

周口在全省卫生系统 院歌院训大赛中获佳绩

□记者 刘艳霞 通讯员 王学平

本报讯 周口市卫生系统在近日举行的全省卫生系统院歌院训大赛中获得佳绩,摘取了两个一等奖、一个二等奖、两个三等奖,并荣获优秀组织奖。

全省院歌院训大赛是省卫生系统积极响应党的十七届六中全会精

神,大力加强卫生文化建设的重大举措。我市卫生系统积极参与该活动,通过初赛、复赛,在进入全省决赛的37支参赛队伍中,有我市的5支队伍,成为名副其实的“大户”。经过激烈角逐,我市参赛队伍收获颇丰,一举摘取了6个一等奖中的两个,分别被市疾控中心 and 郸城县人民医院收入囊中,市卫生局被省卫

生厅评为优秀组织奖。

喜人成绩的取得是我市卫生系统高度重视文化建设工作的必然结果。近年来,我市卫生系统十分重视文化建设工作,发挥周口文化底蕴丰富的优势,坚持“以孝为先、以善为上、以人为本”的理念,努力打造周口特色卫生文化品牌,各级医疗卫生机构积极响应,纷纷根据各自

实际创作院歌,出台院训,起到了凝聚人心、激励斗志、促进卫生事业发展的良好效果。

我市卫生系统在全省取得的优异成绩,极大地鼓舞了全市广大医务工作者的工作热情和信心,大家纷纷表示,要在成绩的鼓舞下,进一步努力工作,把我市的各项卫生工作做得更好。

小心! 暖气最伤害五大器官

部位 1:眼睛

冬季户外风干物燥,如果回到室内又因为温度高造成机体缺水,会影响泪液的循环,造成干眼症。专家介绍,眼结膜干燥极易增加患“红眼病”的风险。

预防措施:

专家说,促进泪液的循环和分泌有一个很简单的方法——多眨眼。工作间隙,先远眺2分钟,然后做1分钟眨眼运动,60次左右即可,最后闭目休息2分钟。另外,可在电脑桌前,放一杯清水,或者使用滴眼液。

部位 2:皮肤

冬季,人的皮肤本身就更容易干燥、瘙痒,有了暖气后,室内温度较高,更会加速皮肤水分流失,使皮肤纤维失去韧性而导致断裂,从而形成无法恢复的皱纹。老年人皮肤瘙痒,不当抓挠还会造成湿疹。

预防措施:

多吃韭菜、胡萝卜。每天要保证2000毫升的饮水量,还要多吃新鲜

的水果蔬菜。皮肤较干的人,可以多吃富含维生素A的食物,如韭菜、胡萝卜、牛奶、小白菜、茴香、菠菜、动物肝脏等。

此外,冬天不宜洗澡太勤,一般每周1-2次即可,而且水温不要太高,尽量不用肥皂,洗澡后应涂抹甘油、白凡士林等油脂较多的护肤品。双手皮肤干燥的人可以两手抱拳,从虎口接合、捏紧,再转动双手,直到两手感到暖烘烘的,能促进血液循环和新陈代谢。

部位 3:呼吸系统

嘴唇干裂、鼻咽干燥、干咳声嘶,都是“暖气病”引起的上呼吸道症状。通常,如果及时补水,这些症状都能得到缓解,但如果持续时间太长,使呼吸道黏膜分泌物减少,灰尘、细菌等附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,容易引发上呼吸道感染,发生支气管炎、支气管哮喘等疾病。有了暖气后,干燥温暖的室内无异于一个病菌的“温床”。研究表明,当

空气湿度低于40%的时候,感冒病毒和其他能引发感染的细菌繁殖速度会加快,随着空气中的灰尘扩散引发疾病。

预防措施:

暖气片上放盆水。空气中相对湿度在45%~65%时,人体感到最舒适。用加湿器时,一定要保证每天换水,每周清洗一次,否则容易滋生病菌,引发呼吸道感染。

部位 4:心血管系统

心血管系统推动全身的血液循环,暖气过热“抢走”人体的水分,会导致血液黏稠度增高,引起血压下降及心绞痛等心血管疾病。专家介绍,屋里暖气过热,和室外温差太大,可能导致血压波动大、冠状动脉“不堪重负”,引发冠心病。同时,对肺心病、心功能不全患者而言,“暖气病”引发的呼吸道感染很容易导致心慌、胸闷等症状。

预防措施:

每天通风半小时。专家提醒,冬

季,人们有“猫冬”的习惯,户外活动减少,更要适当开窗通风。最佳时间段为上午9点至下午5点之间,开窗通风半小时左右。

部位 5:泌尿系统

有了暖气后,屋内太干,体内水分丢失多,如果又经常忘了喝水,可要小心,你的尿量会越来越来少。正常人尿量应该在每天1500~2000毫升左右,它能起到冲洗尿路、避免感染的作用,如果尿量过少,会增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。

