

炎炎夏日,如何预防脑血管病?

——访市中医院脑病一科主任刘良敏

□本报记者 朱亚芳 文/图

不少脑血管病患者有这样一认识误区,认为一年之中夏季血压最低,症状会相对稳定,其实不然,夏季也是脑血管病发病的高峰期。6月24日,记者采访了市中医院脑病一科主任、副主任医师刘良敏,请他为我们讲解夏季脑血管病预防的要点,并传授一些“护脑”秘诀。

“随着气温的不断攀升,高温潮湿的环境不仅让人体感到不适,更易导致人体新陈代谢加速、血管扩张、血液流速增加。此外,人在夏季容易出汗,身体失水会导致血液黏稠度增高,这对于既往发生过脑血管病的患者而言,易诱发脑血管破裂或阻塞。对于有基础疾病的人群来说,同样也增加了患脑血管病的风险,更应该科学预防。”刘良敏说。

伴随年龄增长,老年人血管弹性下降,更容易受到夏季高温的影响。刘良敏建议:“老年人应避免在烈日下长时间活动,适量补充水分。夏季室内应保持通风良好,减少空调使用时间,避免长时间处于封闭环境。空调温度设置以26℃为宜,避免室内外温差过大,影响身体健康。”

“饮食上,夏季要多摄入富含维生素



刘良敏正在为患者诊察

素、矿物质和膳食纤维的食物,减少油腻、高糖、高盐食物的摄入。选择早晚气温较低时进行锻炼,避免高温时段运动。通过适当的锻炼可以促进血液循环,增强血管弹性,提高身体抵抗力。”刘良敏说。

同时,刘良敏还建议患有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病的人群,定期监测血压、血糖、血脂等指标,按时

服药,并定期评估防治效果,同时保持低盐低脂饮食、适当锻炼等健康的生活方式。

“卒中中,也就是俗称的中风、脑梗,是一种急性脑血管病,若不及时发现和救治,将留下严重的终身残疾。如果家人出现中风,及时采取有效措施对病情恢复有积极作用。”刘良敏表示,疑似中风症状不知如何判

断时,可以通过“中风120”三步识别法来识别早期中风症状。“1看”,看脸是不是对称,是否口角歪斜;“2查”,查看两只手臂,是否单侧无力、不能抬;“0(聆)听”,是否口齿不清。如果有以上任何症状突然发生,立刻拨打120急救电话,以最快的速度将病人送往有卒中救治能力的医院进行救治。

“中医认为,脑血管病的发生与气滞、血瘀、痰浊等病理因素密切相关。”刘良敏表示。气滞是气机不畅,会影响血液的正常运行;血瘀则指血液黏稠度增加,造成循环不畅;痰浊则是由于体内湿邪过重,导致血液黏稠,血流不畅。

“我给大家推荐一些夏季预防脑血管病发生的中医食疗常用食材。山楂(干)代茶饮,具有活血化瘀、降低血脂的作用;黑木耳富含胶质,有助于清除血管壁上的垃圾;绿豆清热解毒,利尿消肿,有助于降低血压;大蒜能降低血液黏稠度,防止血栓形成;芹菜富含纤维素,能降低血脂,预防动脉硬化。在炎炎夏日,希望大家通过科学的生活方式、合理的饮食习惯和及时的医疗干预,积极预防脑血管病的发生,健康安全地度过夏季。”刘良敏说。

提高职工健康水平 推动全民健身发展

——滑县健身气功·八段锦“五进”志愿服务活动掠影



培训现场(滑县老年体工委供图)

□本报记者 张武杰 通讯员 刘俊岳

夏日炎炎,骄阳似火,满身汗水挡不住激情澎湃的健身热情,滑县健身气功·八段锦“五进”志愿服务活动正在火热进行中。

“自活动启动以来,不到20天的时间,我们已派出社会体育指导员160余人次,完成培训39场次,培训学员近500人。”6月24日,滑县老年体工委健身气功专委会主任、滑县健身气功协会会长王好勤说。

6月初,滑县总工会、滑县文广体旅局下发《关于在全县机关事业单位推广健身气功·八段锦的实施方案》,计划用4个月时间在全县范围内培训推广八段锦,并将八段锦列入工间操计划。培训由滑县体育运动中心、滑县健身气功协会承办。各基层工会接到通知后报名踊跃,短短几天时间就有机关、医院、学校、乡镇等近50个单位报名参加。

