

涇县卫生和计划生育局元旦献词

伴随着喜迎新年的激荡乐章,迎着伟大时代的铿锵节拍,送走了精彩纷呈的2017,迎来了光芒璀璨的2018。我们谨向全县卫生计生工作者致以节日的祝福!向关心和支持涇县卫生计生事业改革发展的各级党委、政府和有关部门及广大人民群众表示衷心的感谢!恭祝新的一年身体健康、万事如意!

回首2017,几多欣慰,几多自豪。在党的十九精神鼓舞下,在省市卫计委和县委、县政府坚强领导下,全县卫生计生工作者

高扬创新、协调、绿色、开放、共享发展理念,围绕“两乡五区”建设奋进思路,怀揣梦想、挥洒汗水、砥砺奋进,在推动全民健康的道路上阔步前行,留下了弥足珍贵的印记。县乡一体化改革试点工作基本完成;计划生育目标考核走在全市前列;卫生计生综合监督执法水平不断提升;家庭医生签约服务基本完成;健康扶贫工作成效显著;“两学一做”学习教育,常态化、制度化持续深入;妇幼、爱国卫生、中医中药等业务进展顺利。百花争艳,精彩纷呈,

在全县卫生和计划生育发展史上留下浓彩重抹的一笔。

2018年,是我国跨入现代化建设的开局之年,新时代要有新作为。我们一定要昂扬斗志,在习总书记中国特色社会主义理论伟大旗帜指引下,全面贯彻落实党的十九大“全面实施健康中国战略”精神。围绕县委、县政府“两乡五区”建设,按照《涇县“十三五”健康和卫生发展实施方案》要求,稳步推进县乡一体化改革;确保创建国家卫生县城和省级健康县城如期完成;广泛

开展健康促进与教育活动;切实做好基层公共卫生服务;不断提升计划生育服务能力;大力开展基础设施建设;加强人才队伍建设;做实家庭医生签约服务;狠抓党建和政风行风建设;做好健康扶贫工作;加快推进中医药事业发展。逐步解决与全县人民日益增长的健康需求不平衡不充分的矛盾,全面推进健康涇县建设步伐,再创新业绩,再铸新辉煌!

预防季节性流感,这五条健康知识你必须要知道!

1、当前,我国正处于2017-2018冬春季季节性流感高发期。季节性流感主要症状为高热(腋下体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)、严重咳嗽、疲劳乏力、明显头痛及全身酸痛等,而普通感冒的主要症状为鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽等。

2、季节性流感主要通过流感病毒携

带者咳嗽、打喷嚏或说话时产生的飞沫传播,用脏手揉眼睛或摸口鼻也会传染。

3、流感流行季节,居民应加强锻炼、均衡饮食,室内常通风,同时要养成勤洗手、不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻的个人卫生习惯。

4、流感流行季节,居民尽量少去人多

拥挤、空气流通不好的公共场所。

5、出现呼吸道感染症状者应居家休息隔离,并及时就医,外出时应佩戴口罩。

6、在季节性流感流行季节来临前,建议孕妇、老人、儿童及慢性病患者接种流感疫苗,以减少重症的发生。

中老年朋友要注意膝关节的保护

保护技巧膝关节是人体重要部位,膝关节强壮,是各项身体活动能力的前提。如果膝关节出了问题,就会影响我们的生活和健康。

一般情况下,50岁以后膝关节逐渐开始老化,到了60岁至70岁,会出现明显的老化症状。因而中老年朋友更要注意膝关节的保护,学学下面9种保护技巧。

1. 控制体重

肥胖是膝关节的大敌,要想保护好膝关节,就要维持正常体重。日常生活中建议低油、低脂、低热量饮食,多吃水果蔬菜,并控制好主食的摄入量。不能偏食,不能吃过肉类、油腻或辛辣食物,荤素搭配,食物多样化,戒烟酒、适饮茶。

2. 要补钙

补钙可以保护膝关节,但应以食补为基础,多吃奶制品、豆制品、蔬菜及海产品,少吃菠菜和葱等影响钙吸收的食物。

3. 侧身爬楼梯

虽然经常爬楼梯、爬山对膝关节有伤害,但侧身爬楼梯可以保护膝关节。

4. 每天散步40分钟

散步有助膝关节保健。老人每天饭后散步不仅有助食物的消化和吸收,同时还能保护膝关节,防止膝关节过度磨损。建议老人每天坚持散步40分钟,步幅控制在40~50厘米。

5. 快慢交替着走

对于关节不好的中老年朋友来说,快步走不如交替走,也就是快慢结合地走。快步走对膝关节有一定的冲击作用,3分钟快步走,结合10分钟慢步走,对关节有一个缓解和保护作用。

6. 少做长期蹲跪的动作

在站起和坐下时,注意先让膝关节轻微反复弯曲几下,有利于保护膝关节。

7. 每天抬腿

平时可以多做一些抬腿的动作,来增强大腿前侧的股四头肌和大腿后侧的股二头肌的力量,从而增加膝关节的稳定性,减缓关节的磨损。

8. 要注意保暖

关节受凉、受冻会诱发关节炎,所以要注意保暖,避免过于潮湿的环境。戴一个保暖型护膝,是中老年朋友保护膝关节的一个简便有效的措施。但不能长期带护膝,否则会产生过度依赖。

9. 鞋底别太薄

运动时最好穿舒适、有弹力的运动鞋,以减少膝关节压力。日常生活中,鞋跟以2~3厘米为宜,鞋底不宜太薄,否则会膝盖带来不利影响。

如何应对心脑血管“魔鬼季节”

