

我县召开基层医疗机构中医适宜技术推广运营与公共卫生培训会

中医是我国的一项传统文化,以其独特的魅力传承了几千年,为了弘扬中医国学和加强绛县各个乡镇、社区卫生服务中心中医适宜技术的推广,充分发挥中医适宜技术在基层治病、防病、中医养生的优势和作用。10月14日,县卫生和计划生育局举办了基层医疗机构中医适宜技术推广运营与公共卫生培训。

县卫计局李忠家副局长对本次培训提出三点要求:一是高度重视中医工作,促进我县中医事业发展;二是严格落实培训方案目标;三是遵规守纪,严格培训纪律。要按照我局制定的培训方案要求,完成理论培训与实践培训。

此次培训邀请陕西秦东医疗器械公司张定军总经理就基层医疗机构中医适宜技术推广与运营进行了认真讲解。全县各乡镇卫生院院长、分管院长、中医大夫、公卫人员近二百人参加了培训。张经理以简洁生动的语言和丰富的临床医学经验把常用的中医适宜技术从概念、操作程序、适应症、禁忌症、注意事项、临床疗效分别进行了详细的阐述。

通过此次培训全面提高了各乡镇中医人员的中医理论与实际操作水平,同时更激起了基层医务工作者对学习中医的兴趣。



10月10日是世界精神卫生日。今年世界精神卫生日主题:
心理健康,社会和谐

你的心理问题严重吗? 这些对精神疾病认识的常见误区你了解几个?

远离“精神病人”就远离精神疾病

正解:最近的调查显示中国人各种精神障碍的终身患病率是17.5%。也就是说:100个人中就有17.5个人在一生中可能患有某种精神疾病。

多数精神障碍病因未明,物理学早期检测指标和辅助诊断技术手段不多。疾病识别和诊断主要依据精神科专业人员对患者精神症状的掌握和分析,治疗主要通过药物等进行对症治疗。

因此,带着“有色眼镜”去看待精神疾病患者并不能让我们远离精神疾病,事实是:去了解他们,科学地认识疾病,才能帮助我们有效预防和尽早发现精神疾病。

患有精神疾病的人更容易暴力伤人

正解:调查显示重症精神疾病患者存在暴力倾向或行为的人约占8%~10%,而在未患病的普通人中则有近20%的人使用过暴力。你可以试想如果自己生活在一个100万人口的城市里,有暴力行为倾向的精神疾病患者大约会在1000人左右,而存在过暴力行为的普通人则达到20万之多。

也就是说,发生暴力行为的精神

疾病患者数量远远低于普通人,社会的偏见和孤立反而让他们更容易受到他人的暴力欺辱,成为受害者。

得了精神疾病就无药可救了

正解:对于重症精神疾病患者,我国有着完整的精神疾病防治网络,他们可以通过医院治疗、社区康复、家庭康复等方式回归社会。而且不处于发病期的精神疾病患者和普通人一样具有劳动能力,可以为社会创造价值,甚至成为成就卓越的人。

各行各业曾罹患精神疾病的名人有很多,比如前英国首相丘吉尔患有抑郁症,诺贝尔获得者、数学家约翰·纳什患有精神分裂症,美国著名企业家、航空工程师霍华德·休斯患有强迫症等。

精神疾病患者都是危险的“疯子”

正解:按照世界卫生组织的诊断分类,精神疾病约有400种之多,常见精神障碍即人们通常所说的抑郁症、焦虑症、强迫症,以及酒精和药物依赖等。

根据我国部分地区精神疾病流行病学调查的结果:我国15岁以上人口中,以精神分裂症为主的严重精神障碍患病率约为1%左右。

绝大多数精神疾病都不会导致患者做出危及他人安全的过激行为,大多数精神疾病患者并不是我们想象中那种歇斯底里、危险恐怖的样子,现实中他们反而是被忽视的弱势群体,由于害怕被歧视而小心翼翼地生活,更需要人们的关怀和帮助。

我们能为他们做些什么?

你要知道

有这么一群人

如同长年生长在阴影下的向日葵因为得不到照耀更加渴望阳光在他们的心中一直怀着平凡

的希望

希望像普通人一样生活,希望被爱、被尊重!

