

10月8日是第27个全国高血压日 控制体重 做好血压自我监测

铁西区高花卫生院 推出中医药文化集市

本报讯 记者单强报道 近日,沈阳市铁西区高花卫生院在铁西区拾壹烟花小镇推出首个中医药文化集市摊位,集市设置了中医特色疗法体验:艾灸、刮痧、拔罐等项目,开展一系列特色活动,为广大市民带来了别开生面的中医药文化体验。

“看中医、拔火罐、酸梅汤、中药代茶饮、足浴包、中药面膜……”集市现场人头涌动,药香阵阵,谈笑声交织成一首热闹乐章。逛夜市不仅能放松心情,卸下工作一天的疲惫,还能零距离接触医药专家,调理身体,感受中医文化之美。在集市上看中医无需挂号,现场义诊,为市民免费开方把脉,实现家门口看中医,让老百姓有“医”靠。

集市还设置了中医特色疗法体验:包括艾灸、刮痧、拔罐等项目,让市民亲身体验中医治疗的魅力。同时提供免费健康咨询、中医养生指导,中药代茶饮,如减脂茶、甘麦大枣汤、补气血茶等,让市民在享受温补的同时学习中草药知识。其中,火罐等中医疗法深受人们喜爱。”本次集市无论是医疗义诊、健康科普,还是中医适宜技术体验和产品展示等,都是围绕健康为中心的非常接地气的活动。

皇姑区召开 母婴安全管理工作会议

本报讯 记者姜晓菲报道 为进一步提升助产医疗机构的业务服务能力,做好母婴安全管理保障工作,进一步提高皇姑区妇幼健康服务能力,近日,沈阳市皇姑区母婴安全暨签发管理工作会在皇姑区卫健局会议室召开,皇姑区卫健局主管领导、各相关机构负责人及特邀省、市两级妇幼保健院专家参加会议。

会上,皇姑区妇幼保健服务中心相关负责人对2024年皇姑区母婴安全工作情况及皇姑区《出生医学证明》签发情况进行通报并对各助产机构相关工作提出了具体要求。省、市两级妇幼保健院专家分别进行了《母婴安全形式与任务》及《2024年皇姑区出生医学证明签发管理工作》培训。最后,由皇姑区卫健局主管领导作总结发言。

随着分娩量下降,高龄及妊娠合并症、并发症孕产妇比例逐渐增高,孕产妇死亡率面临上升的严峻形势。此次工作会议通过专家培训解读,规范出生医学证明签发管理工作,对提高全区妇幼健康服务人员专业知识和业务水平,进一步规范全区妇幼健康项目实施,奠定了坚实基础,对保障新形势下的皇姑区母婴安全工作起到了积极促进作用。

上升趋势,估计全国有2.45亿的成人都有高血压。高血压是导致冠心病、脑卒中等心血管疾病发病、死亡的主要原因之一。

值得注意的是,超重或肥胖、高盐饮食、体力活动不足、吸烟、过量饮酒、工作压力大是患高血压的危险因素。具备上述危险因素之一,即为高血压高危人群。专家建议,高血压患者及高血压高危人群要养成健康的行为生活方式,清淡饮食,少盐、少油、少糖,多吃蔬菜和水果,做到合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适量运动、保持心理平衡。

高血压的治疗必须坚持长期、综合、全面的原则。高血压患者应遵医嘱服药,按

期复查。增强自我保健意识,主动学习高血压知识,对疾病有全面、正确的认识,掌握家庭自测血压的方法,做好血压自我监测。高血压患者除关注血压水平外,还要关注是否存在其他心血管疾病危险因素。

据悉,在今年的全国高血压日期间,沈阳市疾控系统积极响应号召,组织辖区医疗机构在2024年10月开展首个“沈阳市心脑血管病防治宣传月”宣传及义诊等一系列活动。这些活动不仅提高了公众对高血压的认识和重视程度,还通过专家讲座等形式向公众普及了高血压的病因、症状、危害以及预防和治疗方法。

