

慢病闭环式管理 从被动走向主动

自去年11月以来,我区高血压、糖尿病等慢病“闭环式管理”试点工作启动后,区中医医院能切实落实慢病管理工作,陆续推进“闭环式管理”的各个环节。

7月28日下午,“高血压、糖尿病闭环管理 高血压达标中心基层培训”活动在试点镇薛埠镇老年文化中心举行。区中医医院心血管疾病专家、区疾病预防控制中心相关负责人、薛埠镇中心卫生院及朱林中心卫生院的部分领导、试点镇的居民共一百余人参加活动。

首先,区“高血压健康管理首席医生”培训带教老师、区中医医院心内科徐正平主任为大家科普高血压的相关知识,并现场调查居民对高血压知识掌握的程度,有的放矢地进行授课。授课结束后,区中医医院心血管疾病专家为听众答疑解惑。活动现场,听众踊跃提问。专家们一一耐心解答。韩大爷惊喜地说:“今天真是太高兴了,三个月前,我在中医院进行心脏支架植入,已经到了复查的时间。今天来听课,竟然看到唐胜主任也来了,刚好可以问问他,最近我的饮食和休息应该如何安排。”内科副主任唐胜详细询问韩大爷的情况后给予正确的健康指导。

活动中,由区中医医院九病区护理带来的降压操掀起了高潮。降压操



根据中医经络学说理论,通过按压人体穴位达到平肝熄风、调和阴阳、预防和治疗高血压。现场听众都听从口令,整齐划一地跟着示范护士学习降压操。结束后,他们纷纷要求做操的护士再示范一遍,加深印象,可以每天锻炼。

2020年新冠疫情爆发后,人们对于健康有了更深层的认识。尤其是患有慢性疾病的病人,加强自身免疫力已成为他们的第一要素。自薛埠卫生院活动宣传发布后,居民们都自发地

来参加,现场座无虚席。咨询环节,大家都纷纷抢着提问,更有许多慢病患者向专家讨要电话号码,近两个小时的授课,课堂鸦雀无声。对于健康,人们已经化被动为主动,慢病“闭环式管理”已初见成效。

李云芳



大暑是农历二十四节气中的第十二个节气,2020年7月22日16:36即是大暑,俗话说“小暑不算热,大暑三伏天”,大暑节气正值“三伏天”里的“中伏”前后,是一年中最热的时候。

消暑先静心

嵇康在《养生论》中说夏季炎热,“宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减,不可以热为热,更生热也。”其实就是心静自然凉的意思。所以夏季,尤其是大暑这样炎热躁动的时节,更应该要静心安神,这也是中医强调夏季养心的原因之一。

降温巧用水

酷热的盛夏,除了尽量避开烈日炽热的时候出门、加强防晒、阴凉避暑之外,还可以通过洗澡来达到降温的目的。每天洗一次温水澡,不仅能洗掉汗水、污垢,也能保证皮肤清爽,消暑防病。当然,如果没有条件及时洗澡的话,适当用温水毛巾擦拭也可以起到防暑降温的作用。但是不建议在大汗淋漓或觉得燥热难耐的时候直接冲冷水澡,这样很容易导致热邪闭阻在体内,无法外泄而产生疾病。

汗出必补水

夏季气温升高容易导致出汗较多,人体出现缺水的表现,这个时候适当增加水分的摄入,有利于身体健康。建议夏季出汗较多的人群每天的饮水量可以达到2000-2500ml,同时可以饮用绿豆汤、淡盐水等来补充随着汗液一同流失的营养物质,如钾、维生素B等。这个时候,西瓜也是非常好的食物,中医认为西瓜是“天然白虎汤”,具有消暑的作用,夏季将西瓜作为日常的水果来进食是非常不错的选择。而且西瓜含水量较高,同样重量下,西瓜的含糖量并不高,所以如果控制进食量的话,糖尿病人群也是可以食用的。

饮食宜清淡、易消化

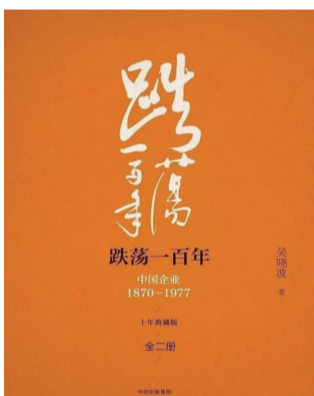
大暑时节天气炎热,湿气较重,中医认为脾胃容易被湿气困阻,孩子容易出现食欲不振、厌食的情况,故饮食宜清淡、易消化的,不可过度贪凉,少喝冷饮、冰镇食物,以免损伤脾胃。

来源:人民网

小暑不算热,大暑三伏天!
一年中最热的日子如何过?

好书推荐

《跌宕一百年》



《跌宕一百年》是继《激荡三十年》之后,吴晓波溯流而上,再写中国企业100年。了解中国百年崛起,这是一部不容错过的史诗般作品。

作者希望从历史中找到答案:当今中国企业家的成长基因及精神素质是怎么形成的?它是三十年的产物,还是应该放在一个更为悠长的历史宽度中进行审视?在三十年乃至百年的中国进步史上,企业家到底扮演了一个怎样的角色?从曾国藩、李鸿章、盛宣怀、郑观应,到张謇、荣家兄弟、孔宋家族,寻找中国商业进步的血脉基因。作者从一个特殊角度记录中国企业的发展历史,既有文献价值,又有生动故事,洋溢着理想主义的光芒、英雄主义的魅力和浪漫主义的情怀!

做有氧运动如何控制运动量?

『1357』口诀请牢记

我们熟悉的有氧运动属于健身运动的一种,如快走、慢跑、游泳、爬山、骑自行车、跳绳、广场舞等。做有氧运动能提高心肺功能、控制体重、抗焦虑、改善睡眠、改善侧支循环、改善冠心病患者的心绞痛等。

有氧运动要根据个人身体的实际情况进行个性化安排。专家提供了一个“有氧运动1357”小口诀:

- “1”指每天至少做一次有氧运动;
- “3”指每次有氧运动至少持续30分钟;
- “5”指每周至少要保证五天的有氧运动;
- “7”是一个最简单的衡量运动量的标准,公式就是“运动中心率=170-年龄”。即我们在运动中的心率范围应在“170-年龄”之间。

来源:人民网



一个礼盒一棵树

倡导绿色包装 节约生态资源

中宣部宣教局 中国文明网