

县政协调研医疗卫生人才队伍建设情况

本报讯 7月24日,县政协副主席贺照庭带领部分政协常委和委员调研全县医疗卫生人才队伍建设情况。

调研组一行实地察看了横水镇卫生院、县中医院、县红十字会医院、县人民医院,随后召开座谈会,听取了县卫生健康和体育局局长陈燕就全县医疗卫生人才队伍建设工作的汇报,委员们结合实际,提出了有深度、具有操作性的意见和建议。

贺照庭指出,人才是医疗卫生事业发展的最大驱动力,人才的引进和培育,是医疗卫生体系建设中的关键问题,事关全县医疗水平的提升和百姓的健康福祉。建议,营造良好的医疗卫生事业发展环境,“吸引”人才,制定系统的培训模式,提升现有人才水平;建立人才保障机制,多措并举激发人才队伍活力;强化中医药人才培养,为我县人民群众生命健康和康养事业发展提供人才保障。



涇县新冠肺炎疫情防控指挥部公告

为严格落实疫情防控“外防输入、内防反弹”的要求,现就有关事项公告如下:

一、7月6日以来,从新疆乌鲁木齐返涇的人员必须第一时间主动向所属社区(村)如实报备相关情况核验“通信行程卡健康码”,并健康观察。

二、广大居民家中若有已赴新疆乌鲁木齐但尚未返回的人员,返回前必须提前向所属社区(村)如实报告相关情况,并自觉配合实施疫情防控措施。

三、广大居民对发现的本小区外来人员(特别是从乌鲁木齐返涇的人员)第一时间积极向所属社区(村)报告。

四、来涇返涇人员必须如实报告相关情况,不得隐瞒,否则,一经发现,将按照有关法律法规依法依规严肃处理。

社区 靳银霞 13835913968
大交镇 翟永丽 13610633335
古绛镇 安子明 13994850032
安峪镇 崔浩 15035408260

横水镇 王辉芳 15503418161
南樊镇 尹志刚 13403478361
郝庄乡 丁洁 18935099571
开发区(一二五厂)
姚君 13453954604
冷口乡 张永健 13466929006
四厂 栗增满 13935952308
陈村镇 薛云红 13994987606
铁运部 李军海 15635975613
卫庄镇 李婷 15235911570

五四一电厂 袁军峰 13934867181
磨里镇 王伟峰 13994850806
疫情防控指挥部:0359-6524230

涇县新冠肺炎疫情防控指挥部
2020年7月21日

中风前兆有哪些症状

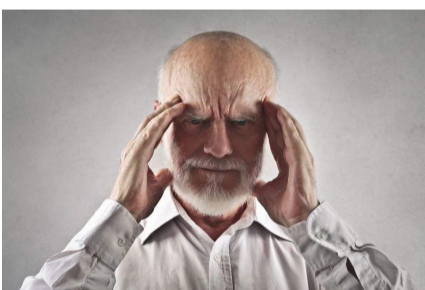
脑中风是最常见的脑血管意外之一,如果不及时治疗会给患者带来很大的伤害。其实,脑中风在发病前会有很多征兆的。那么中风前兆有哪些症状呢?

一、身体反应力下降

人们出现身体反应力下降的情况,除了是因为随着年龄的增长而导致身体机能下降之外,也有很大可能是因为高血压所致。因为高血压会增加血管堵塞或者破裂的概率,如果你在患有高血压的同时,突然出现反应力下降的话,很有可能是因为高血压导致了大脑血管堵塞,进而影响到大脑的神经。此时,你将面临着较大的脑中风风险。

二、意识障碍

在意识方面,中风的先兆症状表现为精神萎靡不振,老想睡觉或整日昏昏沉沉。嗜睡是出现最早的中风先兆症状,如果能尽早



针对血脂、血黏度、血压等方面进行调理,就有可能避免中风的发生。

三、感觉异常

中风之前,患者往往有一侧面、舌、唇或肢体麻木的感觉,有时还会伴有耳鸣、听力减退或视物旋转感,有些患者突然感到天旋地转、摇晃不定、站立不稳,甚至晕倒在地。这种情况往往与眼睛看到双重物像(复视)以及耳鸣一起出现,这是由于椎基底动脉系统供血不足影响了人体的平衡器官小脑所致的。

四、剧烈头痛

通常脑中风引起的头痛没有明显的诱因,起初时断断续续的头痛,不及时进行治疗就会转化为持续性头痛。根据每个人的病情不同,症状持续的时间可能不同。

五、经常呛咳

如果在日常生活中出现喝水或者是进食的过程中莫名出现呛咳,这有可能是得了脑中风。

六、眼前黑朦

眼前黑朦就是突然一过性的眼前黑朦,或者一只眼睛出现视物不清,或者是看东西模糊,患者的患者还会出现重影,这些都可能是脑溢血的前兆,千万不可大意。



如何改善睡眠障碍

一、固定的睡前程序

每个人都应该培养良好的睡前程序,可以是听一段轻音乐,看一会书,泡一下脚等等。睡前之前不宜做过于剧烈的运动,不宜做要求精神高度紧张的工作,而应该放松自己的身心,就像电脑即将关机之前一样,应该做好逐渐清空的准备。

另外,睡觉之前不宜吃得太饱喝得太多,浓茶、咖啡、酒精等饮料不宜饮用。睡觉之前尽量不要使用电脑或手机,电子屏幕蓝光不利于睡眠。

二、理想的温度

高质量的睡眠需要一个理想的室内温度。也就是说,第一,完全黑暗的环境是必不可少的,因为黑暗可以促进褪黑素分泌,帮助入睡。因此需要通过完全放下百叶窗来降低光源亮度。其次,你的房间应保持凉爽,因为当你睡着时身体的机能几乎完全停止,体温也会下降。室温最好保持在18℃。

三、舒适的床

躺在一张并不适合自己的床上往往会导致睡眠障碍。虽说舒适的床成本也高,但好的睡眠意味着充足的精神和更好的工作。因此请确保你的床垫不过于老旧,过软或过硬,或者能感觉到弹簧。选择枕头同样重要,一个不舒适的枕头会引起颈部疼痛,导致疲劳。现在

最流行的是符合人体工程学的枕头。

四、对穴位按摩

闲暇时光可以把10个手指头全部张开,插在额头发际线,从前额头往后颈部梳理,然后从耳朵两旁向头顶梳理,这样能让头部的穴位得到按摩,促进局部血液循环,达到安神定志的效果。

五、在正确的时间运动

规律的运动促进睡眠,但要注意运动的时间点。如果你慢跑的时间太晚,这种兴奋和蓄能不但不能帮助你入睡,还会导致失眠。因此下午或傍晚是运动的最好时机,避免晚上8点后运动。

六、安眠药

根据处方服用安眠药可以帮助你入睡,但这只能暂时使用。这种睡眠是被迫的,安眠药中的成分作用在大脑和身体激素上,而我们的机体并不喜欢。因此尝试这种解决方案之前,首选其他更健康的方式。

