

2024年12月12日

星期四

第3172期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日8版

大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办



伤口造口,让患者告别忧“伤”

长沙的唐奶奶患糖尿病20余年,因足跟感染坏死,来到湖南省人民医院伤口造口门诊就医。面对棘手创面,该门诊联合糖尿病专科、心血管医生制定方案,护士耐心疏导。经过3个月敷药治疗,唐奶奶痊愈。近年,该院护理学科设伤口造口、情绪管理、肩颈康复、痛风病营养咨询等14个专科护理门诊。延续护理服务,让患者感受更便捷护理服务。

通讯员 张维夏 唐丽君 刘玉君 摄影报道

新老队员共话援非情

本报讯(通讯员 洪源 樊文达)近日,湖南省卫健委国际合作处召开援外医疗队新老队员交流座谈会。座谈会以“不畏难苦,甘于奉献,救死扶伤,大爱无疆”为主题,传承援外医疗队精神,分享援外医疗经验,助力新一批援外医疗队工作顺利开展。

第12批援塞拉利昂医疗队队长钱红艳分享了在异国他乡的“带队经”。她通过团结全体队员,凝聚团队意识,带领全队实现了在两年的援外期间疟疾零感染,并通过扎实推进医疗工作,助力提升受援地的医疗水平。3次投身援塞拉利昂医疗工作,累计长达6年,文漫红的故事同样令人钦佩。作为一名中医针灸医生,在援外6年里与当地医护人员紧密合作,发挥中医专业优势,传播中医文化,取得了当地人民的信赖和支持。

在新老队员座谈交流环节,新一批援外医疗队预备队员踊跃发言,分别从规章制度、团队管理和疾病预防等方面发出了提问。钱红艳和文漫红鼓励各位新队员们要保持乐观的心态,勇于面对挑战。在座的新队员纷纷表示,通过此次交流,让他们对援外医疗工作有了更深刻的理解和认识,更加坚定了投身援外医疗事业的决心。

省卫生健康委国际合作处处长曹跃斌高度评价赞扬了援外医疗队多年来的辛勤工作和卓越贡献,希望新队员们能够不断提升自身素质,以实际行动践行援外医疗队的精神。

此次座谈会不仅是一次经验的交流和传承,更是一次精神的洗礼和升华。相信新的一批援外医疗队员将为构建人类卫生健康共同体贡献更多的湖南智慧和力量。

寒潮来袭! 医院迎卒中就诊“小高峰”

专家提醒冬季这样防“中风”

本报记者 王璐 通讯员 邓明珠

近日,湖南迎来了今年冬天的首波“大降温”,寒冷的天气给人们健康带来了不少挑战,尤其是脑卒中患者。各大医院的卒中诊室也因此迎来了就诊人数的“小高峰”。

家住长沙的章奶奶就是一个典型的例子。她最近突然发现自己“讲话不利索”,家人立即将她送往湖南省第二人民医院(省脑科医院)脑血管病神经内二区就诊。经过医生的详细检查,章奶奶被确诊为“脑梗死”。据了解,章奶奶平时患有高血压,收缩压经常超过180mmHg,前几日还出现了左眼结膜出血的情况,但因为没有自觉症状,就没有引起足够的重视。随着近期天气变冷,章奶奶的脑血管终

于出现了问题。

湖南省第二人民医院(省脑科医院)脑血管病神经内二区主任周妮娜表示,气温骤降会导致血液黏滞度增加,原有动脉硬化基础的患者容易出现血管闭塞引起脑梗死;同时,血管收缩和血压升高也容易引起血管破裂发生脑出血。因此,有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病、肥胖等基础疾病的高危人群尤其要注意加强防范,预防“中风”。

那么,在寒冷的冬天,我们应该从哪些方面来预防“中风”呢?周主任给出了以下几点建议:

首先,要注意防寒保暖,适时增减衣物,保持室内温度在16~20度之间,避免室内外温差过大。同时,膳食种类应多样化,合理摄入

能量和营养,增加食用全谷、豆类、水果、蔬菜和低脂奶制品,减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入。此外,还要适度降低钠的摄入量,增加钾的摄入量,保持作息规律,避免熬夜和过度劳累。

其次,适当的运动也是预防“中风”的重要措施之一。健康人群每周至少应进行3~4次中高强度的有氧运动,每次40分钟;具有活动能力的缺血性卒中患者每周至少应进行3~4次中强度的有氧运动,每次至少10分钟;活动能力较差的人群可选择散步或太极拳等方式锻炼。需要注意的是,锻炼时应选择上午或下午时段进行,避免寒冷的早晨或傍晚外出。

此外,戒烟限酒也是预防“中

风”的重要手段。吸烟和过量饮酒都会增加患卒中的风险。因此,建议戒烟并避免二手烟的吸入;男性每日酒精摄入量不超过24克,女性减半。对于体重指数(BMI)≥25且合并高血压或2型糖尿病以及腰围增加的患者,应积极进行减重治疗。

最后,周主任提醒大家,如果出现口角歪斜、讲话含糊不清、肢体无力、突然的眩晕、头痛等症状时,一定要立即到有卒中救治中心的急诊科就诊。时间就是大脑,及时就医可以最大程度地减少卒中对大脑的损害。

在这个寒冷的冬天里,让我们共同关注自己的健康,采取有效措施预防“中风”的发生。