

别让“温暖”伤了健康

本报记者 王治 汪辉

近日,我市已进入每年一次的集中供暖期。相比寒冷的室外,人们更留恋暖意融融的室内。但频繁穿梭于“冰火两重天”之间,这种温差的骤变往往给健康带来极大的隐患。

不少人为了保暖而关闭门窗,这样不仅不利于室内外空气的流通,易造成室内空气污染,并可能导致口腔、鼻腔、气管黏膜等处的毛细血管干裂出血,发生呼吸道感染和支气管炎等疾病。对此,相关专家提醒,在享受温暖的同时,千万不要忘记对各种“暖气病”的防范。

隐患:“暖气病”高发

就在人们翘首期待“温暖”到来时,医生们也开始准备迎接“忙碌时刻”的到来。“每年到了这个时候,病人都会大量增加,这时候想正常下班就成了一种奢望。”一位呼吸科医生介绍。

相关专家表示,在最初供暖的时候,因为室内突然暖和,容易造成细菌滋生,病毒肆虐的情况,而此时正是流感病毒爆发的高峰期,很容易让人得病。

据了解,每年到11月中下旬,各种急诊病人会大量增加,各医院都会迎来呼吸系统疾病、心脑血管疾病、皮肤疾病等患者就诊高峰。其中,老年人和儿童往往成为最大“受害者”。

另外,供暖后,室内外温差比较大,血压波动也会变大,加重心脏的负担。长时间在干燥的暖气房里会出现头晕、软弱无力、多汗,甚至会引起血压升高。

建议:每天开窗通风

“口干舌燥、干咳声嘶……”暖气一来,相信不少人对这种印象记忆犹新,其

实这已经为我们的健康敲响警钟。

专家介绍,口干舌燥是人体缺水的一个信号,如果持续时间太长,使呼吸道黏膜分泌物减少,灰尘、细菌等附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,容易引发上呼吸道感染,发生支气管炎、支气管哮喘等疾病。

研究表明,当空气湿度低于40%的时候,感冒病毒和其他能引发感染的细菌繁殖速度会加快,随着空气中的灰尘扩散引发疾病。此外,室内外温差较大,频繁出入若不注意保暖,也会降低机体抗病能力,导致上呼吸道感染。

“集中供暖最让人头疼的一点,就在于温度不能自主调节。体质不同,对温度的需求也不一样。我喜欢凉快些,家人则喜欢身体能微微出汗的状态。”市民李女士告诉记者。

其实,温度偏低一些,反而对健康更有益。有研究证明,热带地区的人寿命短,而寒带地区的人寿命相对更长。因此建议每个家庭可以买个温度计,便于控制室内温度。

另外,一到冬天,很多家里都紧闭窗户,怕冷气进来,热气散发出去,降低室内

温度。而集中供暖温度不能自主调节,室内空气流通不畅,也会降低身体抵抗力。

供暖后,市民该如何消除健康隐患呢?为此专家提醒,除了要配合医生进行正确治疗外,日常的生活保健也尤为重要。

每天都要给房间通风,保证室内空气新鲜,最好的通风时间是在上午10点到下午三四点之间。清晨空气污染较严重,不建议打开窗户。通风时还要观察有没有雾霾,若是能见度低,就先别开窗,以免造成室内环境污染。

保持室内温湿度,室温保持在18~24℃为宜,湿度则保持在50%~60%最佳,可以使用加湿器,或摆一盆水,并在室内多养些绿色植物,如吊兰、芦荟、富贵竹等,也可平均两天进行一次熬醋熏蒸或过氧乙酸消毒。

平日尽量多喝水,多吃蔬菜和水分充足、含多种维生素的水果,选择进食一些温热性质的食品,如芝麻、萝卜、豆腐等;少吃辛辣刺激的食物,限制饮酒。

另外,寒冷季节,应改变“猫冬”习惯,根据天气情况和个人的身体健康状况,合理安排运动。

提醒:“慢病”患者多注意

供暖初期,有些高血压患者会感觉不适,“平时正常吃药却挡不住血压计一个劲的上升。”患有高血压的李先生无奈地说。

专家指出,干燥缺水对于老年人来说,可能会增加血栓形成的机会。老年人都有不同程度的动脉硬化,血液黏稠度也较高,人在夜间呼吸和出汗,会耗散部分水分,加上老年人常有起夜习惯,消耗水分较多,暖气来了之后,体内更容易缺水,所以也是心脑血管疾病发生的高发季节。

寒冷天气里人们还容易罹患呼吸系统的疾病,例如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、气喘,这些都会加重心脑血管疾病患者的病情。

另外,一些本来就有高血压或者冠心病的患者,此时稍不注意也容易出现危险。比如,高血压患者在寒冷刺激下很容易出现血压升高症状;如饮食不注意,长期进食大鱼大肉会使血脂增高,血液变得粘稠,导致重要器官动脉供血不足诱发心脑血管疾病。

郑大附院教授 连任药学会主任委员

郑州中心医院位居省会市属医院竞争力百强第六名

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 封宁)日前,在“社会办医的PPP模式暨中国民营医院发展报告(2014)发布会”论坛上,香港艾力彼医院管理研究中心发布了“2013年中国省会市属医院·竞争力100强”名单,郑州大学附属郑州中心医院(郑州市中心医院)在百强中名列第六名,河南省上榜医院中位居首位。

