

市中心医院通过“高血压达标中心”认证 控制血压 稳住幸福

本报讯(记者 王渊博) 12月19日,2020中国心血管健康大会在北京国家会议中心举行。2020中国心血管健康大会设立高血压达标中心论坛,对通过核查的“高血压达标中心”认证单位进行了现场授牌。南阳市中心医院心血管特需病区牵头的高血压达标中心医联体获得此项荣誉。

自成立高血压达标中心医联体以来,南阳市中心医院协同三家卫星医院按照高血压达标中心制度要求,规范开展工作,并及时举行联合例会、质量分析会,沟通分析,持续改进不断优化。此次大会上,南阳市中心医院高血压中心以优异的成绩通过国家“高血压达标中心”认证。由南阳市中心医院参与制作的抖音科普作品在“控制血压 稳住幸福——18岁以上知血



压”大型系列科普视频活动中获得第五名。

心血管特需病区主任、高血压达标中心医疗主任冯文化表示,全国高血压达标中心的建立,旨在进一步提高我国高血压整体诊疗水平,在具备高血压规范化诊疗条件基础上,以综合实力较强的牵头医院为核心,通过

医疗资源的整合,与基层医院形成良好的双向转诊制度,规范高血压分级诊疗和管理,使得疑难诊治在三级、慢病管理在基层,以最大限度降低我国心血管病发病和死亡的总风险。

南阳市中心医院作为南阳市首批高血压达标中心认证单位,将发挥

区域医疗中心专业技术优势,构建心血管分级诊疗体系,辐射至全市基层医院,建立高血压科学管理的长效机制,普及高血压诊疗新技术、新理念,促进豫西南地区高血压的防治、管理与控制,改善患者预后,全面提高我市高血压知晓率、治疗率及控制率。⑫8



关节不易 且行且珍“膝”

□市中医院骨一科 黄永华 陈春

俗话说“人老先从腿老起”,膝关节骨关节炎是中老年人群中一种常见的疾病,主要表现为缓慢进展的关节疼痛、触痛、僵硬、肿大、活动时骨擦音、关节积液以及活动障碍,也是老年患者致残的主要原因。因为在30岁以后,人的膝关节软骨就逐渐开始退变了,所以对膝关节的日常保护应及早进行,尽早干预。

中老年人要注意膝关节保暖,不要把膝关节直接暴露在冷空气中,尽量穿着长裤,也可以戴护膝。

做热敷以湿敷为好。如热气浴、温泉浴等,也可用热毛巾湿敷,但注意关节有红肿或急性期应停止热敷。要劳逸结合,避免关节过度负重,不要久坐、久站,长时间处于某一部位。适当活动关节,如多游泳、多骑自行车,少走路,尤其是少上下台阶及走不平的路。要控制体重,减少关节的承重,多摄取含蛋白质、维生素及矿物质的食物。

在此,我们推荐两种增强膝部力量的锻炼方法。一种是股四头肌练习法:将膝关节伸直(坐、立、躺都可以),主动收缩股四头肌,使其绷紧,保持5至10秒,然后放松2秒,如此反复,每天做3回,每回20至30次。这适合几乎所有的膝关节退变或者正常的人练习,可以促进人体下肢的血液回流,同时具有减少下肢血栓发生的作用;另一种是直腿抬高法:在床上绷紧伸直膝关节,并稍稍抬起,使下肢离开床面,保持5至10秒。⑫8

如何防治病毒性脑炎

□南阳医专一附院儿二科主任 陈中慧

约80%以上的病毒性脑炎由肠道病毒引起;腮腺炎病毒、单纯疱疹病毒也是重要的致病原因。不同的病毒其传染途径、好发季节和好发年龄不同,如腮腺炎病毒脑炎通过呼吸道传染,多发病于冬春季,以年长儿多见;肠道病毒性脑炎多见于夏秋季,经呼吸道及肠道感染,多见于婴幼儿。

病毒性脑炎急性起病,可先有上呼吸道感染或前驱传染性疾病的表现,早期主要表现为发热、精神差、睡眠多、恶心、呕吐、头痛等,严重时可能出现反复惊厥发作、不同程度的昏迷和颅压增高症状。部分患儿可出现单个肢体瘫痪或偏瘫表现。有的患儿可表现为精神情绪异