滑县健身气功协会优秀社会体育指导员一行8人走进滑县疾病预防控制中心,拉开了八段锦培训的序幕。一个个单位,一场场培训,接连不断,持续展开。

滑县健身气功协会担当培训重任,精心设计,认真规划,科学组织,

规范管理;选拔协会优秀社会体育指导员进行统一培训,规范培训方案;指定协会领导带队,启用获奖优秀运动员、教练员主讲。每当新的培训计划下来,协会社会体育指导员就主动请缨,积极踊跃报名,接受培训任务。在王好勤的带领下,他们克服交通困难,主动适应受训单位时间限制,不顾劳累,认真耐心练,无怨无悔,践行了优秀社会体育指导员志愿服务、无私奉献的精神。

对各基层工会而言,八段锦“五进”活动能有效解决工作中的健身难题。学员们对健身气功充满了好奇和兴趣,对八段锦学习热情高涨。培训中,学员们认真听讲、仔细模仿、反复练习,培训活动取得了良好效果。

为巩固培训成果,参加执教的社

会体育指导员通过和学员建立微信群,及时答疑解惑,引领八段锦学习深入推进。经过培训学习,在全县营造了普及推广传统文化的浓厚氛围,提升了健身气功在全县的关注度和影响力。该县还将通过健身气功·八段锦比赛交流活动,使健身气功成为提高职工健康水平的重要健身方式,推动滑县全民健身活动高质量发展。

提升经办服务水平 打造群众满意窗口

本报讯(记者 许美美)6月22日,记者从龙安区医保局获悉,龙安区医保局以便民利民为宗旨,以高质量推进经办服务为目标,不断提升经办服务水平,群众满意度再创新高。

强化制度管理。龙安区医保局建立完善首问负责制、一次性告知制、限时办结制、帮办代办制、负责人带班制,全面跟踪了解窗口,抓早抓小、防微杜渐;严格执行“提前上岗、来人即办,人员上岗、手机不上身”工作要求,通过服务质量评价器、意见箱、12345政务服务热线、大厅投诉举报

等平台,畅通群众反馈渠道,对苗头性、倾向性问题,及时进行谈话预警,彻底杜绝庸、懒、散、慢、拖等问题。

精简办事流程。龙安区医保局全面推行“综合柜员制”,严格落实国家医保经办政务服务事项清单,实行“一窗受理、一次办结”“前台受理、后台速办”;全面梳理经办服务事项,实施流程再造,推行“全程网办”和“代收代办”;拓展“信息化+医保”业务经办渠道,依托全省统一医保信息平台,将参保申报、信息变更、信息查询、就医备案等业务搬上网上办事大厅、微信公

众号和手机APP,实现医保经办“窗口跑”到医保业务“网上办”“掌上办”的成功转变。

完善服务设施。龙安区医保局重新规划医保服务区,设置引导咨询区、自助服务区、排队叫号区、休息等候区、受理服务区等功能区域,配备饮水机、雨伞、资料陈列架、叫号机等服务设施;为方便特殊群体业务办理,设置老年人、军人优先服务窗口;严格按照国家医保经办大厅设置与服务规范要求,服务区域内统一设置并推广医疗保障视觉识别元素,以规

范促进行风转变,有力提升了医保经办服务形象。

提升能力水平。龙安区医保局制定窗口工作人员行为、语言规范,统一着装、佩戴身份铭牌,积极开展礼貌用语和接待礼仪培训,规范“一言一行一表情”,强化“一心一意为群众”,做到笑脸相迎、微笑办事、礼貌相送,让每位办事群众都能感受到服务的温度、保障的力度;组织开展窗口人员业务学习培训,及时掌握各类医保相关政策和办理流程,提升窗口经办人员工作能力。

图说新闻

为庆祝中国共产党成立103周年,6月25日上午,市委老干部部银龄志愿服务队联合北关区豆腐营街道向阳社区党总支,举行了“党建引领共建 砥砺前行谱新篇”庆“七一”文艺演出。演出通过歌曲、舞蹈、戏曲等表演形式,唱响时代主旋律,讴歌党的丰功伟绩。

(本报记者 张武杰 摄)



加强健康知识宣传 提高人民健康水平

电子烟危害青少年健康

5月31日是世界无烟日,今年的主题是“保护青少年免受烟草危害”。众所周知,吸烟有害健康,除了传统卷烟还要特别提防电子烟对儿童和青少年的伤害。

电子烟是一种模仿卷烟的电子产品,虽不含焦油,但仍有多种有害物质,有着与卷烟一样的外观、烟雾、味道和感觉。一直以来,商家都以电子烟不含焦油、悬浮微粒某些成分为卖点,甚至打出“健康”“无害”的标语,诱导青少年吸“第一口烟”。

其实,电子烟并不安全。使用电子烟会产生一些“电子烟尼古丁传递系统”特有的新的有毒物质,如乙二醛,同时,传递系统的气溶胶中某些金属(包括铅、铬和镍)及甲醛的浓度等于或高于传统卷烟中的浓度。电子烟同样含有成瘾成分尼古丁,青少年接触尼古丁可能对大脑发育造成长期不良影响。

