春夏换季留神中风来袭

预防中风绝招就是运动

每天清晨,不少市民在锦绣川的小广场上跳广场舞锻炼身体。 本报记者 王小会 摄

季节交替、天气变化对心脑血管病患者是严峻考验。最近天气不稳定,时冷时热,正是中风的高发期。尤其是工作压力大及本身有基础病的中年人,平时忽视身体的异常表现,发生中风的危险度更高。

德州市区某医院的专家表示,相对以前,中风病人如今表现为年轻化趋势,中年患者所占比例有所上升,四五十岁的患者十分常见,有的患者甚至才30多岁。“这与现代生活节奏快,生活、工作压力大有直接的联系。尤其是应酬多、运动少、饮食习惯不合理,都是造成中风的潜在因素。”

即使身体出现异常,很多人也不重视,不做及时干预,更容易诱发中风。因此,如果在日常体检中发现自己患有高血压病、高血脂、糖尿病、心脏病等基础性疾病,即使年纪不大也不能掉以轻心,应该及时治疗,以防合并中风。

“老年人有基础病的不在少数,身体机能较衰弱,心脑血管的适应能力也比较差,在季节交替的时节适应不过来,就容易发生意外。对于发生过中风的患者,应该对身体状态足够重视,定期到医院复诊,就能预防中风的再次发生。”该专家称,对于这类人群,关键是提高身体的适应能力。生命在于运动,老年人要适当地按照自己的身体状况多做户外活动,如散步、逛公园、打太极拳等,同时也要注意合理饮食。

另外,中风虽然可怕,但还是可以通过减少致病因素来降低中风的危险。比如吃得健康、经常运动,都可以有效减少致病因素。健康的饮食习惯能保持健康的体重,降低患高血压、糖尿病或胆固醇过高的危险性,所以选吃脂肪含量低、盐分和糖分少及高纤维食物,还要经常运动。经常运动不但能帮助控制体重,同时也能协助更好的缓解压力。每星期至少运动3至5次,每次至少20至60分钟。如果已超过35岁,应该先请教医生,找出适合的运动方式再开始。

(王乐伟)

手足口病高发季节 提醒家长关注孩子

每年4月至9月为手足口病流行期,为做好手足口病防治,德州市卫生局组织召开2014年全市手足口病防治工作会议,部署手足口病防治工作,重点监测5岁以下儿童手足口病疫情。

手足口病主要侵犯儿童,对于患儿家长而言,应做到:

(1)经常开窗通风,保持居室整洁卫生。

(2)饭前便后一定要让孩子洗手。

(3)孩子的餐具、玩具等用品,要及时消毒,预防病从口入。

(4)同时要少让孩子去拥挤的公共场所,减少被感染的机会。

(5)家长、幼托机构和学校应注意观察幼儿的体温、口腔和手,以便早期发现患儿,早报告相关单位,尽早让孩子家长带孩子就医,同时做好患儿日常用具、玩具、餐具、便器、床上用品等的消毒,防止交叉感染。

医疗快讯

乐陵督导中医科室规范化建设

4月15日—4月24日,乐陵市卫生局安排督导组对该市两处社区卫生服务中心和18处乡镇卫生院的中医科室规范化建设进行专项督导。

督导组根据《乡镇卫生院中医科基本标准》和《全国基层中医药工作先进单位建设标准(2013年版)》,通过查阅资料、实地检查、现场提问等形式,逐一查看各单位中医药科室设置、设备配备、中医药人员、中医医疗服务及中医预防保健服务等建设内容,对存在的问题和需要改进完善的环节进行了现场反馈通报,根据现阶段存在问题,下达限期整改意见。

通过本次督导及时发现了各单位好的做法和经验,分析创建工作中存在的主要困难和问题,为进一步完善政策机制,加快基层乡镇卫生院中医药科室规范建设步伐,推动基层中医药服务能力提升起到了重要作用。 (苏丹)

平原规范化建设19处村卫生室

近日,平原县卫生局按照“外观形象好、内部设施齐、人员素质优”的统一要求,在全县选取19处村卫生室进行规范化建设,并根据规范化建设情况给予村卫生室补助。

平原县卫生局结合平原县基层医疗单位实际,从硬件建设和内涵建设两个方面入手,对村卫生室用房、办公设施、人员、管理制度等方面制定了详细的要求和标准。要求更换统一制作的灯箱、牌匾,室内外统一粉刷,统一制作卫生室简介、服务辐射图、新农合制度、门诊、治疗室、观察室、药房等科室制度、医疗废弃物管理制度、公共卫生服务制度等。

另外,为保障公共卫生各项工作正常开展,要求档案橱、办公桌椅等基本办公设施齐全,除新农合报销和药品采购所需电脑外,须配备电子档案管理的专用电脑,须保证电脑配置和线路畅通,以确保信息系统高效、安全运行。根据工作需要,卫生局医政科和公共卫生科将加大对村卫生室的培训力度,提升村卫生室的内涵建设和乡医的技术和服务水平。 (张宝英)