股份有限公司颁发了捐赠证书。

党的二十大报告提出,“采取更多惠民生、暖民心举措,着力解决好人民群众急难愁盼问题”“把保障人民健康放在优先发展的战略位置”。日前,市红十字会携手市卫健委、华润安阳、以岭药业共同发起公益捐赠项目,石



图为药品捐赠现场(本报记者 张武杰 摄)

庄以岭药业股份有限公司携手华润河南医药有限公司安阳分公司,通过市红十字会向市卫健委定向公益捐赠价值280余万元的药品,其中,向市中医院医疗集团捐赠药品365箱,价值142万元。

市红十字会秘书长于新义表示,以岭药业对我市卫生健康事业的大力

支持是对我市广大群众健康的真情关爱。当前,正是呼吸系统疾病多发的时节。呼吸系统疾病严重威胁着大众健康,特别是老年人和儿童。此次,以岭药业向我市无偿捐赠药品,充分彰显了强烈的社会责任担当,彰显了企业热心公益事业、关爱大众健康的大爱情怀,彰显了企业造福社会、心系群

众的奉献精神。

九层之台,起于累土;千里之行,始于足下。为实现“健康中国2030”伟大目标,必须重视基层呼吸健康保障,筑建基层人民呼吸健康屏障。长期以来,以岭药业始终秉持“继承创新 造福人类”的企业宗旨,时刻践行着作为民族医药企业对于社会和人民诚信奉献的企业精神,积极热衷于慈善公益事业,先后向疫情、地震、洪涝、冰雪、海啸等受灾地区以及贫困地区持续捐款、捐药,成为慈善企业的典范。本次捐赠的药品是以岭药业研发生产的创新中药,具有“清肺化痰,快速止咳”的治疗特点,可充分满足广大基层医疗机构和百姓对呼吸系统疾病常见症状如咳嗽咳痰等的治疗需求。

“以岭药业向我集团无偿捐赠142万元药品,这是一种奉献精神,更是一种社会责任担当。经集团领导和党委研究,我们将把以岭药业捐赠的这批药品对各医疗机构进行合理分配,尽快将所赠药品免费用到真正需要的患者身上,帮助患者解除病痛,让广大群众受益,不辜负以岭药业对我集团医疗卫生事业的支持,不辜负市红十字会和市卫健委对我集团医疗健康工作的厚爱。”市中医院医疗集团总院长尉建华说。

展示向上精神风貌 传递健康生活理念

滑县老年体工委开展“迎新年 贺新春”柔力球展示活动

本报讯(记者 张武杰)1月10日下午,滑县老年体工委“迎新年 贺新春”2024老年柔力球展示活动在该县新区体育馆精彩亮相,10支代表队为观众送上了一场刚柔并济的柔力球表演。

队员们身着鲜艳的队服,伴随着欢乐、动感的音乐,精神焕发,翩翩起舞。潇洒地舞动着球拍,轻盈灵活地时而跨步、抛投,时而背传、平拍180度、360度旋转……她们神采奕奕,做到了“人球合一”。健身套路《奋斗吧中国》《梦想家》,中国老体协第一套套路《到春雷》,第七套套路《柔力球之歌》,柔力球套路《飞龙二套》……充分展示了新时代老年体育爱好者健康向上、乐观进取的精神风貌,传递了养成健身习惯、享受健康生活的理念。

柔力球是一项新兴的具有民族特色的体育运动项目,是一种全身性、多方位的运动,不受场地、年龄制约,可以使颈、肩、腰、腿、眼、脑、内脏器官功能得到较全面的改善和发展,集健身、娱乐、表演和竞技于一体,受到了滑县越来越多老年人的喜爱。

自2023年7月以来,滑县先后成立了10支柔力球队,发展球友200多人。按照“重在参与,就地就近,小型多样,文体结合,身心健康”的原则,开展丰富多彩的培训交流展示活动,以提高老年人参加体育健身活动兴趣,推动老年人经常性体育健身活动广泛深入开展。

曙光路街道盘庚东社区

健康义诊进社区 便民服务“零距离”



图为义诊活动现场(屈贵兰 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 屈贵兰)1月11日,北关曙光路街道盘庚东社区工作人员联合曙光社区卫生服务中心医护人员,在热电厂家属院开展了以“健康服务进社区 便民义诊暖人心”为主题的义诊志愿服务活动,倡导健康的生活方式,点亮“文明幸福星”。

活动现场,前来就诊的居民络绎不绝。医护人员认真地为居民检测血压、血糖,并耐心地解答居民提出的关于高血压、心血管等疾病、糖尿病

等常见疾病的预防、治疗方法及用药等问题。医护人员根据患者个人的身体情况,对存在的健康问题给予指导,还向居民发放了健康知识手册,增强社区居民的健康意识。

此次义诊活动不仅为居民搭建了便利的健康咨询平台,让居民在家门口享受到专业、优质、便捷的医疗服务,也实现了与居民“零距离”沟通,让辖区居民感受到医务人员为人民服务的热情,增强了辖区居民的获得感、幸福感。