此外,从未吸烟的未成年人

使用电子烟,会使其开始吸烟的可能性增加至少一倍。因此,世界卫生组织研究得出明确的结论:电子烟有害公共健康,它更不是戒烟手段,必须加强管制,杜绝青少年和非吸烟者产生危害。

和传统卷烟产品不同的是,电子烟产品往往会添加不同的香味,还会不断更换“马甲”,做成“奶茶杯”“可乐罐”“调味棒”等新奇形状,对心智尚未成熟的儿童和青少年具有较强的诱导性,而且这种电子烟外形隐秘性强,不知情的家长根本不知道这些小玩具其实是电子烟。

犯罪分子也正是利用电子烟隐秘性强的特点蛊惑诱导年轻人吸食“上头电子烟”。这种“上头电子烟”外观与普通电子烟不易区分,但犯罪分子在电子烟油中添加了合成大麻素、依托咪酯等成分,实际上是一种新型毒品,家长和青少年一定要加强警惕。

(本报记者 朱亚芳 整理)

专家话健康

间歇性外斜视早期诊断与手术时机

□胡实

间歇性外斜视是分散性斜视中最常见的类型,这个名字听起来可能有些专业,但其实它就是通常所说的“飘斜眼”。这种病说大不大,说小也不小。它不像那种一直歪着的眼斜,而是时不时的,特别是在累的时候或者注意力不集中时,一只眼睛的视线就会往外飘。临床表现最主要的特点是一眼眼位向外偏斜,这种偏斜是间歇性的而不是恒定的。

你可能觉得偶尔飘一下,没什么大不了的,但其实,这背后隐藏着不少问题。影响外观,间歇性外斜视可能会让人看起来不那么精神,或者显得有些不自信,更重要的是,它对视功能的影响是实实在在的,眼睛不能正确对准目标,时间长了,可能会导致视力模糊、重影,甚至头痛等问题。特别是小孩,如果不及时治疗,可能会影响他们的深度感知和立体视觉。所以,早期发现就显得特别重要。今天,我们

来共同了解一下间歇性外斜视的早期诊断及家长普遍关心的手术时机。

一、早期如何发现间歇性外斜视 观察外观:最直观的方法是观察双眼是否对称。如果一只眼睛的视线似乎偏向一侧,尤其是在孩子疲劳或专注于某个近距离物体时,这可能是间歇性外斜视的迹象。

阅读障碍:孩子可能会抱怨视力模糊、重影或头痛,尤其是在阅读或看电视后。

眼睛疲劳:频繁揉眼、眯眼或闭上一只眼睛,可能是为了减轻眼睛疲劳或消除重影。

行为变化:孩子可能会不自觉地调整头部姿势来改善视力,或者避免需要长时间用眼的活动。

二、发现斜视后应该怎么办 如果怀疑孩子有斜视,应尽快带孩子去眼科医院进行检查。早期诊断和治疗对于防止双眼视功能损害至关重要。眼科医生会通过视力测试、眼球运动评估和其他相关检查来诊断间

歇性外斜视。治疗方案可能包括戴眼镜、进行视觉训练或手术治疗。根据斜视的严重程度和孩子的整体健康状况,医生会推荐最合适的治疗方法。

三、如何测评间歇性外斜视的严重程度及手术时机 儿童斜视的治疗目的不仅仅是矫正眼位,更重要的是恢复双眼视功能、建立立体视觉。

推荐一种医生常用且简便的评估眼位控制力的方法——纽卡斯尔控制力评估。这是一种用于评估间歇性外斜视患者眼位控制力的方法。简单来说,就是看看孩子的眼睛控制能力怎么样。它能帮助医生判断孩子的斜视程度,是不是需要治疗,以及什么时候治疗最合适。

纽卡斯尔控制力评估结合了患者家庭评估和医生诊室评估两个部分。医生诊室评估需要让孩子先注视视标(远6m/近33cm),然后进行遮盖、去遮盖试验评估。家庭评估加医生诊室评估的远近之和的分数越高,则控制

能力越差。

此外,间歇性外斜视的临床严重程度评估还包括斜视度、立体视和眼位控制力三个方面,还要考虑是否符合其他疾病,如患者合并屈光不正、弱视等疾病,应先治疗这些疾病,再进行斜视手术,因此,在临床判断患者严重程度时需要综合考虑。

间歇性外斜视的早期诊断和手术时机对治疗效果具有重要意义。家长、教师和眼科医生应共同关注孩子的用眼健康,一旦发现外斜视症状,需及时就诊,在充分评估患者病情的基础上,选择合适的手术时机,以获得最佳治疗效果。同时,术后患者需积极配合康复训练,以期提高视功能。

(作者系安阳市眼科医院斜视与小兒眼科主治医师)

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

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