

# 我县开展“世界卒中日宣传活动”

本报讯 10月29日是第14个“世界卒中日”。为切实提高群众卒中防治知识知晓率和控制率,倡导健康生活方式,有效预防卒中的发生,10月25日,县卫生健康与体育局在安峪镇组织开展了主题为“预防为主,远离卒中”大型宣传义诊活动。

活动当天,县卫健局、县医疗集团人民医院、红十字会医院、县疾控中心、县医疗集团安峪卫生院利用条幅、展板、发放宣传资料、咨询义诊等方式,就心脑血管病的早期预防、如何预防中风、如何运用饮食调理控制心脑血管恶化等几个方面进行宣传。县医院、红十字会专家为群众提供了一对一义诊咨询、答疑及卒中防治指导,免费为群众测

量血压、血糖等服务,并告诫大家,要牢记“中风120”口诀,发现中风,尽快拨打120联系医院就诊。县卫健局、县疾控中心工作人员向群众发放宣传彩页、折页、减盐、减油等支持性工具,耐心向群众讲解相关知识及使用方法,提醒广大居民,预防脑卒中一定要从控制高血压、高血糖、高血脂开始,改善不良生活习惯,参加全民健身运动。

此次活动,共悬挂宣传横幅4条,现场咨询服务2000余人,发放各种宣传资料、宣传袋3000余份,发放控油壶、限盐勺2000余份,受到了广大群众的认可和赞誉,达到了预期效果。



## 我县开展职业性尘肺病随访和回顾性调查



本报讯 为进一步推进2019年职业病防治项目工作,根据市卫健委《关于印发2019年全市工作场所职业病危害因素监测实施方案的通知》(运卫职健函[2019]13号)要求,做好全县工作场所职

业病危害因素监测工作,提高职业性尘肺病随访与回顾性调查工作的质量。县卫健局组织疾控中心专业人员于10月21日—25日对全县20家厂矿企业用人单位职业病防治基本情况进行了摸底调查。对全县17例尘肺病人以及疑似病例进行了追踪随访和回顾性调查。

通过查阅档案、实地了解,对厂矿企业用人情况、职业病危害因素申报情况、建设项目职业病防护设施“三同时”开展情况、职业病健康培训情况、职业病危害因素定期检测情况、职业健康检查情况、职业病防护设施设置及运行情况、个体防护用品发放及使用情况进行了调查。对尘肺病人及疑似病例进行实地走访、电话回访、本人随访等方式对尘肺病工伤保险、生存状况等尘肺病相关信息调查核实,对用人单位职业病防治双告知情况进行调查,力求做到各项信息的准确完整,最终顺利完成所有病例的随访和回顾性调查,并将所有数据进行准确及时地汇总上报。

## 降血糖食物有很多,多吃一点预防糖尿病

### 常见草药翻白草

翻白草这种草药,整个植株都可以当成药物来使用,可以起到非常好的解热消肿的作用,同时还可以起到凉血止血的作用,它的嫩苗可以当成蔬菜食用,只需要把它洗干净,然后用热水焯一下,就可以加上调味品使用了,当然翻白草日常食用的时候非常好吃,而且等到煮熟了之后,让它的苦涩味道自然的山区就可以炒着吃或者是做汤吃的,它可以帮助我们清热解暑,治疗月经过多,同时对于糖尿病有很好的治疗效果,可以降低血糖。而且它含有的淀粉也是比较丰富的,是优质的碳水,不会发胖,是一种健康的

食品。

### 黄精可以帮助降血糖

相信很多人听说过这种食物,因为它的作用实在是太多了,它可以抗病毒,抗细菌,对于金黄色葡萄球菌以及伤寒杆菌都有非常高的抑制的作用,同时它还有一个非常显著的功能,就是可以帮助我们降低血糖,对于因为肾上腺素升高所引起的血糖增高有着非常明显的抑制的作用,同时对于其他类型的血糖升高也有一定的降压降血糖的作用,它还可以起到很好的抗疲劳的作用,可以延长人们工作的时间,同时也可以延缓疲惫感。同时,这种中药它的提取物中可以

帮助我们抗氧化,有一定的美容的作用,同时也可以延缓衰老,对于女性朋友们来说,是一种比较好的养生美容的食品,而且它还可以起到一定的止血的作用,可以帮助我们增强我们凝血功能系统的作用,可以让出血量减少,同时对于我们的心血管系统来说,如果我们把它注射到麻醉之后的实验全冠脉中就会发现,它会帮助我们显著的增加动物的心肌活动能力可以有一定程度的预防心脏与血管疾病。当然也可以起到很好的治疗心肌缺血的作用。它的作用最主要就是可以帮助我们,降低我们的血糖,而且非常的健康没有副作用。

