

健康科普大讲堂

健康 快车

冷暖交替,谨防“心梗”发生

本报3月11日讯(记者 李皓若)近日,市中心医院心血管中心主任张焕轶做客由市卫生健康委、市疾控中心主办的健康科普大讲堂,到直播间普及血脂相关知识,旨在提高群众对高血脂危害的认识。

“没有高血压,没有糖尿病,但血管依然堵了,突发心肌梗死是怎么回事?”面对部分群众的疑问,张焕轶表示,很有可能就是因为忽略了血脂指标,尤其是低密度脂蛋白胆固醇过高或治疗没有达标,血管内会产生更多的类脂质物质,也就是所谓的“血管垃圾”,它会沉积在血管内壁上,久而久之就会产生血管斑块,当发展到一定程度,不稳定的斑块可能会发生破裂,一旦破裂形成血栓,在脑血管堵住了就叫“脑梗”,在心血管堵住了就叫“心梗”。

“冬春交替期间时而温暖,时而寒冷,是急性心肌梗死的高发季,家里有老人、有心血管病史特别是‘三高’(高血压、高血糖、高血脂)、冠心病史的病人,都要特别注意冷暖交替。”张焕轶提醒,胸痛和大汗是急性心肌梗死患者最典型的症状。想要预防“心梗”,低密度脂蛋白胆固醇是关键指标之一,要定期到医院



张焕轶做客直播间。

记者 刘英迪 摄

进行检测,血脂异常的患者要在医生的指导下合理用药。

对于高危人群而言,不吃药很难维持低密度脂蛋白水平,因此降脂药不能随便停,一定要遵医嘱,该用药时就要用药。对于血脂异常的非药物治疗,还是要“迈开腿、管住嘴”。高血脂人群,包括合并高血压、糖尿病、稳定冠心病等患者,都可以在医生指导下结合运动疗法进

行综合防治。有氧运动如步行、慢跑、游泳、骑自行车等,抗阻运动如肩部推举、仰卧起坐、深蹲等都可以辅助增加肌力、改善脂质代谢。对于运动时间与时长,张焕轶建议上午10时、下午3时或晚饭2小时后运动,每次30分钟,每周运动5次以上。

“平时忙于工作,踮踮脚、张闭嘴、头绕环、伸懒腰这几个降脂小动

作也能使你的血管更健康。”张焕轶介绍,在工作间隙,可以用力踮脚然后放松,连续做20至30次;将嘴巴最大限度地张开,同时深吸一口气,闭口时将气呼出,连续做30次;头部先沿顺时针方向,再沿逆时针方向用力而缓慢地旋转绕环为一组,建议做连续5组;伸懒腰,用力时吸气,放松时呼气,如此数次。这些“见缝插针”、随时进行的小动作有利于改善脂质代谢,促进全身血液循环。

针对群众一些健康误区,张焕轶表示,饮食清淡不等于血脂低,高血脂人群在饮食方面要遵循“一高五低”原则,即高纤维、低脂肪、低热量、低胆固醇、低糖、低盐;血脂高也不等于体重高,血脂高主要是血液中的低密度脂蛋白胆固醇或甘油三酯等升高,因为隐匿在血液中,不能完全根据体重来判断,例如四肢瘦但有“小肚子”的腹型肥胖人群,便有内脏脂肪过多,也会导致血脂高或异常。对于轻度高血脂人群而言,身体通常不会有临床症状,但如果放任血脂继续升高,会在血管壁形成动脉粥样硬化、堵塞血管,很可能导致“中风”或“心梗”,因此一定要重视血脂长期管理,定期到医院进行血脂检查。

市中医院5人获评省名中医(药)专家、齐鲁扁仓骨干人才

本报3月11日讯(记者 颜凯 通讯员 张勇)近日,省卫生健康委、省人力资源和社会保障厅发布了《关于公布2023年度山东省中医名老中医(药)专家、齐鲁扁仓中医(药)专家、郭延林获评齐鲁扁仓骨干人才》。

近年来,市中医院新增多名省级中医药人才,他们长期工作在中医药岗位一线,中医药经典理论功底深厚,医疗技术精湛,临床经验丰富,在辨证治疗常见病、多发病或疑难病症方面中医特色明显,诊治患者以中医药为主,疗效显著,在中药鉴别、炮制