心脏是生命的发动机,然而很多人却不懂得珍惜,现实生活中,人们的许多行为、习惯都在伤害它。我国每年仅死于心脑血管病的人数达300万,心脏病每年直接导致55万人死亡,相当于一个中等城市的总人口。

冬季是心脑血管疾病的高发期,英国的一项研究发现,气温每降低1摄氏度,心脏病发病率就会增加2%。提醒你心脑血管最怕的10个时刻,让你平安过冬。

清晨——骨碌爬起来

上午6时~11时被喻为心脑血管病的“魔鬼时间”,人的心血管壁在清晨时最脆弱,70%~80%的心脑血管病猝发都在此时。人在夜间睡眠时,身体各系统处于半休眠状态。早上刚醒来,心跳频率从慢到快,让血管收缩和凝血的物质增加了,容易出现血栓,而醒后猛起身,血压一下上不来,会出现头晕、恶心、四肢乏力等体位性低血压症状。特别是对高血压、冠心病、动脉硬化、血管狭窄的患者来说,突然起床最容易引发意外。早上睁开眼后应先不起身,躺着活动一下四肢和头部,3分钟后起床。

蹲便后猛起身

研究显示,用力屏气排便时,腹壁肌和膈肌强烈收缩,血压下降可能引起脑溢血,心肌耗氧量增加会诱发心绞痛、心肌梗死,两者都可能造成猝死。

老年人血管调节反应差,如果蹲厕时间过久,排便结束后快速站起,容易诱发短暂性脑缺血,从而头晕、眼花、摔倒,甚至发生脑血管意外,此时站起来应该缓缓。

寒冷天气从室内外出

寒冷很容易导致心血管痉挛,对于心脏病人来说,可能诱发大面积心梗,导致猝死。中老年人对气温变化适应能力差,寒冷会引起血管痉挛、血压升高,造成血管舒张功能障碍。心脏病患者冬天外出前,一定要穿上暖和的外套,可以穿件马甲护好胸口,系围巾、戴帽子和手套,以防

热量从领口、袖口跑掉。

中老年人外出时,除衣服、鞋要穿得暖和,一定要戴上口罩和帽子,避免冷风从呼吸道进去,对血管、对肺造成伤害。

雾天长时间在户外锻炼

雾天,大量的粉尘、细菌等有害物质会随着户外运动锻炼的进行进入到体内,加重血液污染的机会,阻断血液中氧的供应,诱发心脏病。最好将锻炼改在室内,或挑选其他合适的时间进行。如果需要出门,可以选择戴口罩,不要在浓雾中停留太长时间。

过度疲劳后桑拿

身体感觉到极度疲劳时蒸个桑拿,是不少人热衷的休闲方式。实际上,桑拿房里过高的温度,会使人体皮下血管迅速扩张,皮肤血流量比平时增加3~5倍,回到心脏的血流量也显著增加,心脏负担加重。在疲劳的状况下大量饮酒后再蒸桑拿,这种情况更危险。

老年人、心脏病高血压患者最好不要蒸桑拿,一旦出现恶心、心慌、心跳过快等不良反应,应该及时停止。

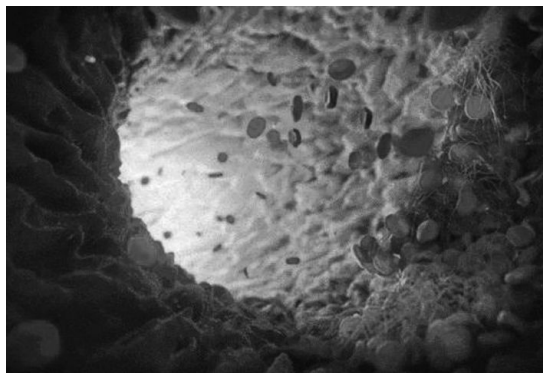
久看电视喝浓茶

泡杯浓茶,在电视机前一坐就是一天,是不少中老年人的生活状态。但研究表明:看电视1小时可增加心脏病死亡风险7%,那些每天看电视4小时的人心脏病风险为28%。如果加上浓茶、咖啡或酒精等刺激性很大的饮料,会使心跳加快,加重心脏的负担。

中老年人每天看电视要控制在1~2小时之间,注意休息。最好不要喝太浓的茶,以免刺激心脏。

愤怒时暴饮暴食

易怒对心脏健康的威胁很大。人在愤怒时,身体会分泌大量让血管收缩的激



素,让血压升高,从而诱发高胆固醇血症和高血糖。

在过度进食一小时内,心脏发病的可能性会增大10倍。对于已经患有高胆固醇、高血压或糖尿病的人来说,更加危险。

棋牌室里抽烟

烟雾中含尼古丁、一氧化碳等几千种有毒物质,是导致血管痉挛、心肌缺血、严重心律失常,进而猝死的危险因素。打牌的人常常烟不离手,再加上多数棋牌室空间狭窄,通风不好。

尤其是年龄大、血压高、身体衰弱的中老年人,一旦身处其中过久,导致生病甚至猝死的现象时有发生。

酒后喝咖啡

饮酒后喝一杯咖啡来醒酒,会加重酒精对人体的损害。酒后再喝咖啡,会使大脑从极度抑制转入极度兴奋,并刺激血管扩张,极大增加心血管的负担,对人体造成的损害会比单纯喝酒高出许多倍。

饮用38度以上白酒超过50毫升的人,酒后不要喝咖啡;喝了少量酒的人,喝咖啡最好不要超过一杯(200毫升);在饮用白酒30~60分钟、葡萄酒1~3小时之内,不要喝咖啡。

伤心后借酒消愁

悲伤的人往往容易激动,这样导致心跳加速、动脉收缩,如果此时大量饮酒,有可能导致某些心脏病发作,出现心痛、气短、休克等症状。