这些都是你能做的

1、了解精神卫生知识,提高自身的精神健康素养,能够帮助我们科学地认识精神疾病,更客观地对待精神疾病患者。

2、基于你的知识和善意,去接纳他们、理解他们。

3、多给他们一个微笑,一点力所能及的帮助;当他们受到误解和排斥时,支持他们、抵制偏见和反对歧视。

5.膝部受冻易招炎症

时尚女孩秋天总喜欢穿短裙、短裤配长靴,专家表示,这种装扮往往会把膝关节露在外面,长期如此,会患上关节炎。深秋是关节炎的始发期,很多人的关节在这时开始怕冷、怕风甚至出现刺痛。

6.脚部受冻易感冒

俗话说“脚冷冷全身”,人的五脏六腑在足部都有相应的敏感区或反应点,脚部受凉,可能反射性地引起相关部位的毛细血管收缩。尤其是患有心血管疾病的人,包括足底在内的部位要时时注意保暖。

心梗的征兆,一定要留意!

急性心梗也是有前兆的,尤其高发在凌晨的时候,如果出现以下症状,一定要留意!!!

1、突然剧烈胸痛或胸部憋闷,或疼痛时间超过15分钟,就应警惕了

2、出现心慌、气短、恶心、呕吐、面色苍白、烦躁不安等

3、出现原因不明的胸背疼、肩颈胳膊疼

疼痛的发作特点常常是今天脖子疼,第二天改成了下巴疼,或是今天疼,第二天又不疼了。出现这种疼痛转移的现象,就要引起注意去医院就诊了。

4、胃疼 患有肥胖、三高而平时又没有上腹部不适的患者,如果出现胃疼要高度警惕,冠心病、心绞痛或急性心梗有时表现为胃部有烧灼感。

5、牙疼 通常3分钟左右就会过去,如果是牙周炎则不会这么短时间就好。比如一骑车牙就疼,停下后就不疼了,可是再骑的时候又开始疼。可能在1周内反复出现。

6、焦虑失眠 从来没有失眠经历,或是没发生什么刺激、焦虑的事情却毫无缘由的焦虑时,可能是心梗信号。这种失眠不是像普通失眠那样睡不着,而是半夜忽然无征兆的惊醒,思绪像万马奔腾或是涌现出无法解释的恐惧感。

7、心跳加剧 如果在没有任何诱因的前提下,忽然发现自己无缘无故的心跳加速,持续时间在1分钟到10分钟之间。并且常常是在体力活动、情绪激动或过度饱餐后出现。应警惕这可能是身体发出的心梗指示。

8、如果感觉疲劳头晕,休息之后也不能缓解症状就要提高警惕。

9、中老年人手指发麻、抽筋等症状也可能是动脉硬化的早期表现。

绛县房前屋后的中草药 白扁豆

【学名】白扁豆

【别名(地方名)】藊豆、白藊豆、南扁豆

【绛县主要生长地】辖区内多为栽培使用

【功效】补脾胃,和中化湿,消暑解毒

【主治与应用】脾胃虚弱,食欲不振,大便糖泻,白带过多,暑湿吐泻。胸闷腹胀。炒扁豆健脾化湿。用于脾虚泄泻,白带过多。

(六) 李玉奎 郭志斌



“春捂秋冻”,这些部位千万别冻着!

凉风嗖嗖的,秋天早已悄然来到,很多人常说的“春捂秋冻”,要想发挥“秋冻”的养生效果,适当冻一冻,以激发身体逐渐适应寒冷,预防冬季多种疾病的能力是有一定道理,但却不是一冻到底哦!一定要躲开几个误区,因为春捂秋冻不是一冻到底!

1.脖子受冻易感冒

秋季,风很容易吹到后脑勺和脖子。后脑部位分布着丰富的神经和毛细血管,一旦受凉,容易引起有肺部症状的感冒,还可能导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。

2.肚脐受冻易腹泻

爱美女性经常不注意肚脐的保

暖。秋季昼夜温差大,到了夜间,寒凉之气容易通过肚脐侵袭到人体内部,首先被刺激的就是肠部,容易引发腹泻。

3.后背受冻易咳嗽

后背受凉容易引发咳嗽、支气管炎等呼吸系统疾患,虚寒体质的人最好尽早撤掉凉席,尽量不要将卧室窗户开太大睡觉,以免受凉。

4.肩部受冻易受限

初秋时节的雨季节夜晚寒凉,人体肩部受凉时间久了容易被“风寒湿邪”侵袭,很可能出现肩周炎等症状。所以,初秋时节肩部也要注意保暖。