

县人民医院深入横北村开展义诊活动

本报讯 5月20日,县人民医院组织医务人员到横水镇横北村开展义诊活动。

活动现场,县人民医院内科、外科等科室专家和医师认真的为村民们测血压、量血糖、做心电图、做B超,进行常规体检,详细了解群众的健康状况,并就一些疑难常见病接受群众的咨询,解答预防和治疗的有效方法,同时还针对村里一些行动不便的老年人进行上门服务。医务人员热情、细致、周到的服务得到了在场群众的好评。

政府副县长张建波也来到了义诊现场,他希望县人民医院能坚持开展这样的活动,普及健康知识,方便群众就医,让村民们足不出户就能享受专家的诊治,真正让百姓受益。

据了解,今后县人民医院将每月的第二周和第四周的周六定为医院义诊日,到农村、下基层,开展义诊活动。



政府副县长张建波在义诊现场



义诊现场

县卫生监督所召开“两学一做”学习动员会

本报讯 5月16日,根据县卫生和计划生育局《关于在卫生计生系统开展“学党章党规,学系列讲话,做合格党员”学习教育实施方案》通知精神,县卫生监督所召开全体党员、职工“两学一做”学习动员会。

卫生监督所所长荆晨剑主持学习动员

会,会议就县委书记卫再学在全县“两学一做”动员大会上的讲话进行了学习。学习党章党规,就是要通读熟读党章、廉洁自律准则、纪律处分条例和党员权利保障条例,明确做合格党员的标准;学系列讲话,就是要学习领会习近平总书记系列重要讲话的基

本精神,党中央治国理政新理念新思想新战略的基本内容,理解掌握增强党性修养,践行宗旨理念、涵养、道德品格等基本要求。做合格党员,新形势下合格党员的具体标准就是“四讲四有”,即讲政治、有信心;讲规矩、有纪律;讲道德、有品行;讲奉

献、有作为。党员干部在工作中都要对照“四讲四有”来衡量自己、检视自己,就是要做到“政治合格、纪律合格、品德合格、作用合格”。

缺乏维生素要学会这些

现代人饮食结构多肉少蔬,加上快餐、饼干、熟食等加工食品流行,容易导致维生素缺乏,引发各类不适症状。我们该怎么应对?快来学学吧!

皮肤粗糙、长粉刺

有时你会发现脸部、手臂、大腿以及臀部长出红色或白色粉刺,这是人体提醒你可能缺乏必需脂肪酸以及维生素A、D。首先要检查一下生活习惯,长期晒太阳不足或久待在空调房内和空气污染的地方,会令皮肤雪上加霜。

对策:多吃富含饱和脂肪酸的沙丁鱼、金枪鱼等海水鱼,核桃、杏仁等坚果,亚麻籽等种子,以及多含维生素D的鸡蛋、乳制品;还有胡萝卜、红薯等富含β-胡萝卜素的蔬菜都有助于修复皮肤。

身体刺痛

有时你会觉得手脚等身体各部位发麻,或者刺痛,这是人体提醒你可能缺乏叶酸(维生素B9)、维生素B6、B12等B族维生素。缺乏B族维生素会引起周围神经功能失调,最终通过皮肤麻痛感表现出来,并会引起焦虑、抑郁、贫血、疲劳以及激素失调等一系列并发症。

对策:饮食上注意补充B族维生素可以在一定程度上缓解乃至消除症状。主食应多吃糙米、小米、小麦胚芽、全谷物;肉蛋类可以选择鸡蛋、鸡肉、羊肉、鱼类;水果可以多吃香蕉;蔬菜有花椰菜、卷心菜以及绿叶类蔬菜。

嘴唇开裂

如果碰上嘴唇开裂,而喝水量并不少,气候也不干燥,说明人体可能缺乏微量元素铁、锌,以及烟酸(维生素B3)、核黄素(维生素B2)和维生素B12。

对策:饮食上需要多吃禽类、鱼类、鸡蛋、番茄、花生以及扁豆等,再多吃点西兰花、菜花等富含维生素C的蔬菜以帮助铁的吸收。对于素食主义者,需要多从鸡蛋、牛奶、酸奶、奶酪或酥油等乳制品来补充相关营养素。

肌肉抽筋

如果你平时经常自觉腿部肌肉抽筋,这表明可能缺乏钾、钙、镁等矿物质。若你同时是运动爱好者,大运动量会通过出汗令人体流失更多这些矿物质,从而加重症状。

对策:需要从柑橘、香蕉、花生、豆类来补充钾;从坚果、大豆以及深绿色叶类蔬菜来补充镁;从无花果、胡萝卜、葡萄干、糙米、腰果、杏仁、乳制品等来补充钙。

长皮疹、掉头发

如果脸上长鳞屑红斑性皮疹,头发掉得也比较多,说明人体可能缺乏维生素B7,这是一种水溶性维生素,容易流失,需要人体每日从饮食中摄取,如果你有吃生鸡蛋习惯,更会雪上加霜,因为生鸡蛋的蛋白质会抑制人体吸收维生素。

营养对策

关于碘缺乏病 你想知道的都在这里

“坚持科学补碘,建设健康中国”是今年防治碘缺乏病的宣传主题,加大科学补碘宣传力度,引导群众合理补碘,切实保障人民健康。

一、碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素

碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体,尤其是大脑的生长发育。

孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。胎儿期和婴幼儿期(1-3岁)是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的造成聋哑、智力损伤甚至克汀病等。胎儿所需要的碘全部来自母亲,因此,孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘会出现流产、早产、死产和先天畸形。妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显多于普通人群,需要及时补充适量的碘。成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

二、食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式

碘缺乏病是由于外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。我国2000年消除碘缺乏病以前,碘缺乏病区的儿童中5-15%有

轻度智力障碍(智商50-69个点),6.6%的人患地方性克汀病(呆傻症),严重影响当地人口素质。碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。

我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘,尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持2-3个月,因此要长期坚持食用碘盐。

三、目前没有直接证据表明食盐加碘与甲状腺癌升高的现象有关

近年来,在全球范围内,无论是否采取补碘措施,无论碘摄入量是增加、稳定或下降,甲状腺癌的发病率都增加,并且主要以直径小于1.0厘米的微小结节增加为主。相当一部分甲状腺微小结节具有惰性进展特点,恶性度低,预后良好。患者要听从临床医生要求,进行正确治疗或跟踪观察。

甲状腺微小结节在人群中患病率较高,隐匿性大且不易被发现,可能陪伴终身。据一些发达国家的尸检报告,生前未被发现的甲状腺癌患病率高达5.6%~35.6%,其中微小结节占到67%。

有研究提示,当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查,并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小结节的过度诊断相关。