

全国第八届“万步有约”健走激励大赛 内丘县赛区启动仪式在扁鹊广场举行

本报讯(素娟)5月8日,全国第八届“万步有约”健走激励大赛内丘县赛区启动仪式在扁鹊广场举行。县政府党组成员葛建敏出席仪式并宣布大赛开始,县委常委二级调研员李金健出席仪式并致辞,政协副主席王军主持启动仪式。

李金健在致辞中指出,健走既是体育项目,也是文化康养旅游项目,必将为内丘县康养旅游事业发展增添新的生机和

活力。我们要以“万步有约”健走激励大赛为载体,以良好的身体素质和精神面貌全身心投入到工作、学习和生活中去,为推进“健康内丘”建设做出更大的贡献。

据了解,本届健走大赛共有26支参赛队、300余名参赛选手。仪式后,出席活动的领导与参赛队员们一同健走,向全社会传递健康生活理念,倡导全民健康生活方式。

县中医院举办“5.12” 国际护士节表彰联欢会

本报讯(赵一)阳光灿烂,鲜花绽放。5月9日下午,县中医院在门诊四楼会议室举办“我们的护士·我们的未来”——5.12国际护士节联欢暨表彰文艺演出,庆祝第112个国际护士节。

联欢会前,向获得全院十佳护士颁发荣誉证书,以激励全院护理工作锐意进取、奋发有为。

一直以来,该院护理队伍有着勤恳踏实、真诚善良、团结协作的优良作风,特别是三年疫情期间,护理人员响应号召,冲锋在前,临危不惧,表现出白衣天使大爱无疆的良好风范。受到全社会的尊敬和认可。日常工作中,护理人员任劳任怨、无私奉献,不断深化优质护理内涵,积极探索发挥中医特色护理优势,努力拓宽护理服务领域,为共同推

动中医院高质量发展做出了突出贡献。

联欢会在优美地开场舞《星辰大海》中拉开帷幕。院领导班子饱含激情的诗朗诵《追逐梦想 拥抱未来》,给大家奋发向上的力量。联欢会节目异彩纷呈,疼痛科的幽默剧《我爱上班》、肾内科的三句半《最美护士》、功能科的小品《甄嬛后传》等精彩节目,激起现场一阵阵热烈掌声。节目充分展现了白衣天使的多才多艺,通过汇演,达到丰富医院文化,凝聚人心的目的,以坚定传承南丁格尔的信念和理想。

联欢会在心内科选送的歌曲《我在回忆里等你》落下帷幕,大家期待明年重逢。

我县中医名医录结集出版

本报讯(赵永生)日前,我县历时三年,编印的中医名医录——《杏林撷萃》一书正式结集出版。

内丘县是扁鹊行医圣地,为弘扬扁鹊中医药文化,抢救、挖掘散落于民间的名医秘方,2020年夏,内丘县政府原副县长常喜良牵头,组织20余名县内作家,着手编著此书。

该书共计32万余字,作者们通过对全县离退休和在民间颇有名气的50余名中医进行走访,详尽的介绍几代中医各自的辨证施治方法及典型病例,以及每位中医不同寻常的成长之路。为研究内丘中医历史,推动内丘中医药学术发展提供了大量翔实的史料。

卫生健康知识

了解地中海贫血, 远离遗传病——世界地贫日

5月8日是世界地贫日。地中海贫血,也被称为珠蛋白生成障碍性贫血,是由一种或几种珠蛋白肽链合成障碍(部分或全部缺乏)而引起的遗传性溶血性疾病。

地中海贫血是遗传病

1925年,这种在地中海地区人群中常见的疾病被首次描述,因此得名地中海贫血。该病患者年龄小,是一种伴有脾肿大和骨骼改变的严重贫血。在中国,患者主要分布在海南省、广西壮族自治区、广东省等南方地区,发病率为10%~14%。

正常情况下,人体的红细胞中含有的血红蛋白可以将氧气输送到我们的全身。而患有地中海

贫血的患者,血红蛋白合成异常,导致红细胞携氧减少,从而出现器官缺氧。目前,已经确定了多个地中海贫血致病基因,此外,其他因素如营养不良、重金属中毒、化学品中毒、感染等也会影响地中海贫血的发病和严重程度。

因涉及珠蛋白的基因突变种类繁杂,故本病呈现高度异质性。根据受累的突变基因,分为 α 、 β 、 γ 、 δ 、 $\delta\beta$ 和 $\alpha\gamma\delta\beta$ 珠蛋白生成障碍性贫血。其中, α 和 β 珠蛋白生成障碍性贫血最常见。

地中海贫血的临床表现具有很大差异。 β 地中海贫血患者成年后多数出现不同程度的贫血、黄疸和脾肿大等症状。而 α 地中海贫血因致病基因种类较多,其临床表现差异较大,可能会出现轻

河北内丘：酸枣产业开辟致富新路

本报讯(赵永生)“邢枣仁”是河北地道药材。河北省邢台市内丘县制定政策,鼓励群众发展酸枣种植、加工,使其成为富民支柱产业,很多当地民众受益于此。

种植酸枣 实现增收

63岁的闫振国曾经从事石材加工,当时生意很是红火。后来,他意识到采石对山体破坏大,转行开始在山上种树,并组织几位乡亲开办了公子峪生态园。闫振国带领他们种植核桃、苹果、板栗等果树,几年的实践,令他意外的是种酸枣让他打开了新局面。

