

横水镇中心卫生院开展家庭医生签约服务活动

为进一步提升家庭医生签约服务数量和质量,提高签约群众的满意度,根据县卫计局关于《开展家庭医生签约服务“六个一”活动实施方案》的文件精神要求,横水镇中心卫生院于3月6日举办了家庭医生签约服务的启动会。

为了让家庭医生签约服务政策深入各村各户,横水镇中心卫生院采取各种宣传方式让群众充分认识到家庭医生的重要性。卫生院工作人员于启动会后进村入户对每村的慢性病真实性进行检查,并结合村医开展以“以家庭医生签约服务为宗旨,跟踪慢性病患者随访,提供公共卫生知晓率”为主题的健康教育活动。由于宣传到位,措施得力,在短短的几天时间内就签约了4700余户。



南樊镇中心卫生院开展健康扶贫义诊

为持续推进南樊镇健康扶贫事业发展,3月6日,南樊镇中心卫生院邀请绛县人民医院医疗专家在集贸市场开展了“健康扶贫”专家义诊活动。

据了解,此次“健康扶贫”专家义诊活动,共为“健康扶贫对象”开展了包括身高、体重、血压、空腹血糖、心电图、内科、外科项目等在内的10多项的免费检查,同时为每位患者建立了档案、病历,

拟定了个性化的诊疗建议和方案,并入户指导慢性病患者用药,与30余户家庭进行了签约,为下一步分类救治提供了有力保障。此次义诊累计免费为“健康扶贫对象”检查身体、诊断病情300余人次,发放宣传单2000余册。

通过健康扶贫义诊活动,不仅为南樊镇贫困患者提供了专业的诊疗建议和方案,还对居民实施健康管理,与居

民建立健康和諧的医患关系,真正承担起居民健康“守门人”的职责。居民自愿签订《家庭医生式服务协议》后,可享受建立健康档案、慢病管理、基本公共卫生服务、医疗康复等服务项目,也使他们真正享受到了健康扶贫带来的实惠,受到了广大村民的一致好评。

房前屋后的中草药

草莓



【学名】草莓

【别名(地方名)】凤梨草莓

【主要生境分布】

绛县辖区内横水镇、卫庄镇、大交镇、南樊镇均有大棚种植,其他乡镇也有种植。

【采收加工】

草莓的果实呈聚合果大,直径达3厘米,鲜红色,宿存萼片直立,紧贴于果实;瘦果尖卵形,光滑。果期6-7月。

【临床应用】

味甘、酸,性凉,归肺、脾经。具有润肺生津,健脾,消暑,解热,利尿,止渴的功效。

【功能主治】

风热咳嗽,口舌糜烂,咽喉肿痛,便秘,高血压等症。

【用法用量】

禁忌人群:痰湿内盛、肠滑便泻者、尿路结石病人不宜多食。

适宜人群:一般人群均可食用。尤适宜风热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑者,夏季烦热口干或腹泻如水者,癌症,特别是鼻咽癌、肺癌、扁桃体癌、喉癌患者。

远离肥胖,保护好你的“小肾脏”

随着人们生活水平的提高和生活方式的改变,肥胖发生率越来越高,并呈现低龄化趋势。肥胖合并的糖尿病、高血压和冠心病等问题,已逐渐为人熟知,但是肥胖相关性肾病还未引起社会各界的足够重视。

今天是“世界肾脏日”,今年的主题是“肥胖与肾脏——健康生活方式,维系肾脏健康”。研究表明:肥胖是由于能量摄入超过消耗,导致体内脂肪积聚过多而造成的体征,是糖尿病、心血管疾病和慢性肾脏病的危险因素。

体重多少才标准?

计算后所得结果即是本人标准体重。知道了自己的标准体重后,与实际体重相比较。凡是超出标准体重10%的,称为超重;超出标准体重20%的,称为轻度肥胖;超出标准体重30%的,称为中度肥胖;超出标准体重50%以上的,称为重度肥胖。

肥胖与肾病有什么关系?