遭遇脑外伤后 不记得发生什么

急救医生解读脑震荡的应急处理

本报讯 记者单强报道 近日,沈阳急救中心大东一分中心的陈柏瑜急救小组迅速响应120指挥中心的紧急指令,前往处理一起辖区内的交通事故。在紧急救治过程中,一名伤者反复询问“我发生了什么事?是谁撞了我?”“我的牙怎么掉了一颗?”等问题,显现出明显的记忆障碍。基于伤者头部受伤的情况,急救医生陈柏瑜迅速判断这可能是一起由脑震荡引发的逆行性遗忘案例。

脑震荡,这一常见的脑外伤类型,多因外部冲击导致,其典型症状之一就是逆行性遗忘,即患者对受伤前的一段时间内所发生的事件无法回忆,但记忆力减退通常是暂时性的,能够逐渐恢复。在急救现场及后续治疗中,如何妥善处理脑震荡成为关键。

陈柏瑜医生强调,脑震荡患者在恢复期间的首要任务是充分休息,避免任何可能导致身体过度劳累或精神压力增大的活动,以免延缓恢复进程。此外,调整饮食习惯和生活方式同样重要,应远离吸烟、饮酒及熬夜等不良习惯,为身体



医护人员对患者进行紧急救治。

沈阳急救中心供图

创造有利的恢复环境。

在饮食上,建议患者增加富含蛋白质、维生素及矿物质的食物摄入,如瘦肉、鱼类、蛋类及豆类等,这些营养物质对于促进身体恢复至关重要。同时,保持积极、乐观的心态,避免过度焦虑和担

忧,也是加速康复不可或缺的一环。

值得注意的是,患者在康复期间应密切关注自身症状变化。一旦出现持续性呕吐、昏迷等严重症状,应立即就医,以便及时获得专业的诊断和治疗,确保病情得到有效控制。

秋季早晚温差大 脑卒中易高发

专家提醒:暴饮暴食可加重心脑血管负担

本报讯 记者姜晓菲报道 亲友小聚时面对美食的诱惑,大家难免放纵一下,然而短期内大吃大喝,体重也会随之飙升,有人戏称为“幸福肥”。沈阳市第一人民医院神经内二科主任、主任医师翟蕴新介绍,暴饮暴食会加重心脑血管的负担。

秋季早晚温差大,是脑卒中高发期。脑梗死是最常见的脑卒中,其发生原因是脑血管突然闭塞,导致部分脑组织缺血缺氧,就像农作物缺水一样,最终会导致组织的死亡。而脑血管急性闭塞后唯一有效的治疗方法是快速开通闭塞的血管,使已经缺血缺氧,但是还没有完全死亡的脑组织尽快恢复血供,从而恢复正常的功能。

众所周知,患者发生脑梗死,需要尽快地送到有救治能力的医院。翟蕴新主任强调,我们应该知晓急性脑梗塞的早期症状,即中风“120”原则。120中的“1”是看一张脸,是否有不对称、嘴角歪斜;“2”是查两只胳膊,平侧举起,是否有单臂无力;“0”是聆听语言,是否有言语不清,表达困难。如果出现了上述症状,应及时拨打120,立即到定点医院进行规范化救治。在沈阳市,卒中发病4.5小时以内,大血管病变的卒中发病24小时内,可以在我市的多家脑卒中血管内治疗定点医院进行取栓治疗。不论哪种抢救方法,都要尽快赶到医院,到院越早,效果越好。

饮食方面,翟蕴新主任建议,应规律进

餐,一日三餐,早餐提供的能量占一天总能量的25%-30%。另外,食物要多样,少油少盐少糖。每天烹调油用量在25-30克,盐不要超过5克,添加糖不要超过25克。关于饮水,喝水要以白开水为主,也可以喝淡茶,少喝或尽量不喝含糖饮料。翟蕴新主任还建议,大家最好不要饮酒,如果要喝的话,也要控制酒量。

翟蕴新建议,患有高血压、糖尿病等基础疾病的老人切勿自行换药或停药,控制血压、血糖,坚持服药,是保护血管的基础。心房纤颤或有其他心脏疾病者,应控制心脏病等危险因素。出门在外,可随身携带分装小药盒,手机设置提醒功能,及时服药。

