



关注慢性病 倡导健康生活方式

我市开展健康生活方式与慢性病预防讲座

记者 潘燕佳

我们的身体就和汽车一样 要经常保养、体检来保持健康,平时就要注意对自己身体的健康检查。4日晚,由市卫计局举办、市疾控中心承办的《健康生活方式》大讲堂邀请浙江省疾病预防控制中心夏时畅主任医师进行健康生活方式指导,为参加国家慢性病综合防控示范区创建单位及卫计局下属医疗卫生单位共百余名干部职工奉上了一场受益匪浅的健康讲座。



夏时畅医师围绕健康的理念、影响健康的因素以及健康的生活方式这三个方面进行深入浅出的讲授。他指出,现代人的健康内容包括躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康以及环境健康,而近年来随着经济发展、环境恶化以及人们生活方式的改变,我国慢性病患者数量呈现出不断增长的态势,其中我省便有83%的人患有慢性疾病,而吸烟、饮酒、高盐高脂饮食以及体力活动不足等已成为慢性病的主要危险因素。在慢性病的决定因素(遗传、社会环境、生活方式)当中,生活方式是最可被控制且最有影响力的因素,因此对生活方式进行健康科学的指导,促进全社会关注、重视健康的生活方式。

最后,夏医师分析损害健康生活方式的多种形式并提出合理膳食、适量运动、心理平衡和戒烟限酒等健康生活方式,积极预防慢性病的发生与发展,养成良好的生活习惯,提升健康生活方式行为能力,实现全面发展。

专业、科学、权威、精彩的讲座,赢得了现场听众的阵阵掌声。讲座结束后,大家表示追求健康必须通过自身的积极行动才是关键,日常生活中建立并拥有健康的生活方式是追求健康的策略与途径。

据我市相关监测数据显示,近年来我市慢性病高发,慢性病死亡占我市户籍人口死亡的86.55%,因此,需普及健康科学知识,教育引导市民树立正确健康观,倡导每个人是自己健康第一责任人的理念。



把好卫生关 护航中高考

日前,市卫生监督所监督员对各个考点学校及学校周边住宿场所开展卫生监督检查,保障中高考期间考点学校的卫生安全,有效预防突发公共卫生事件的发生。

通讯员 方早盼 董丽婷 摄



现代医疗零距离

2日上午,200多名小朋友参加了市一医举办的崇尚医学感知医疗学生体验日活动。小朋友们参观了药房、放射科、口腔科、眼科、化验生化室、儿科病房、技能中心、职工食堂、职工文化活动中心,感知现代医疗理念与先进技术。

记者 李梦楚 摄

游走的疼痛或是精神障碍

通讯员 尹秋静

阿美:老公,我头痛,手还有点麻,感觉很不舒服。
阿森:没事的,已经看过了,都好的,你不要想太多,休息一下就好了。
阿美:儿子,我头难受,全身都不舒服,你爸爸还不带我去看病。
小宝:妈,我们去了好几家医院了,医生说检查都好的,没病的。
.....

以上对话中的母亲真的如家人

所说没有疾病么?

其实她患有躯体化障碍,它是指内脏、内分泌、结缔组织、营养代谢、血液等疾病和其它内科疾病在整个病程过程中发生的精神障碍,这是原发躯体疾病全部症状的一个组成部分,属于症状性精神病。

其症状可涉及身体的任何系统或任一部位,疼痛是最常见症状,涉及范围遍及全身,且部位不固定,疼痛性质与情绪状况有关,皮肤症状指出现瘢痕部位、肢体或关节部位麻木症状,皮肤出现串痛,皮肤颜色异常等,异常的皮肤感觉如瘙痒、烧灼感、刺痛、麻木感、酸痛等;胃肠道症状可出现疼痛、打嗝、嗝气、反酸、恶心、呕吐等,泌尿生殖系统症状,如尿频、排尿困难、月经紊乱、性功能障碍等,呼