预防措施:

中医里有种“吞津养生法”。每日晨起,微闭口唇,舌抵上腭,当嘴里的唾液增加到一定量时,随意念将其缓慢吞下,反复3~4次。津液主要有滋润、濡养的作用,有益于保持口咽部的湿润,但不要舔嘴唇,因为唾液中含有淀粉酶、溶菌酶,嘴唇会越来越舔越干。

(新华)

西兰花卷心菜 可防肠病

本报综合消息 德国弗赖堡大学23日发表新闻公报说,该校研究人员最新发现,西兰花、卷心菜这类常见蔬菜可充当“肠道安全卫士”的角色。这是因为其中含有一种名为硫代葡萄糖苷的物质。

研究人员先用一种不含任何植物成分、也无硫代葡萄糖苷的食物喂养实验鼠,结果实验鼠肠道免疫功能减弱。研究人员随后在食物中添加了硫代葡萄糖苷,实验鼠肠道免疫功能得到了提升。这表明,硫代葡萄糖苷在保卫肠道免疫细胞中起着重要作用。

研究人员表示,尽管他们尚未在人体内进行验证,但硫代葡萄糖苷在人体内以及实验鼠体内的作用机制估计差别不大。这项研究成果在未来有望用于防治肠道感染和慢性肠炎。

硫代葡萄糖苷常见于十字花科植物中。除西兰花、卷心菜外,十字花科植物还包括甘蓝、菜花、白菜等蔬菜。(新华)

无创通气技术 可有效治疗 睡眠呼吸障碍

本报综合消息 在生活中遭遇睡眠呼吸障碍的情况对许多人而言并不陌生,这种被称为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSA)的病症使不少患者受到困扰。不过随着技术与经验的日益成熟,无创通气正在成为应对这一病症的有效方法。

飞利浦伟康中国近日在京举行了无创通气与睡眠医学新技术研讨会。在此次研讨会上,众多专家共同回顾了无创通气技术20年间的发展,探讨了中国无创通气治疗技术的现状和发展趋势。据悉,如今无创通气在临床上发挥着越来越重要的作用,不论是从急重症的抢救到家庭康复,还是从OSA的治疗到慢阻肺和神经肌肉病患者的康复,无创通气越来越多地担当着重要角色。与传统治疗方式相比,无创通气可以减少病人身体和心理造成的痛苦和创伤,显著减少感染和并发症,缩短病程,显著降低医疗费用。

根据飞利浦的统计,目前,中国约有3900万人遭受着OSA的困扰,但很少有人为此就医。美国是研究睡眠呼吸暂停最深入的国家,也是无创通气使用最广泛的。目前,北美、欧洲等已明确将无创通气列为治疗睡眠呼吸暂停的首选方法。与会专家表示,今后在中国,应在这一领域投入更多资源用于临床支持,使更多患者受益。(新华)

寒冬来袭 当心发丝「触电」

寒冷干燥的季节,令众多爱美人士叫苦不迭的大问题是什么?当然是随时会发生的静电!与他人的优雅握手会被它打断,笔挺的西裤不知何时紧紧地贴在腿上,最恼人的莫过于头发因为静电而飞舞起来,让精心打造的发型不复存在。当静电问题已成为你变身型男型女的拦路虎,你当然要拿起武器反击!



头发静电产生的原因

其实,头发静电产生的根本原因是发丝缺少水分,不够湿润顺滑。冬天,头发里的保湿因子会减少,而干燥的寒风还会“刮”走肌肤里的水分和油脂,让娇嫩的头皮无法充分滋养发丝。当头发中的水分低于10%时,就会出现种种干燥的现象——静电、发丝飘落、发端分叉。即便是油性或中性的头发也会因皮脂腺

分泌下降,逐渐变干,缺乏光泽,甚至严重脱落。因此,秋冬季节的头发护理更倾向于头皮的日常护理,让发丝时刻保持水润是你的当务之急。

给头皮补水是关键

市面上头发洗护产品琳琅满目,哪一款才更适合此时使用?事实上,大多数头发护理产品仅仅只能发挥为发丝补水的功效,而忽略了滋养头发的本源——

头皮。

头皮中的毛囊是头发进行代谢活动的场所,是头发生长和发育的源头,发丝中的水分绝大部分由毛囊提供,因此,治标不治本的方法并不能从根本上起到保护头发免受干枯、静电等伤害的作用,给头皮补水才是让头发真正“喝饱”的关键。

(凤凰)

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