据悉,这是中国省会市属医院的首份榜单,旨在为处于夹心层的医院发展找到着力点。

郑州大学附属郑州中心医院在“优化资源、分级诊疗”的总体战略目标指导下,围绕“程序化、信息化、同质化、文化”夯实发展基础,强化内涵、稳步提升。作为河南省全科医师培训基地和住院医师规范化培训基地,医院科研立项和成果、核心期刊论文数量逐年增加,省市重点及重点培育学科内涵逐渐增强。医院积极探索和参与公立医院改革,内部实施以综合绩效管理改革为主的人事分配制度改革,充分激发了广大医务人员积极性。切实履行公立医院职责,成立了以“资源共享、分级诊疗、双向转诊、服务百姓”为目标的区域医疗联合体,让老百姓就近享受优质的医疗服务。积极开展家庭随访、节假日医疗服务同质化、慢病患者家庭医生预约式服务等系列活动。

郑大一附院教授 连任药学会主任委员

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 曹咏 吴静)中华医学会临床药学会换届选举会议日前召开。

经过参会代表无记名投票,会议全票通过郑大一附院副院程教授连任中华医学会临床药学会主任委员;郑大一附院赵杰教授当选中华医学会临床药学会候任主任委员;北京协和医院张抒扬等4位教授当选中华医学会临床药学会副主任委员;刘景丰等19位专家教授当选中华医学会临床药学会常务委员。

2011年9月,中华医学会临床药学会分会成立。3年来,积极致力于促进我国临床药学专业的学术交流,人才培养,规范合理用药,保障医疗安全等工作,先后召开6次专题研讨会,10次常委会。完成了临床重点专科标准的制定,编写临床药理学考试教程等国家卫计委、中华医学会安排的相关工作。

市疾控中心 教育实践活动扎实有效

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 刘江华)近日,在党的群众路线教育实践活动中,市疾控中心突出作风建设,坚持问题导向,紧密结合实际,着力建章立制,从而让活动开展得扎实有效。

该中心通过举办全市疾控系统干部素质提升培训、全市公共健康事业区域发展培训以及“教育培训月”、“集中调研月”等系列活动,及时解决群众反映的突出问题,确保了问题不积压、矛盾不积累。同时,按照“五个不放过”要求,在查摆剖析下狠劲,提高了发现问题、自我净化提升的能力。

通过整改落实见行动,该中心党员干部“四风”问题得到遏制,中心顺利通过省级文明单位复查,在2014年政风行风“面对面”电子测评会上取得了公共服务单位第5名的好成绩,服务群众“最后一公里”问题得到有效解决。该中心智慧公共卫生项目通过市数字办评审,疾控工作进入信息化发展新阶段;完成了对36家申报市级规范及以上预防接种门诊的考核工作,积极组织疾控专家深入社区、农村开展义诊宣传活动73次;开展传染病、慢性病、艾滋病、预防接种知识健康大讲堂11次等。同时,在开放式管理方面取得新成效。

医疗培训

市直机关医院 开展执行力培训

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 张彬)为进一步增强干部职工的主动服务意识,提升执行力,市直机关医院近日举办了“西点执行力训练”培训会。

培训会上,国内文化战略管理专家高志新,细读了西点军校22条军规,通过互动游戏,并针对该院实际案例,现场对听众“执行力”进行了提问,引导思考问题,反思在思想认识、工作作风、执行力等方面存在的问题和不足。通过培训学习,该院广大职工认识到了思维认知决定性行为,行为代表执行力,要打破思维,转变观念,积极主动与人沟通,进而提升为患者服务意识。

省护理管理创新研讨会召开

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 王秋红)由郑州市第三人民医院承办的“河南省护理管理创新研讨会”日前举行。

该研讨会以“护理管理创新”为主题,探讨医院护理管理的创新与实践,对5月1日开始执行的《护理分级》、《静脉治疗护理技术操作规范》的标准条款进行解读。省护理学会副理事长李瑞介绍,“新标准理解与实施的关键就在于如何依托医生对患者疾病的诊治过程,凭借护理人员的专业知识,利用有效的评估工具,通过评估对不同的患者提供有助于疾病治疗、缓解、康复的一系列有针对性的护理服务。”

据了解,《护理分级》是在原卫生部2009年出台的《综合医院分级护理指导原则(试行)》和2010年出台的《医院实施优质护理服务工作标准(试行)》基础上颁布实施的。



图片新闻

← 郑州大学附属郑州中心医院“健康中原·大医献爱心”活动日前走进兰考,开展科普讲座、大型义诊、学术讲座等公益活动。

王建明 摄



↑ 近日,郑州人民医院联合市慈善总会、中华医学会郑州分会共同举办了自救互救培训公益活动,急救医护人员以情景剧的方式为市民上了一堂别开生面的急救培训课。

本报记者 丁友明 通讯员 金雨珊 摄



↓ 河南泰丰集团日前发起“夕阳我最红”大型公益才艺评选活动,省内1500余名中老年人报名参加,经过角逐,60位老人进入决赛。

杨东华 摄