吸、循环系统,如出现气短、胸闷、心悸等症状,假性神经系统症状,常见的有共济失调、肢体瘫痪或无力、吞咽困难或咽部梗阻感、失明、失聪、皮肤感觉缺乏、抽搐等。

当出现各式各样,变化多端的症状至少两年,且未发现任何恰当的躯体解释,不断拒绝多名医生关于其症状没有解释的忠告与保证,症状及其所致行为造成一定程度的社会和家庭功能损害,同时包含多种主诉综合征或多种心身障碍等症时,可在家人陪同下进行躯体化障碍的确诊。

心理治疗是主要的治疗方法,目前常用的治疗方法有支持性心理治疗、森田治疗和认知行为疗法等。药物治疗主要在于解除病人伴发的焦虑与抑郁情绪。

食用农产品合格证相关规定

监督管理

- 1、农业行政主管部门、食品药品监督管理部门应当在主要农产品集中上市季节和农产品主要生产区域,对有关农产品重点开展监督抽查。
- 2、农产品批发、零售市场举办者应当查验进入市场销售农产品的合格证或者农产品生产者信息卡。对没有合格证或者农产品生产者信息卡的农产品,农产品批发、零售市场举办者可以对其进行检测,未检测或者检测不合格的,不得销售。
- 3、食品药品监督管理部门应当加强对农产品临时经营市场、农村集贸市场的农产品质量安全监督管理。
- 4、农业行政主管部门、食品药品监督管理部门应当采取重点检查或者随机抽取被检查对象、随机选派检查人员抽查相结合的方式,对农产品进行监督抽查,并依法向社会公布抽查结果。

农产品质量安全关系你我他

齐心协力共建农产品质量安全放心县

市妇保院精索静脉曲张显微结扎技术 填补我市医疗空白

记者 章芳敏 通讯员 张运

近日,市妇保院成功开展我市首例男科显微术 精索静脉曲张显微结扎,开启男性疾病诊疗的新篇章,填补我市在该领域的空白,标志该院在显微男科诊疗领域迈出了重要的一步。

市妇保院外科副主任医师沈方敏介绍,精索静脉曲张是男性婚前体检常见疾病。精索静脉曲张通常无症状,多在常规体检时发现,或在自我体检时发现阴囊无痛性蚯蚓状团块,或因为不育就诊时发现,有些患者伴有坠胀感、隐痛等症状。

需要注意的是,精索静脉曲张是一种血管病变,因其易造成局部温度过高,不利于精子的成活。据统计,精索静脉曲张发生率在原发性不育者占35%,在继发性不育者为50%~80%。因此被列为男性不育的首要原因。

精索静脉曲张的治疗应根据患者有无伴有不育或精液质量异常、有无临床症状、静脉曲张程度及有无其它并发症等情况区别对待。治疗以手术为主。市妇保院此次开展的精索静脉曲张显微结扎在显微镜下操作,要求达到高度微创、高度精细和高度准确。相对传统治疗,该术式结扎精索

静脉彻底,减少不必要的损伤,改善睾丸生精内环境,提高精子活动率。术前的充分准备,外科、手术室、麻醉科全体医护人员的默契配合,使此次手术过程顺利,术后患者恢复良好。

此次男科显微手术顺利开展,得益于医疗资源双下沉,两提升的重要决策部署。2017年12月,市妇保院与上海仁济医院男科合作,成为上海市男科学研究所(仁济男科)男性健康专科联盟成员单位,积极推进了男性生殖技术以及外科诊治水平的提升,让永康人民在家门口就能享受到国内顶尖的优质医疗资源。



老中医柳忠谈食疗

八宝饭

主料 芡实、山药、茯苓、莲子、党参、白术、薏米、扁豆各20克,粳米500克,红糖适量。

制法 先将八味中药共放沙锅内,加水煮1小时,取药液;再将粳米淘洗干净,加入药汁,放入红糖和适量的水,上笼蒸40分钟后即成。

气虚乏力、怕冷、大便稀溏、面色晦暗之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供