



重点关注

护健康 远疾病 春节后防病不容忽视

春节,是欢乐与团圆的象征,在这个充满喜庆的节日里,人们往往沉浸在美食的享受、亲友的相聚以及各种娱乐活动中。然而,当春节的喧嚣渐渐散去,我们也需要关注身体的健康。

调整饮食结构至关重要

春节期间,人们的生活规律容易被打乱。频繁的聚会、丰盛的食物、过度的饮酒以及长时间的熬夜,都会给身体带来不小的负担。这些不良的生活习惯容易导致肠胃功能紊乱,出现消化不良、胃胀、胃痛、腹泻等症状。因此,节后调整饮食结构至关重要,应当减少油腻、辛辣食物的摄入,增加蔬菜、水果和粗粮的比例,以促进肠胃的蠕动和消化功能的恢

复。

预防呼吸道疾病莫忽视

春节后气温变化较大,忽冷忽热的天气使得呼吸道疾病频发。且节日期间人员流动频繁,接触人群增多,病毒传播的机会也随之增加,感冒、流感等疾病易找上门来。为预防呼吸道疾病,应注意保暖,根据天气变化及时增减衣物。外出时佩戴口罩,避免前往人员密集且通风不良的场所。同时,保持室内空气流通,定期开窗通风,能够有效减少病毒和细菌的滋生。

注意防范节后综合征

春节过后,很多人会出现节后综合征,表现为精神疲惫、注意力不集中、工作效率低下等,这是

由于节日期间过度兴奋和放松,使得节后难以迅速适应正常的工作和生活节奏所致。为缓解节后综合征,需要调整作息时间,保证充足的睡眠。尽量在固定的时间入睡和起床,逐步恢复规律的生物钟。此外,适度的运动也是必不可少的,如散步、慢跑、瑜伽等,既能增强体质,又能帮助我们放松身心,提高精神状态。

慢性病管理莫松懈

对于患有慢性疾病,如高血压、糖尿病、冠心病等的人群,春节后的疾病管理更不能松懈。需按照医生的建议按时服药,定期测量血压、血糖等指标。同时,要注意观察身体的变化,如果出现症状加重或异常情况,应及时就医。

学会自我调节和释放压力

心理方面的健康同样不容忽视。春节后的离别、工作和生活的压力等因素,可能会给人带来一定的心理压力。因此,需保持积极乐观的心态,学会自我调节和释放压力,如通过听音乐、阅读、与朋友交流等方式,维护心理健康。

总之,节后防病不容忽视,我们要从饮食、作息、运动、心理等多方面入手,调整生活方式,增强自身抵抗力和免疫力,以良好的身体和精神状态迎接新的一年。让我们行动起来,做自己健康的第一责任人,让疾病远离我们,共同迈向充满活力和希望的未来。

尚田街道社区卫生服务中心
林旭静



健康沙龙

中国公民健康素养 ——基本知识及技能释义

4. 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。

良好生态环境是人类生存和发展的基础,人类所患的许多疾病都与环境污染有很大关系。无节制地消耗资源和污染环境是造成生态环境恶化的根源。每个人都有爱护环境、保护环境不受污染和破坏的责任。发现破坏生态环境的行为,应及时劝阻或举报。

遵守保护环境的法律法规,讲究社会公德,自觉养成节约资源、不污染环境的良好习惯,倡导文明健康、绿色低碳、简约适度的生活方式。减少资源消耗,实施垃圾分类。优先选择绿色环保产品,减少一次性消费品的使用,节约用水用电,适度使用空调,践行低碳出行。

保持家居环境整洁卫生,经常打扫室内、庭院卫生,不留卫生死

角。厨房、厕所无异味。垃圾日产日清,做好垃圾分类。爱护公共环境,规范饲养宠物,做好宠物粪便清理,文体娱乐活动不扰民,共同营造清洁、舒适、安静、优美的生活环境。

气候变化和极端天气事件的发生可能影响健康。绿色消费,低碳出行,能助力减缓气候变化。老人、儿童、孕妇、疾病患者和户外工作人员是脆弱人群,要积极关注天气预报,空气质量信息和气象灾害预警信息,提前做好风险防范。极端天气下要更加关注基础疾病变化并及时就医,重污染天气时尽量减少或避免户外活动,高温热浪天气要尽量避暑和防止中暑,低温寒潮天气要注意保暖和防止冻伤,台风和暴雨天气要防止溺水等意外伤害。

(连载④)

中医诊所开展刮痧、推拿因何被处罚

一、案情介绍

前段时间,区卫生健康局接到群众举报,称某中医诊所技师廖某某涉嫌非法行医。随后,执法人员对该中医诊所进行检查,发现在二楼的经络室内,工作人员王某、吕某某正在为患者做刮痧、推拿治疗,但均未能出示医师资格证书和医师执业证书。

经进一步调查核实,确认该中医诊所聘用非医师的廖某某、杜某某为患者开展中医诊疗活动,聘用非医师的王某、吕某某为患者开展刮痧、推拿等中医诊疗活动,违反了《医疗机构管理条例》第二十七条的规定。依据《医疗机构管理条例》第四十七条的

规定,结合《浙江省卫生行政处罚自由裁量基准》的具体裁量标准,对该中医诊所作出罚款人民币73000元的行政处罚,并对上述四名非医师行医人员分别给予行政处罚。

二、普法课堂

问:很多推拿店和足浴店都在做刮痧和推拿项目,这个被允许吗?

