

免费检查身体 设置热水供应点

周口肛肠病医院关爱的哥的姐

□晚报记者 郭坤

本报讯 不停穿梭在城市街道的哥的姐们每天坐在车上的时间超过 12 小时,再加上饮食不规律,极易引起各种疾病,直接影响他们的身体健康和行车安全。而为了生活,的哥的姐们往往疲于赚钱,没有时间或不愿花钱到医院去做一次全面检查。近日,一个好消息不断被市区的哥的姐口口相传——周口肛肠

病医院免费为出租车司机全面体检,还附送携带方便的水杯。

“我们医院这次开展的关爱的哥的姐健康的公益活动从 10 月 28 日便已开始,目前已有 100 多位的哥的姐接受了免费体检。活动截止日期为 11 月 15 日。的哥的姐只需凭借自己的行车证便可以到我们医院免费检查血液 10 项、乙肝 5 项、血糖等一般体检内容和电子肛门镜检查等针对性体检内容。免费体检

后,我们还将赠送适合的哥的姐携带、使用的口杯一个。”周口肛肠病医院有关负责人介绍,之所以将免费体检对象设定为出租车司机,是因为他们生活不规律、久坐易患疾病,特别是肛肠疾病。据了解,由于长时间坐于出租车内,肛肠类疾病如痔疮、便血、便秘、肠炎、肛周类疾病等在的哥的姐身上常常发生。“关爱的哥的姐,让他们早了解自己的身体状况,健康驾车、健康生活是我

们医院开展此次活动的目的。”

另外,周口肛肠病医院还设置了“周口市出租车司机免费热水供应点”,途经周口肛肠病医院的哥的姐们可以免费饮用热水。

这可是我市第一个免费的哥的姐设置的热水供应点。据了解,作为北京中日友好医院肛肠科周口市唯一临床协作单位,坐落于川汇区芙蓉南路的周口肛肠病医院是目前我市唯一一家肛肠病专科医院。

秋冬交替
谨防脑中风

脑中风泛指由于脑血管阻塞或破裂导致的神经功能缺损。脑中风已经成为世界第二大致死原因,也是首要的致死原因,并且其危害不分年龄、男女、肤色和国度。

脑中风最主要的可干预危险因素有高血压、高脂血症、糖尿病、房颤。吸烟、不健康饮食、体力活动减少及体重明显超重也是脑中风的危险因素。在某些情况下容易发生脑中风,如情绪激动后血压急剧升高;腹泻导致血容量不足;剧烈活动、体位改变时使原有的栓子脱落等。

能够在有限的时间内采取最有效的治疗措施是挽救生命、减少残疾的关键。这就要求患者、家属及目击者能够及时识别脑中风的症状和体征,并且通过正确途径有效帮助。

脑中风最常见的警告信号包括:微笑时一侧脸部嘴角歪斜;抬举双侧上肢,一侧肢体下沉;言语表达不清或不能理解;突发剧烈头痛或头痛的方式突然发生改变。当患者发生以上症状时,提示可能患有脑中风。

此时,周围的人应该保持冷静,不可大声呼唤或摇晃患者,让患者处于安静的环境中。如果可能,最好令患者保持平卧,且头偏向一侧,以免患者因意识水平下降而导致口腔内异物进入气管。然后呼叫 120、999 或其他紧急救护人员,以保证脑中风患者被送往合适的医院由专业医生进行救治。

到达医院后,患者及其陪护者应积极配合医生在有效时间内实施治疗。如:缺血性中风患者的溶栓治疗、动脉瘤患者的手术或介入治疗等。并在随后的治疗过程中逐步完善必要的检查与血管评价,以明确脑中风的病因,实施正确治疗。

脑中风患者很有可能再次发生脑中风,因此应该在医生指导下对危险因素进行干预,降低再次发生脑中风的危险。例如:在医生的指导下监测并控制血压和血脂;如果有糖尿病,请遵从医生的指导控制血糖;戒烟,低盐低脂饮食及适当的体育锻炼等。

(北晨)

霜降后 老人当心三种病

过了霜降,天气慢慢变得寒冷,早上开始有了霜的影子,天气也正处于秋冬交替之时,那么,老年人在霜降时节要注意防范哪些疾病呢?