## 如何检验自己的血管弹性?

我们对血管弹性都有一定的了解,知道血管弹性变差了之后容易出现脑出血以及冠心病等问题。但是并不是每个人都能够明显的感知到自己的血管弹性变差了,有些时候在我们无意识的情况下血管就发生了一些恶性的改变。

### 一、审视自己的行为

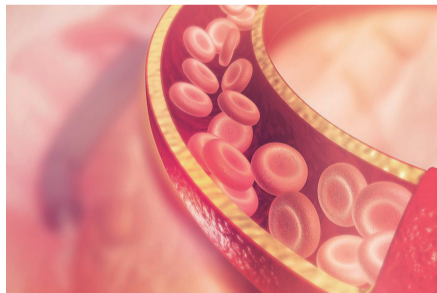
我认为我们大家想要判断自己的血管弹性的话,第一步要做的就是认真审视一下自己的生活习惯,判断有没有一些危险因素。在心脑血管疾病当中,长期的吸烟是有长期的高脂肪的饮食都容易造成血管弹性变差,所以如果我们大家发现自己已经吸烟喝酒几十年的话,那么就会存在着很大的血管弹性差的可能性,并且肥胖的患者血管的弹性状态会更加不良一些。如果自己的生活一直很健康,经常锻炼,并且饮食习惯良好的话,那么基本上血管弹性会给我们一个比较惊喜的答案。

### 二、自我检查

毕竟通过生活习惯来判断的方法并不是特别的准确,所以有的时候我们也需要看看自己的具体身体状况。首先我们可以把手伸出来,然后五指握拳,这时候由于肌肉受到了挤压,所以血管会发白,但是当我们再把把手伸开的时候,如果血管弹性好血压正常的话,那么手掌会迅速的恢复成为红色,但是血管弹性差的人恢复的时间就会比较长,甚至会超过5秒。这一个自我检查的方式只是大略的估计判断,并不能够从科学的角度上说明问题。

### 三、科学检查

毕竟现在是一个科学的时代,所以想要真正的知道血管情况的话,还是需要借助一些医学上的方法,首先就是可以通过影像学的检查,通过x光片可以判断血管的管腔是否变得狭窄,而通过动脉血管造影,也可以



显示出血管的情况。这些科学的检查可以更加直观,更加准确的表明血管的情况,并且可以按照严格的等级划分出血管弹性变差的情况,帮助确定治疗方案。

### 四、调理血管弹性

毕竟血管是维持我们身体正常血液循环的一个重要的必不可少的基本条件,所以说我们应该维持血管的健康,在平时的时候少吃一些含有油脂的食物,可以多吃一些茄子,菠菜等蔬菜,这样可以软化血管,平时的时候多运动,增加心脏的供血功能。

## 泡热水澡有哪些利弊

### 一、促进新陈代谢

相比较于用温水或者是冷水来洗澡而言,用热水来洗澡的一个最为明显的好处就是可以提高新陈代谢的速度,因为我们的身体会随着外界的温度而进行一系列的调整,当身体温度比较高的时候,细胞的活性会增加,呼吸频率会加快,进行物质交换以及氧气代谢的速度也会加快,所以泡一泡热水澡可以促进废物的排出,帮助我们拥有更加积极活跃的身体。

### 二、放松肌肉

剧烈的运动之后我们会感觉肌肉非常的酸胀,这是因为乳酸在身体里面沉积而引发的。如果我们保持这样的状态直接睡觉不加以处理的话,那么第二天我们就会感觉身体非常的疼痛,所以建议大家睡觉之前泡一泡热水澡,这样可以促进肌肉乳酸的代谢,可以达到放松肌肉的效果,这样第二天的状态就会好很多。

### 三、改善睡眠

在泡热水澡的时候可以给我们提供一个大脑放空的冥想的时间,这样的时间对于我们而言是非常宝贵的,因为毕竟现在的快节奏生活给我们带来的是巨大的心理负担,而泡热水澡的时候却是真正属于我们自己的,我们可以看一看报纸或者是思考一下人生,这样晚上睡觉的时候可以有更好的状态。

### 四、存在弊端

但是并不是所有的人都适合泡热水澡,比如说对于男性而言,经常性的泡热水澡会导致生育能力低下,精子质量差,对于月经期的女性而言,泡热水澡容易造成生殖器的感染,并且容易出现风寒感冒,所以在选择是否要泡热水澡的时候,也需要考虑自身的情况。

泡热水澡的频率也是有一定的要求的,不能过于频繁,否则会伤害到我们皮肤的屏障。泡热水澡的时候也需要控制好水温,防止烫伤或者是着凉。