等方面具有独到的经验和学术技术专长。

市中医院在省中医名老中医和齐鲁扁仓中医药人才培养项目申报工作中取得的突破,是该院大力实施“人才强院”战略、打造高质量人才梯队的阶段性成果。长期以来,该院十分重视中医药人才培养体系建设,着力提升中医药教育整体水平,坚持发展中医师承教育,完善中医药人才评价和激励机制,通过传承工作室建设、“西学中”等方式积极开展人才培养。

接下来,该院将继续发挥好名中医(药)专家领军示范人物传、帮、带、教作用,加快培养中医药特色人才,丰富中医药特色技术,创新中医药临床诊疗模式,为推进中医药强省建设作出贡献。

省第二康复医院1集体4个人获我市工会系统表彰

本报3月11日讯(通讯员 张超)近日,市总工会和市医务工会分别印发通报,对全市女职工先进集体、先进个人,全市卫生健康系统女职工建功立业标兵岗、标兵和先进女职工工作者等进行通报表彰。省第二康复医院1集体、4个人获我市工会系统表彰。

其中,该院心血管内科主治医师吴晓霞被授予“泰安市五一巾帼标兵”称号,普外科护理团队获评“全市卫生健康系统女职工

建功立业标兵岗”,张照菊获评“全市卫生健康系统女职工建功立业标兵”,李爱霞获评“全市卫生健康系统先进女职工工作者”,毕艳君获评“全市卫生健康系统好媳妇”。

省第二康复医院女职工一致表示,今后将始终保持事争一流、唯旗是夺的精神风貌,锐意进取、创新提升,全力做好新时代卫生健康工作,推动医院高质量发展。

市中心血站开展学雷锋主题周活动

无偿献血汇聚爱心

本报3月11日讯(通讯员 姚树楠)为进一步弘扬新时代雷锋精神,积极培育践行社会主义核心价值观,4日至10日,市中心血站组织开展2024年度学雷锋主题周活动。

此次学雷锋主题周活动在全市各个爱心献血屋和固定献血点全面开展。活动期间,泰安市无偿献血志愿服务队立足自身特色,通过现场互动、悬挂宣传条幅、摆放宣传展板、发放宣传材料与倡议书、进行“学习雷锋精神 传承红色使命”献血留影等多种形式,积极宣传雷锋精神。同时,市中心血站向活动期间捐献全血的献血者额外赠送100爱心积分。



在活动中,许多企事业单位也积极组织了学雷锋团体献血活动,来自不同行业的学雷锋志愿者们结合各自优势加入献血志愿服务。市中心血站医护人员为广大市民开展免费量血压、测血型志愿服务,并在现场耐心为群众解答献血咨询、输血报销和无偿献血优待卡申领等政策问题。

今后,市中心血站将以此次活动为契机,扎实推动各类文明实践志愿服务走深、走实,营造“雷锋精神人人可学、奉献爱心处处可为”的良好社会氛围。

部分献血者合影。 通讯员供图

市公共卫生医疗中心健康宣教及义诊活动进社区



活动现场。

通讯员供图

本报3月11日讯(通讯员 许元陆)日前,市公共卫生医疗中心组织医护人员走进泰山区徐家楼街道大官庄社区,开展以“关爱女性”为主题的健康宣教及义诊活动,旨在关爱女性身心健康,普及基本医疗卫生知识。

活动现场,市公共卫生医疗中心专家为该社区女性居民讲解了预防妇科常见疾病、女性保健、生理健康等方面知识,并强调了养成良好卫生习惯、保持健康生活方式的重要性。专家为前来问

诊的女性居民提供了专业的治疗建议和健康指导,并积极宣传市公共卫生医疗中心开展的女性健康体检活动。

随后,专家使用便携式超声检查设备为20余名女性居民进行了细致的甲状腺、乳腺超声检查,并对检查出的可疑病例提出治疗建议。

今后,市公共卫生医疗中心将继续以群众需求为导向,持续开展义诊进社区活动,为群众提供更加优质、便捷的医疗服务。

泰安市立医院中医科主治医师闫奇峰:春季养肝正当时

□记者 刘英迪 通讯员 李婧

春天是万物推陈出新、生机盎然的季节。中医认为春季属木,木遇春而旺,肝脏五行属木,故春季正是调肝养肝的好时间。肝气旺盛,排浊气、畅气血,如果在春季肝脏没有得到充分生发,到夏季则易心火不旺。哪些人群更需要把握春季养肝时机,又如何在春季养肝护肝呢?泰安市立医院中医科主治医师闫奇峰针对这些问题作出解答。

需要养肝的人群有哪些?