谨防高血压

专家介绍,霜降正处于晚秋季节,天气较冷,此时高血压病人的血压往往要较夏季的血压增高 20 毫米汞柱,容易使血管紧张素的分泌增加,导致血管痉挛,造成冠状动脉循环的障碍。因此,高血压病人很容易在这个时候犯病,加上寒冷天气导致的血管收缩变化,也会给心脑血管患者带来危险,使心肌梗死的发病率提高。所以,这时的

高血压和心脑血管患者要注意保暖,注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,既可有效地预防心脑血管疾病加重,也可预防脑血管疾病的发生。

慢性胃炎易发作

由于寒冷空气的刺激,老年人身体的植物神经功能容易发生紊乱,胃肠蠕动的正常规律极易被扰乱,可以引起胃肠黏膜血管收缩,致使胃肠黏膜缺血缺

氧,营养供应减少,破坏了胃肠黏膜的防御屏障,对溃疡的修复不利,还可导致新溃疡的出现。因此,老年人要特别注意劳逸结合,避免过度劳累。也可以适当进行体育锻炼,改善胃肠血液供应。同时要特别注意腹部的保暖,避免服用对胃肠黏膜刺激性大的食物和药物。

当心“老寒腿”

天气变得一天比一天寒冷,不

少人都出现了膝关节酸疼的现象,很多人的关节部位会怕冷、怕风,稍一着凉就会出现疼痛甚至刺痛感,如果受寒则会使症状加剧,这个时候的老年人更容易患上“老寒腿”,也就是膝关节骨性关节炎。因此,在关节疾病的高发期,老年人更应注意膝关节的保暖防寒,穿厚些的衣服和袜子,尽量避免猛然下蹲或者膝关节前后左右摇晃。此外,要进行合理的体育锻炼,活动量以身体舒服为宜,同时多用热水泡脚。

(杨勇)

11 月要预防秋季腹泻和感冒

本报综合消息 11 月是秋冬换季时节,既有秋季气温特点又有冬季气温特点,且时常会受到冷空气南下影响,出现温度骤降。这一季节不仅容易发生肠道传染病,人也容易受到呼吸道传染病病原体的侵袭。疾控专家提醒,11 月防病重点是秋季腹泻等肠道传染病和流行性感冒等呼吸道疾病。

秋季腹泻也称病毒性腹泻,是由病毒感染引起

的一类感染性腹泻,潜伏期短,为数小时至 3 天,临床上主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状,部分病例可伴有发热,严重者出现脱水症状。病毒性腹泻好发于秋末冬初,感染对象以婴幼儿、学龄儿童和小学生为主。主要通过食用受到污染的水源、食物传播感染,易在幼托机构和学校出现暴发。

11 月正值毛蚶等多种水产品上市季节,也是甲、戊型肝炎高发季节。甲、戊

型肝炎是由甲、戊型肝炎病毒引起的急性肠道传染病。临床主要表现为发热、恶心、呕吐、肝区痛,部分病人可伴有黄疸和肝功能异常等。食用生或半生的水产品、无证食品以及不良个人卫生习惯等是感染甲、戊型肝炎病毒的主要危险因素。

11 月还要重点预防流行性出血热。流行性出血热的主要传播媒介为老鼠,发病季节主要在冬春季。在流行季节,一旦突然出现高热、“三红”(面红、颈红、胸部红)和“三

痛”(头痛、腰痛、眼眶痛)及皮肤黏膜出血点等流行性出血热症状者,应及时就诊。

疾控专家提醒,这一季节温差变化大,还应预防普通感冒和流感,注意保暖,增加体育锻炼,少去公共场所或空气混浊场所,经常开窗通风,保持空气流通。此外,寒潮来临容易诱发中风等脑血管意外的发生,患有高血压等慢性病的患者应注意防寒保暖。

(新华)

致力医药健康领域40年

TTC

天久康药业

河南省基本药物配送企业

更专业 更健康