捐献热血展风采 医者仁心传大爱

市妇幼保健院积极开展无偿献血活动

本报讯(记者 朱亚芳)为保障我市冬季临床用血需求,助力无偿献血公益事业,1月10日,市妇幼保健院充分发扬医务工作者奉献精神,积极开展无偿献血活动。市妇幼保健院广大党员干部职工踊跃献血,用实际行动展天使风采,献大爱情怀。

当日8时,活动还未正式开始,就有医务人员早早来到现场,准备参加无偿献血活动。活动开始后,医院广大党员干部职工纷纷行动起来,有序地填表、登记、量血压、测血型。作为医务工作者,他们深知血液对于救治生命的重要性,他们共同的目标就是为拯救生命尽一份绵薄之力。

献血车上,大家用热血传递着关爱与温暖,为需要帮助的人点亮生命的希望。热情高涨的献血队伍中,既有刚刚下夜班的临床医生和护士,也有行政、后勤人员,既有连续多年献血的志愿者,也有今年刚参加工作的年轻职工。他们的情感和奉献精神感染着现场每一个人,袋袋殷红的热血传递着爱心,也让他们感受到医者仁心的崇高与伟大。



大家积极踊跃参与无偿献血(本报记者 朱亚芳 摄)

冬季是临床用血高峰期,为保障我市各医疗机构临床用血,近期,市卫健委号召全市卫健系统行动起来,为守护人民健康贡献卫健力量。市妇幼保健院党委高度重视无偿献血工作,

积极组织动员,广大职工积极报名参加,展现了市妇幼保健院广大干部职工热心公益事业、奉献社会的精神和文明单位的良好风采。献血活动开展期间,市妇幼保健院党委书记张志军,

党委副书记、副院长黄玉梅,党委委员、纪检书记姜英杰等带头献血,和广大干部职工一起为缓解临床用血需求贡献力量。

“无偿献血工作是一项造福于人民群众的崇高事业,我院连续多年组织开展无偿献血活动。为了确保献血活动的顺利进行,医院提前做好了充分的准备工作,包括场地布置、宣传等。同时,市中心血站也派出了专业人员现场指导献血流程,确保献血活动安全、有序地进行。”市妇幼保健院工会主席、医务部主任周光辉说,“也希望全市人民积极参与,共同为我市医疗救治工作添一份保障。”

现场,参与献血的白衣天使们共同喊出“无偿献血 让爱传递”的口号。他们纷纷表示,作为一名医务人员,更应该弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的精神。一袋袋血液汇聚成全院职工奉献社会的爱心暖流,也彰显了新时代医务工作者的责任与担当。据统计,此次献血活动中,市妇幼保健院共有百余名医务人员成功献血,献血量6.07万毫升。这些血液将用于救治急需输血的病患,为他们带去希望。

专家话健康

你了解妊娠期糖尿病吗?

□孙立萍

“回想怀孕期间的那段控糖史,一把辛酸一把泪。我怀孕四五个月的时候,胃口特别好,老人们管这个叫‘嘴壮’。我心情也好,吃各种甜点,吃汤圆、面包,喝蜂蜜水等。家人也是鸡鸭鱼肉尽量满足我,导致我体重飙升,而且产检我错过了‘喝糖水’。到七八个月的时候,我就开始气短、缺氧,后来补‘喝糖水’,不料中招了,我被诊断为‘妊娠期糖尿病’。从此,我在医生指导下开启了控糖之路。每日五到六餐,吃1/4个杂粮馒头,把西红柿和黄瓜当水果,加餐只吃两片无糖饼干……坚持到生产,依然羊水较多,胎儿偏大。所幸一切顺利。我作为一个妊娠期糖尿病亲身经历者,真正体验了控糖阶段的饥饿感和一天7次扎手指的测糖恐惧感,深感养育一个健康、聪明的宝宝是多么不易。”

今天,我就和大家一起聊聊妊娠期糖尿病的那些事儿。

什么是妊娠期糖尿病?

妊娠期糖尿病(GDM),是指在怀

孕期间发现的血糖升高,但是血糖没有达到非怀孕人群糖尿病诊断标准。

新GDM诊断标准:24周~28周进行糖耐量实验,空腹口服75g葡萄糖,测空腹及1h、2h血糖水平,上限分别为5.1mmol/L、10.0mmol/L、8.5mmol/L,任何一项达到或超过上限即可诊断GDM(妊娠期糖尿病)。

妊娠期糖尿病有哪些危害?