答:推拿店和足浴店可以做常规的刮痧和推拿,这属于保健服务,但是不能以治疗疾病为目的,也不能宣传治疗作用。

问:在推拿店和足浴店做刮痧和推拿的技师需要医师资格吗?

答:不需要。

问:为何在中医诊所里开展刮痧和推拿活动的人员需要医师资格?

答:在中医诊所中接受刮痧和推拿服务的人都是患者,去医疗机构的目的是为了治疗疾病,且根据《国中医药发(2005)45号》《卫生部、国家中医药管理局关于中医推拿按摩等活动管理中有关问题的通知》的规定,医疗机构开展推拿、按摩、刮痧、拔罐等活动,应当由在本机构执业的卫生技术人员实施,不得聘用非卫生技术人员开展此类活动。因此,在中医诊所里开展刮痧和推拿活动的人员必须取得医师资格证书和医师执业证书,并注册或备案于该中医诊所。

三、法律条款

《医疗机构管理条例》第四十七条 违反本条例第二十七条规定,使用非卫生技术人员从事医疗卫生技术工作的,由县级以上人民政府卫生行政部门责令其限期改正,并可以处以1万元以上10万元以下的罚款;情节严重的,吊销其《医疗机构执业许可证》或者责令其停止执业活动。

四、疾控提醒

建议患者在就诊前,先行查看医疗机构的《医疗机构执业许可证》上公示的医护人员信息,如果发现医护人员与公示的信息不符,请患者及家属提高警惕,不要盲目就诊,以免延误病情,造成不必要的伤害。

区疾控中心 孙浩

糖尿病患者应警惕视网膜病变

近日,钱先生来到区人民医院眼科门诊,他焦虑地问:“医生,我患糖尿病已经10多年了,血糖一直控制得不好,5个月前我视力下降,以为是老花眼没理会。没想到两只眼睛突然看不见了!我这是怎么了?我该怎么办?”

经过详细的眼科检查,发现钱先生的双眼已经发生了糖尿病视网膜病变,并发青光眼。糖尿病在眼部有许多并发症,其中最常见的是糖尿病视网膜病变。如果不及早发现和治疗,常造成视力减退,甚至失明。据统计,糖尿病患者病程在10年左右的50%可出现该病变,15年以上者达80%;糖尿病病情越重,年龄越

大,发病的概率越高。那么,如何发现糖尿病视网膜病变,又该如何预防呢?

什么是糖尿病视网膜病变

糖尿病视网膜病变就是糖尿病导致视网膜微血管损害所引起的眼底病变,是一种影响视力甚至致盲的慢性进行性疾病。平均每3例糖尿病患者中就有一例糖尿病视网膜病变。糖尿病病程越长、血糖控制越差,糖尿病视网膜病变发病率越大。此外,若伴有高血压、高血脂、肾脏病,加上不好的生活习惯,如吸烟等,糖尿病视网膜病变发病率也会增加。

糖尿病视网膜病变的症状

1. 视力下降、视物变形;排除白

内障等因素后,出现视力下降和视物变形通常提示黄斑区受累,而黄斑区是视网膜上负责中央视力的部分,一旦受损,将对视力产生严重影响。

2. 眼前黑影飘动、视力丧失:可能是视网膜新生血管破裂出血进入玻璃体腔所致,大量出血则可导致突发无痛性视力丧失。

3. 眼红、眼胀痛:可能是视网膜缺氧、大量新生血管增生后堵塞房角导致了新生血管性青光眼。

预防与自我管理

为有效预防糖尿病视网膜病变的发生,糖尿病患者应采取一系列措施进行自我管理和预防。

1. 应定期自我监测血糖、尿糖、血脂及血压水平,并根据监测结果

及时调整饮食及药物剂量,以确保血糖和血脂控制在理想范围内。

2. 生活方式的调整非常重要,包括避免过度劳累,适量进行运动(避免剧烈运动),保持规律的生活作息,不吸烟、不饮酒,不过量摄入浓茶和咖啡等。

3. 保持心情舒畅,避免情绪波动,以维护内分泌平衡和眼部健康。

4. 最重要的一点,糖尿病患者需定期至眼科门诊进行眼底检查,糖尿病初期至少每年一次进行眼底检查,尽早发现和及时治疗视网膜病变。如已发生中重度的视网膜病变,则需根据医生的建议缩短复查间隔时间。

区人民医院 周雪维

心梗如何进行自救

你是否经常听到,有年轻人因频繁熬夜致心梗突发猝死,或者,老人在家中突发心梗,家属一觉睡醒发现老人已去世。近年来,因心梗猝死的人数持续上升,该病已成为威胁中青年以上人群生命健康的重要原因之一。