常,如躁狂、幻觉、失语以及定向力、计算力、记忆力障碍等。

病毒性脑炎病程大多2~3周,轻症多数完全恢复,重症有可能遗留癫痫、肢体运动功能障碍、智能低下、语言及听力受损等后遗症。

那么,如何预防病毒性脑炎呢?首先应按要求接种针对各种病毒的疫

苗(麻疹、流行性腮腺炎、风疹、乙脑疫苗等),这是预防的根本途径;其次应注意锻炼身体,加强营养,以增强抵抗力;第三应注意防蚊灭蚊。

家长一旦发现孩子出现高烧不退或伴有呕吐、精神差、精神情绪异常、抽搐等症状时,要立即就医,尽早治疗,可减少后遗症发生。⑫8

宝宝手指伸不直 警惕先天性腱鞘炎

□南阳市骨科医院显微手外科 潘露

小儿先天性腱鞘炎是多发于出生后几个月至4至5岁之间的婴幼儿,其不同于成年人的腱鞘炎。

小儿先天性腱鞘炎主要是由于儿童神经系统未发育健全,屈伸手指的协调能力低或者因有习惯性屈指咬手指的习惯,或者用力抓握玩具等原因,小儿手指常常不自主地处于屈曲紧张状态,拇指长时间弯曲致使屈指肌腱腱鞘滑车处发生炎症水肿,在手指近关节处皮下出现一个绿豆大小的硬结,按压有疼痛,拇指(偶见其他手指)被动屈曲,伸指活动困难,被动伸指时引起疼痛,并伴有“扣扳机”样弹跳感。

如果不及时治疗,某些患儿会因为手指屈指肌腱长时间屈曲挛缩而不能伸直手指,造成手指功能障碍。

小儿先天性腱鞘炎如果家长发现较早,一般不用过分紧张。正确的处理方法是:家长发现问题后可轻轻牵住患指末端,将患指慢慢牵拉伸直,保持伸指位几分钟,然后再松开患指。若患指又重新恢复屈指位,再重复牵拉过程。这一过程可以重复5至10次,每天可以做2至3遍。绝大多数儿童可在数天内恢复正常。

极少数以这种方法处置无效,或患指屈曲时间过长已发生屈指肌腱挛缩者,则需要去医院采取手术松解治疗。手术治疗一般都是小切口手术治疗,手术切口一般2至3厘米,只需要缝合2至3针,术后患指即可恢复正常屈伸功能,术后2周拆除缝线,患者即可恢复正常生活。⑫8

隔三岔五吃一点 胜过无数补药 冬季最不可错过的6种食物

冬季是个寒冷的季节,在健康方面我们更要多加注意些。因为一到冬季,身体的各部分机能会有所下降,病毒就会有可趁之机,让身体健康状态处于劣势。所以,在冬季要想身体好,冬季养生就要多吃这6种食物,隔三差五吃一点,胜过吃无数补药!

黄豆

在寒冷的冬季,我们可以经常食用一些黄豆。因为冬季我们的皮肤状态不稳定,皮肤很轻易出现衰竭的现象,黄豆中富含大豆异黄酮,这种植物雌激素能改善皮肤衰竭。此

外,黄豆还能降低血脂血症患者血液中的坏胆固醇,有很好的降脂效果。

鲈鱼

鲈鱼含有丰富的、易消化的蛋白质、脂肪、维生素B2、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为鲈鱼性温味甘,有健脾、补肝肾、止咳化痰的作用。冬天,鲈鱼肥腴可人,肉白如雪,鱼肉细腻,是最好的品鲈鱼季节。

小米

现代人的饮食是其没有规律可言的,这就造成了大家胃部的隐疾越发地严重。这时候我们可以选择喝一些小米

粥来帮助我们的养胃。小米有清热解渴、健胃除湿等功效。如果你内热或者脾胃虚弱的话,也是非常适合食用小米的。

菜花

菜花有“果蔬之王”的称号,因为菜花中富含含有黄酮醇,它具有增强体质的作用。并且绿菜花所含的黄酮醇还能很好地保护心脏,并降低心肌梗塞的发病率15%~20%。

黑豆

黑豆是各种豆类中蛋白质含量最高的,它含有的脂肪主要是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,所以吃黑豆没有引

起高血脂之虞,还有降低胆固醇的作用。并且,中医还认为,黑豆性平味甘,有润肠补血的功能。

荞麦

荞麦含有强力抗氧化剂,可以增强血管弹性、防止血液凝结,是很好的护心食物。此外,荞麦还是很好的肠道清道夫,其纤维含量是一般食物的6倍,所以有“净肠草”之称。

以上就是小编整理的冬季养生最不可错过的6种食物,隔三差五吃一点,胜过无数补药,大家赶紧吃起来吧!⑫8

(摘自《健康报》)