患有妊娠期糖尿病的孕妇,不良妊娠的发生风险明显增加,容易导致早产、羊水过多、产后出血和感染等。胎儿则易引起呼吸窘迫综合征、黄疸、低血糖、巨大儿、新生儿缺血缺氧性脑病、骨折、甚至死亡等,且出生后患糖尿病等代谢性疾病概率增加。

那怎么才能提前知道并预防妊娠期糖尿病呢?我也给大家分享下我的心得。

一、梳理自己的健康状况,为怀孕做准备

1. 风险自查。看自己是否存在妊娠期高血糖的高危因素,如以前有过GDM史、肥胖(尤其是重度肥胖)、多

囊卵巢综合征、糖尿病家族史、早孕期空腹血糖反复阳性、胎儿畸形史及死胎史、巨大儿分娩史等。

2. 身体检查。妊娠期糖尿病大多病症轻微或无症状,孕妇自己不易察觉,可通过体检、病史梳理等获悉是否存在慢性病及并发症,由专业医师根据体检情况、病史、血糖及用药情况,综合评估妊娠风险。

二、按时做好孕期检查,为生产做准备

孕期血糖监测非常重要。建议所有没有评估过血糖水平的准妈妈都要做“喝糖水试验”,就是在怀孕的第24周~28周进行75g口服葡萄糖耐量试验(OGTT)。而高危人群,建议在第一次产检时就要筛查血糖,如果血糖正常,再按时做“喝糖水试验”。若像我一样,错过了“喝糖水试验”产检时间,就要尽早补做“喝糖水试验”。

三、被诊断妊娠糖尿病,做好控糖和自律

大部分妊娠糖尿病孕妈的血糖经过饮食调整和适当活动就能控制好,

而且约70%孕妈在分娩后血糖恢复正常,所以,不用太恐慌。

1. 控糖和运动。饮食选择低升糖指数的碳水化合物,少量多餐,每日分五至六餐,可结合适当强度的有氧运动,稳步控制体重。对于控糖不理想的孕妈,需要辅助胰岛素治疗。

2. 血糖监测要谨慎。对血糖控制稳定或不需要胰岛素治疗的孕妈,每周至少测一次全天4点血糖(空腹和三餐后2小时血糖);对血糖控制不稳定或者需要胰岛素治疗的孕妈,就要酌情增加扎手指的次数;血糖波动大的孕妈,可以考虑使用实时持续葡萄糖监测来辅助管理血糖。

以上就是我的分享,孕妈们只要注意平时的饮食和生活习惯,按时产检,控制好血糖和体重,就可以顺利“上岸”。

(作者系安阳市疾病预防控制中心疾病控制主管医师)

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

戒烟后,身体会发生哪些变化?

吸烟会给身体带来很多坏处,对身体的各项机能产生影响。对于吸烟的人来说,戒烟是必须提上日程的一件事。戒烟之后,身体会出现很多变化,看完这些变化相信大家会更愿意戒烟。

食欲增加

戒烟初期会出现食欲增加的情况,所以很多戒烟的人在戒烟后身体会发胖。这是很多女性不愿意戒烟的一个重要原因。目前,会引起食欲增加的原理还没有定论,但很可能是尼古丁对胃肠道以及味蕾的作用减轻之后所导致的食欲增加。

睡眠质量得到改善

戒烟之后,会出现很明显的睡眠质量改善的情况。每天的人睡困难会有改善,睡眠质量提高后,每天都精神饱满,形成良性循环,早睡早起。吸烟的人群很多时候精神总是不太好的,经常会出现犯困的情况,想要抽烟来缓解犯困的症状,形成一个恶性循环。这种情况在戒烟之后会得到很好的改善,精神状态会变好许多。

牙齿变化

我们知道,长期抽烟的人牙齿会出现变黄、变黑的情况。这种情况在戒烟之后会得到一定的改善,并且因为抽烟而引起的口腔溃疡

也会恢复得更快一些,不会像之前一样,出现口腔溃疡很多天不好,口腔异味的状况也会有所改善。

大脑变化

香烟中的一些化学物质会让大脑感觉到“舒适感”,这也是很多人在精神压力大时喜欢接着一根烟的原因。我们身体想要清除血液中的尼古丁的话需要很多天的时间,然后才能去清理大脑的一个重要原因。目前,会引起食欲增加的原理还没有定论,但很可能是尼古丁对胃肠道以及味蕾的作用减轻之后所导致的食欲增加。

肺部变化

我们都知道吸烟影响最大的是肺部。开始戒烟之后,肺部的更新速度就会加快许多,肺部的炎症也会改善许多。肺部的纤毛不会再因为抽烟而被麻痹,会恢复正常,早晨精神总是不太好的,经常会出现犯困的情况,想要抽烟来缓解犯困的症状,形成一个恶性循环。这种情况在戒烟之后会得到很好的改善,精神状态会变好许多。

皮肤变化

香烟中的有害物质,如一氧化碳、尼古丁、甲醛等会跟随血液进入并影响皮肤组织,减缓更新速度,所以,戒烟后皮肤会更加白皙、有弹性。

(本报记者 朱亚芳 整理)