什么是心梗

急性心肌梗死,简称心梗,是由于冠状动脉闭塞引起冠脉的血流中断,使部分心肌因严重持久的缺血缺氧而发生局部坏死。典型的心肌梗死症状表现为胸骨后剧烈持久的压榨性疼痛,有濒死感,还会出现恶心呕吐、上腹胀痛等,病情严重者甚至会出现休克或心力衰竭,甚至死亡。胸闷、胸痛等是急性心梗的“前驱症状”,出现症状持续时间超过5分钟需要警惕,20分钟要高度怀疑心梗。

为什么会心梗

这跟我们日常生活的很多因素有关。随着年龄的增长,或因

长期不健康的生活方式,冠状动脉可能会因为脂质的沉积和堆积,逐渐形成动脉粥样硬化斑块。想象一下,血管就像一条运输通道,当这条通道被堵住,心肌就会因缺氧而受损甚至坏死。除了年龄增长因素外,长期暴露于高血压、高胆固醇、糖尿病等慢性病也是心梗的危险因素,而吸烟、肥胖、缺乏运动等也会大大提高心梗的风险。此外,突发的剧烈情绪、过度体力活动,甚至急性疾病如严重感染,都可能成为“最后一根稻草”,引发心梗。

如何识别心梗

急性心梗发作时,患者会感到胸部中央不适,有重压感、挤压感、胀满或疼痛感并持续30分钟以上。不适感也可能出现在上半身的其他部位,如后背、颈部、一侧或两侧手臂。同时,会有气促、冷汗、恶心或头晕目眩等症状,出现以上症状均需及时就医。

还有一部分人不表现出胸痛

症状,而是在身体其他部位呈现出一些看似“不相干”的疼痛,比如头痛、牙痛、咽喉痛、腹痛、腿痛、左下腹痛、左腹股沟痛等。如果身体的这些疼痛部位原本没有任何疾病,也需要提高警惕。

心梗了该怎么办

一旦发生心梗,正确而迅速地应对至关重要,这可能直接影响生死存亡。首先,立即停止一切活动,无论正在做什么,马上停下来,坐下或躺下,尽量保持安静。这样做可以减轻心脏的负担,避免加重病情。同时,千万不要自己硬撑着行动,比如自己开车去医院,这是极其危险的。接下来,迅速拨打120急救电话,这是抢救成功的关键。当我们拨打120时要牢记:告知具体位置,越具体越好,如果在家,应具体到门牌号,在外突发胸痛,不仅需要告知所在街道,对于附近标志物的描述也有利于救护车及时赶到;告知胸痛症状及部位,沟通时尽量保持镇静,简要说明症状持续时间、

疼痛性质及部位;等待中不要自行挂断急救电话,如遇突发情况,可在急救人员的指导下开展救助。如患者发生休克(面色苍白、手脚凉、意识恍惚、血压下降),应将患者的头放低,足稍抬高,以增加头部血流。暂不给吃食物,少饮水,注意保暖。如果手头有急救药物,比如硝酸甘油或阿司匹林,并且明确自己不对这些药物过敏,可以在救护车到来之前服用。硝酸甘油可以帮助扩张血管,缓解胸痛;而阿司匹林可以抑制血小板凝集,减少血栓形成的风险。但要注意,服用硝酸甘油时一定要确保安全,以防因血压骤降引起晕厥。万一患者失去意识且停止呼吸,周围的人应立即实施心肺复苏。心肺复苏的黄金时间非常有限,能在第一时间采取措施可能挽回生命。按压时需保持胸外按压的节奏和深度,直到急救人员到达。如果不确定如何进行心肺复苏,急救电话的接线员也能给予指导。

溪口医院 毛慧露



人老脚先老,足浴有较好的养身保健功效。

根据生物全息理论,足被誉为人体的“第二心脏”。“树枯根先竭,人老脚先衰”,双脚的衰老是人体生命机能衰退的信号。作为全身阴脉聚集地,寒邪易从足部生,而足部寒冷也易引发全身寒证,因此有“脚寒百病生”的说法。

“睡前一盆汤”是一种有效的养生保健方法。睡前用热水(保持在42℃为宜)泡脚20分钟,可以驱除寒气,促进血液循环,有利于提高睡眠质量,促进气血运行、经络活络。

更多健康知识请关注奉化疾控微信公众号、奉化疾控抖音号、奉化疾控微博、奉化疾控视频号和奉话健康。

奉话健康▶

▲微信公众号 ▲抖音号 ▲视频号

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
公益咨询、电话咨询时间:每周一至周五(法定节假日除外):上午8:30-11:00,下午2:00-4:30;周六:上午8:30-11:00。
预约电话:88920903
24小时心理热线:88956969
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!
宁波大学附属康宁医院奉化门诊已于2024年3月21日开诊运行,挂牌“宁波大学附属康宁医院奉化门诊、奉化区心理健康诊疗中心”。如果你想享受更优质的心理咨询服务,可关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼。

健康之窗
2025年 第2期
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所