肥胖相关性肾病起病相对隐匿,约一半患者临床无明显症状。一方面,肥胖是慢性肾病发生和发展的最强危险因素之一。另一方面,肥胖可大大增加肾病患者心脑血管疾病的发生率,从而严重影响其生存率和生活质量。

“肾虚”是不是肾脏病?

“肾虚”是状态,不一定是病。“肾虚”是中医上对身体状态的一个定义,是指肾脏精气阴阳不足。肾虚的种类有很多,其中最常见的是肾阴虚、肾阳虚,可有腰酸膝软,眩晕耳鸣,五心烦热,四肢乏力等症状,但“肾虚”并不意味着患有肾脏病。

腰痛是不是肾不好?

腰痛和肾病,是两回事。由于肾脏在双

侧腰部,因此有部分人会误以为腰肌劳损和肾脏相关。其实,腰肌劳损和慢性肾脏病并无关系,是完全不同的两种疾病。实际上大部分急、慢性肾脏疾病患者的症状很少表现为腰痛。

这些症状需警惕

由于慢性肾脏病早期患者可能没有任何症状或症状不明显,部分患者常常是体检发现肾功能异常甚至已进展到尿毒症才去医院就诊,因此慢性肾脏病被称为“沉默的杀手”。

这些习惯最伤肾

1.暴饮暴食

现代人聚餐机会增多,常会吃下过量的“美味”,摄入的食物最终都会产生废物——尿酸及尿素氮等。这些废物大多经过肾脏排出,饮食无度会增加肾脏的负担。

2.经常憋尿

有些人因工作忙而长时间憋尿。尿液在膀胱里太久很容易繁殖细菌,细菌会经输尿管逆行到肾,导致尿路感染和肾盂肾炎。这类感染一旦反复发作,能引发慢性感染,不易治愈。

3.饮水过少

如果长时间不喝水,尿量就会减少,尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加。临床常见的肾结石、肾积水等都和长时间不喝水密切相关。充分喝水可稀释尿液,保护肾脏,有利于充分排出废物和毒素。

4.过度喝饮料

软饮料和运动饮料的过度摄取会间接损伤肾。人体内的酸碱度为7.2,这些饮料普遍为高度酸性,饮用后体内酸碱度明显改变。肾脏是调节人体内酸碱度的主要器官,



长期过度摄取软饮料及运动饮料,会给肾脏带来负担,增加肾脏损伤的概率。

5.酒后喝浓茶

有的人认为酒后喝浓茶能解酒,其实这非但无效,还会伤肾。茶叶中的茶碱可以较快地影响肾脏而发挥利尿作用,此时酒精尚未得及再分解便从肾脏排出,使肾脏受到大量乙醇的刺激,从而损伤肾功能。

五招教你养出好肾脏

1.保护好自己的双脚

足部保暖是养肾的一种方法,这是因为肾经起于足底,而足部很容易受到寒邪的侵袭。因此,足部要特别注意保暖,睡觉时不要将双脚正对空调或电风扇;不要赤脚在潮湿的地方长期行走。另外,足底有很多穴位,如涌泉穴等,每晚睡觉前按揉按揉,可起到养肾固精的功效。

2.饮水养肾

水是生命之源,水液不足,则可能引起

水是很重要的养肾方法。

3.健康饮食

在生活中,要保持良好的饮食、生活习惯。不要暴饮暴食,不宜过咸过油腻。

4.禁止吸烟

吸烟会减慢血液流向肾脏的速度。如果流到肾脏的血液减少,便会损害了肾脏正常的工作能力。吸烟也会增加患上肾脏癌症的风险性。

5.不滥用药物

避免使用肾毒性药物,避免使用肾毒性药物(如减肥药、部分抗生素、消炎止痛药)。近年来已逐渐被人们认识的“中草药肾病”,最早就是在应用中药减肥的患者中发现的。

专家提醒

预防肥胖相关性肾病,“动起来”是关键,可以结合自己爱好,选择走路、跑步、游泳、太极拳等,哪怕是极少的运动,都能对肾脏健康带来显著改善。