经常头痛者,尤其头部两侧疼痛更要注意,两侧由太阳穴到后脑勺的部位,是胆经在头部循行的位置。

经常口干、口苦者,经常口干、口苦可能是身体发出的预警信号。《黄帝内经》所著:“胆足少阳之脉,是动则病,口苦,善太息,心胁痛,不能转侧。”指出了肝胆经络有问题的人,容易出现口苦、口干的状况。

睡眠不好者,胆经循行在夜间11时到凌晨1时,而肝经在凌晨1时到3时“值班”。以上时间段有入睡困难或容易醒的情况,可能是肝胆出现了问题。

脾气急躁者,中医认为肝藏血,主疏泄,肝脏功能正常则情绪得以正常疏泄,若肝主疏泄功能下降,肝失所养,则很容易出现情绪问题。所以一到春季,很多人可能会感觉脾气“变大”。

闫奇峰介绍,春季同样是孩子生长发育的黄金时间。中医认为肝主筋、脾主肌肉四肢、肾主骨,而肝肾同源。因此,孩子生长与肝也有着密切关系。肝脾调和,消化吸收正常,才能



闫奇峰为患者把脉问诊。

通讯员供图

获得充足营养,迅速发育。

养肝应该怎么做?

做好保暖,“春捂秋冻、顾护阳气”。春天气候容易乍暖乍寒,风是春季的主气,风邪为主要致病因素,因此春季衣服不可顿减,要避风保暖,尤其是背部、腹部、颈部、关节等部位。“头为诸阳之汇”,是所有阳气汇聚的地方,日常穴位于头顶正中,可以通畅百脉,日常生活中可多晒太阳,调补阳气;可以用桃木梳梳头,刺激经络、通达阳气。

起居有常,作息有律,适当运动。《黄帝内经》中提到:“人卧血归于

肝”“夜卧早起,广步于庭,披发缓行”。春天应“夜卧早起”,肝藏血,晚上11时到凌晨3时是肝胆经循行时间,每晚如果能在11时前入睡,可使肝血调养。同时可适当运动,宜进行散步、瑜伽、太极、八段锦等相对柔和的运动。

饮食以平补为原则,可少酸多甘。春季进食性温味甘的食物,可健脾补肝。因酸味入肝,为肝的本味,若春季已亢奋的肝脾再摄入过量的酸味,则易造成肝气过旺,影响食物消化吸收。所以春季养肝要多食深绿色及高纤维食品,如菠菜、韭菜、芹菜、青椒、莴笋、黄瓜、西兰花、豌豆苗等,甘

味食物推荐大枣和山药,但应注意糖尿病患者不适合多甘的饮食;谷类如黑米、高粱、燕麦、糯米等;肉类如牛肉、鲫鱼、鲈鱼等。同时,可饮用有疏肝理气功效的饮品,如玫瑰花茶、菊花茶、绿茶、大枣茶、当归茶等。

调畅情志,中医讲“肝主情志,喜调达,恶抑郁”。春天是肝气旺盛的时候,肝火旺的人,主要表现为头晕、烦躁、易怒、口苦、目赤、眼干、眼痒等。如果火动怒,容易造成肝气疏泄失常,从而影响身体健康,故养肝首在调情志。肝脏异常会影响人的情绪;反之,心情好坏也会影响肝脏。因此,保持良好的心情也是养肝血的好方法。心情不畅,肝气郁结难受时,可以尝试“嘘肝法”:面对常绿色树木,口发“嘘”的声音,缓缓地、深深地吐气,直至心情好转为止。此外,“肝开窍于目”,经常伏案工作的人群,可以在电脑旁边摆一盆常青植物盆景,养眼舒肝。

穴位养肝,一部分穴位可以帮助身体顺应“春生”之气,起到事半功倍的养肝效果,例如可按揉期门、肝俞、太冲、太溪等穴位。太冲穴是肝经的原穴,穴位于足背侧,第一、二跖骨底结合部前方凹陷处。太溪穴位于足内踝(高点)后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处(即脚的内踝与跟腱之间的凹陷处)。

敲肝胆经,正中间则是肝经。敲肝胆经可用自己的手掌(拳头)或小木槌,沿大腿外侧的裤中线一直敲到膝盖,然后再敲大腿内侧,起到畅通肝经、疏调肝气的作用。

职称晋升新标准 健康科普论文

刊登联系方式
18853886255