提及此事,他深有感触:种植酸枣之所以能挣钱,主要是赶上了好时候。一是当地政府鼓励发展酸枣种植,从政策、资金上给予扶持;二是随着现代人生活节奏的加快,许多人工作、生活压力大,失眠、焦虑的人数上升,导致以酸枣仁为原料的药品和保健品消费量持续上升。2018年初,闫振国开始规模化

种植酸枣树,目前他种植的酸枣树面积超过了1.2万亩。去年他专门建设了一个自用的酸枣加工厂。

闫振国望着满坡长势良好的酸枣树,高兴地说:“今年加工后的酸枣仁价格每公斤近千元,种植酸枣确实是丘陵山区致富的好路子,不仅绿化了岗坡,而且具有一定的经济效益。”

发展精深加工 壮大产业

在内丘,有句顺口溜儿:酸枣虽小,全身是宝。酸枣除了可以加工成道地中药邢枣仁外,还有多种用途。能加工出枣面、枣片,用酸枣酿制果汁饮料,用嫩芽制茶,用酸枣壳制睡眠枕。

1973年出生的李迎秋,是酸枣深加工能人,她创办了邢台润玉食品公司。

当看到当地许多乡亲每年暑期用酸枣面儿冲水喝,李迎秋的心里便有了想法。2014年,她和丈夫放弃了从事多年的煤炭生意,转行开

始从事酸枣产品深加工,尝试基于当地百姓的家常饮品,研制出新产品推向市场。

为改变当地以往酸枣汁“小作坊”生产的模式,李迎秋在当地政府支持下,在内丘县现代农业园区征地40亩,建起了高标准现代化厂区。

李迎秋介绍,以中医养生理论为依据,瞄准人们所关注的健康产品,根据不同人群需求,企业陆续推出了酸枣汁系列饮品,包括有糖、无糖、含蜂蜜等多型酸枣饮品。2021年企业研发出药食同源类的产品——酸枣仁膏,2022年研发出酸枣苦瓜汁,这些产品越来越受到市场认可。即使在新冠疫情期间,企业生产的产品通过网络销售,在河北省同类产品仍居领先地位,年产值稳定在1000万元左右。

地道药材“邢枣仁”让李迎秋有更大的底气和决心,她要继续沿着药食同源产品的路子,进一步搞好研发,把酸枣深加工产业做大做强。

来源:中国中医药报

和玉江放弃高薪为乡亲

本报讯(吉书根)我县南寨乡神头村和玉江2000年在卫校毕业后到医师证后,回村开办了一个“诊所”。由于医术高超,服务热情周到,受到当地群众的称赞。四里八乡的群众有了常见病都受到他的诊疗所就医。

因为他诊疗准确且疗效高,曾有人高薪聘请他到大城市去开诊所。可当他看到慕名而来的乡亲们,他不想放弃自己的初心,便谢绝了进城的机会。栽下梧桐树,引得凤凰来,数十年来,他在医学研究上兢兢业业,不让乡亲们多花一分冤枉钱,久而久之,他的名声传到了乡政府,并于2009年元月被乡卫生院招聘到和庄卫生院当医师。

今年3月中旬的一天晚上9点多钟,他忙完一天的工作刚要吃晚饭,宁家庄村一患者家属匆匆地说:“和医生你快去看看,俺爹今天下午突然解不下小便,现在小肚子肿胀的厉害。”玉江分析了病情症状,立刻放下碗筷,收拾好医具和药品,同患者家属一同前往。经过一番详细询问和检查,确诊为尿潴留病,玉江立刻给病人带上导尿管导尿,经过近两个多小时的治疗,憋了三个多小时的尿排出来了,病人马上减轻了痛苦。玉江又认真叮嘱患者药物如何吃、几时吃……他看到患者露出了笑容后,才放心的回家去。

有一次,和庄村一小孩因腮腺久治不愈,家属就抱着试试看的心

态把小孩送到了卫生院,通过交谈了解到:该小孩到外地医院治疗都是按一般院治疗,换了几个医院钱没少花,可病怎么也治不好。他根据小孩病情和自己的诊疗经验,他确诊为“内分泌疾病”。可乡卫生院没有仪器设备不能深度检查,也不具备治疗条件。和玉江建议患者家属带孩子到省儿童医院进行检查,结果小孩在儿童医院检查结果跟和医生诊断完全结果相同,便按照和医生的建议住进了省儿童医院。

小孩经过治疗终于长出了新发,逢人便说:“和医生的医术真是高明,大医院没治好,在他这里诊断明白了,不然还不知道要花多少冤枉钱呢。”



酸枣树生出致富“芽”

近年来,我县逐步规范种植、采收、炒制、加工等流程,推动酸枣产业加快发展,用优质产业带动乡村振兴,实现农企产业融合发展新路径,带领村民致富增收。

目前,我县酸枣种植面积达20万亩,总加工户数达800多家,年加工酸枣18万吨,生产酸枣仁4000吨左右,产值13亿元以上,加工量占全国市场的70%以上,酸枣产业已成为当地丘陵地区农民增收致富的重要途径。

图为北寨村村民在晾晒酸枣芽。

(刘继东 摄影报道)

如何预防地中海贫血

由于地中海贫血是由基因突变导致的遗传疾病,因此预防的最佳方法是通过遗传咨询和选定合适的生育措施来降低患病风险。

对于携带地中海贫血遗传基因的人,建议考虑进行细胞遗传学检查和咨询。如果发现自己携带地中海贫血基因或有家族史,建议找专业的医生进行咨询,规范化管理。了解家族疾病的情况,选定科学合理的生育计划,可以有效降低重度地中海贫血发生率。

来源:河北卫生健康公众号