

入户体检关爱高龄老人

鲤城街道东门社区公共医疗服务惠民

今报讯(今报记者 唐伟 通讯员 张雪贞 文/图)“老人家,您最近的血压有点高,降压药要记得吃,如果有什么需要,联系我或者村医都可以……”8月22日上午,在鲤城街道东门社区一老人家中,医护人员耐心叮嘱着老人(如图)。

为关爱老年人健康,当天,鲤城街道联合鲤城社区卫生服务中心,组织医护人员、网格员入户为辖区内的高龄老人提供免费健康体检。



此次免费健康体检主要是测量血压、血糖。体检过程中,医护人员帮助老人登记体检信息,引导老人进行血压、血糖等检测,并适时开展养生知识以及反电诈、综治“三率”等宣传活动。

当天,东门社区共为35名高龄老人免费体检。这些老人多为独居老人。据了解,鲤城街道工作人员除了定期为他们提供免费体检外,还经常过去看望他们,也为其打扫卫生、清理房屋等,给老人送去温暖关怀。

别滥用藿香正气水解暑

近日,“两瓶藿香正气水喝进抢救室”的新闻冲上热搜。为什么有些人服用藿香正气水后会出现这么严重的后果?防暑解暑药那么多,怎么选用?

户外工作者张先生最近总感觉昏昏沉沉,便一口气喝了两瓶藿香正气水。不到5分钟,他便全身“烧起来”,急忙前往医院。医生结合症状,考虑他发生了过敏,出现了喉咙水肿,险些有生命危险。经过一系列抢救,张先生的情况才逐渐好转。

藿香正气水主要用于治疗“阴暑”。“阴暑”并非由于烈日暴晒,而是由于暑热夹湿造成,表现为过分贪凉引起的低热、恶寒、无汗,以及腹泻、腹痛等消化类症状。藿香正气水含有40%至50%的乙醇(酒精),酒精过敏的人服用后很可能出现过敏性休克。

目前常用的防暑药品还有仁丹、十滴水、苏合香丸等。其中,仁丹对“阳暑”最有效。“阳暑”是指在高温环境下,因为体温调节中枢功能的障碍,排汗不畅、水电解质丢失过多而引起的急性疾病。不过,肝肾功能较差的人需在医生指导下使用。

十滴水对于中暑后引起的头晕、头痛、恶心、呕吐、腹胀、腹泻等症状有良好的缓解作用,但只能在发病时服用。十滴水含酒精,不能和头孢类药物同服。

苏合香丸可用于痰迷心窍所致的痰厥昏迷、中风偏瘫、肢体不利以及中暑、心胃气痛,但不宜长期服用,中风患者不宜使用。

左美玲

勤洗手降低得病风险 学一学七步洗手法

你知道吗,1平方厘米的手掌竟能聚集3500—4500个细菌,每个指甲缝内有4.5万—5万个细菌。这些细菌往往会通过手部与身体其他部位的接触乘虚而入,引发人体的一系列疾病,如感冒、咳嗽、肠道传染病、肺炎等,威胁人们的健康。正确洗手是预防传染病最有效、最便捷的方法。对于抵抗力较弱的老人、儿童等容易出现腹泻的人群,勤洗手甚至可将此风险降低一半以上。

在日常生活中,这些情况是必须洗手的:饭前便后,佩戴隐形眼镜,在抱孩子以及喂孩子食物前和处理婴儿粪便后,户外运动、玩耍后,去超市或商场购物后,在人多车多的地方与他人有肢体接触后,接触过公共物品如电梯扶手、按钮、公共电话后,接触过宠物后,喷嚏用手捂住口鼻后,吃药、往伤口上涂抹药物之前等。

在这,给大家推荐一套“七步洗手法”,它能有效清洁手部的污垢和细菌,防止接触性感染,降低传染疾病的概率。研究显示,普通冲洗只能将手部细菌清除18%左右,而“七步洗手法”能将细菌清除90%。具体做法是:一内,手掌相抵,五指并在一起,再互相揉搓;二外,手掌背对掌,在指缝中相互摩擦,双手交替进行;三夹,掌缝对掌缝,双手交叉,在指缝中相互摩擦;四弓,每个指节屈曲,半握拳,两拳相握并互相揉搓,双手交换进行;五大,一只手抓住另一只手的大拇指,在手中转动,相互摩擦,双手交替进行;六立,指关节指尖屈曲,手指并在一起,用另一手掌来转动和摩擦,双手交替进行;七腕,抓着另一只手腕,旋转式搓洗,双手交替进行。从淋湿双手、搓洗到把手擦干,至少需要40秒。

宋爱华

◎节气养生

处暑后天气渐凉

天干物燥防秋乏



23日,我们迎来二十四节气中的第十四个节气——处暑。“处”含有躲藏、终止的意思,处暑表示炎热夏天已经结束。那么,此时我们该如何养生呢?

河南中医药大学第一附属医院主任医师刘江凯在接受人民网记者采访时表示,处暑是气温变化的一个转折点,此时天气逐渐变凉,养生一定要适应天气的变化。

处暑之后早晚温差加

大,气候逐渐干燥,宜多食山楂等酸性食物;多吃银耳、莲子、秋梨、鸭子等滋阴润燥的食物;少吃或不吃辛辣、煎炸食物,以免加重秋燥。

依照自然界规则,秋天阴气增、阳气减,对应人体的阳气也随之内收,为了贮存体内阳气,要早睡早起。另外,处暑后尽量争取每天多睡一个小时,或中午小憩一会儿,提前进入防秋乏的“备战”状态。

处暑后,秋意越来越明显,人们容易产生悲伤的情绪。在情绪方面,要保持乐观、神志安定,凡事不躁进、不亢奋,也不畏缩郁结,让自己处于一个平和的状态。

另外,秋高气爽非常适合户外运动,可根据自己的身体状况选择登山、慢跑、郊游等户外运动。但注意运动适量,不宜剧烈运动,运动前做好准备活动,避免伤筋。

据人民网 新华网

◎养生达人

103岁老人的养生经

少吃米饭多吃菜

在浙江省诸暨市大唐街道,103岁的陈朱清是人尽皆知的红人。身体硬朗、耳聪目明的她没有任何慢性病,生活基本能够自理。

诸暨市第六人民医院草塔院区的联村医生陈露是陈朱清的家庭医生。陈露介绍,老人家的血压、血糖、血脂都完全正常,心电图结果显示,她的

心脏功能比年轻人还好。“签约3年多来,她每次见到我,都笑得很爽朗。老人家里完全没有异味,总是干干净净的。”陈露说。

在陈朱清大儿子赵满法看来,母亲长寿的一个秘诀是腿勤,“母亲卖了一辈子的菜,98岁时还能挑着担子徒步两三公里去卖菜,在集镇上是小有名气的老太太”。这些年,子女几

个坚决不同意陈朱清再出门劳作,她在家闲不住,每天拄着手杖到处闲逛。“她的第二个长寿秘诀是能吃。”赵满法介绍,母亲的胃口极好,每一顿饭要吃很多蔬菜和肉,米饭则只吃一拳大小的量,“母亲常说,菜要多吃,肉要常吃,米饭可以少吃点”。

杨娟