健康的生活方式是防治慢病的“最好处方”

随着人们生活水平的提高,人口老龄化和慢病患病率逐年上升。很多慢病在早期症状不明显,不易被发现,但已经使人体器官和组织产生功能和结构上的损害。比如糖尿病前期的时候不容易被发现,等时间长了以后就会出现口渴、疲惫、血压高、视力下降、尿液发白、手脚发抖等相应的症状。控制不好往往会造成心血管病变、脑血管病变、下肢血管病变等多种并发症。幸运的是,糖尿病和多数慢病一样,前期是一个可逆的阶段,如果进行早期干预,定期进行早期筛查,注意健康的生活方式,便可大大降低发病率,减少并发症发生,改善健康状况。 新郑时报 李显文 整理

阳光心态

阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观和自信的心智模式。真正的健康指的是生理和心理都处于一种良好的状态。二者相辅相成,相互影响。阳光心态是健康的一半。心理专家指出,积极、良好、乐观的心理因素可以有效促进人的身心健康,而消极、不良、悲观的心理则会直接损害人的身心健康。心理因素与心脑血管健康关系密切。

戒烟

吸烟是早发死亡病因的首位可预防因素。吸烟可以引起血液中血小板凝集,减少血小板的寿命,缩短血压凝固时间,从而增加血液黏稠度。吸烟时烟雾中的一氧化碳进入血压后,会减少心脏和身体其他部位的含氧量,导致心肌缺血、缺氧,引发心绞痛,甚至诱发心肌梗死。戒烟越久,心血管系统获益也会逐渐增加。

健康睡眠

睡眠是生命的需要,所以人不能没有睡眠,人至少要保证7~9个小时的睡眠。睡觉是养生的最好方法,养就是用大量的健康细胞去取代生命力差的细胞,睡觉是自身修复、自身充电、自我完善和整理过程。如果一个人睡眠不好,长期失眠,就可引起高血压、高血脂、动脉硬化等多种疾病发生。充足的睡眠对我们的健康有很多的好处,可有效保证心脑血管健康。人则要顺其自然,也要顺应睡眠的规律,保证充足的睡眠。

检测身体体重指数BMI

BMI指数是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字,是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。体重与心脏疾病相关。肥胖能增加高血压、糖尿病及高血压的发生率。

体育运动

一周中度运动不少于150分钟或剧烈运动不少于75分钟。运动不仅能够减轻体重,改善血压血脂,还能够增加胰岛素敏感性从而控制血糖。

测量血压

正常的血压是血液循环流动的前提。目前我国高血压患者近1.3亿,其中有近一半的人并不知晓自己患有高血压,因此要重视测量血压,尤其是慢病患者更要定期测量血压。高血压是心脏疾病的第一危险因素。

控制胆固醇

胆固醇是动物组织细胞所不可缺少的重要物质,它不仅参与形成细胞膜,更是合成胆汁酸、维生素D以及甾体激素的原料。但高胆固醇可增加冠心病和中风的发生率,将胆固醇控制在适当水平有助于降低患心脏病的风险。

健康的饮食习惯

富含蔬菜水果的饮食可以降低血压。建议每天一般要食用5种以上蔬菜和水果,其总量应在350克左右。最好多品种,经常更换。

降低血糖

心脑血管疾病的3个危险因素:高血压、高血脂和高血糖。研究表明,如果“三高”严格控制,可以在20年内比至少一项控制不良者减少70%~85%的心脑血管疾病死亡率。

新郑市人民医院解放路院区儿科被选为首批河南省儿童急救网络成员单位

把握新契机,为儿童健康撑起一片蓝天

为进一步完善和加强全省儿童急救网络体系建设,提高全省儿童医疗急救和突发事件紧急救助能力,河南省卫生计生委着手建立河南省儿童急救中心网络,经过新郑市卫计委推荐,河南省儿童急救中心专家组评议,11月24日,新郑市人民医院被选为第一批河南省儿童急救网络成员单位。

河南省儿童急救网络体系分省、市、县三级网络,由河南省儿童急救中心牵头组建,集中郑州优质医疗资源,搭建一个庞大、专业、高效、畅通的急救网络平台。建立了省、市、县三级儿童患者急危重症疾病诊疗、紧急救援、急诊转运的有效机制。组建河南省儿童急救网络是新时期深化医改、落实分级诊疗制度、加快推进医疗体建设的要求,是提升基层医疗机构儿童救治能力的有效手段。河南省儿童急救网络充分利用现代信息化手段,加强基层地区儿童急救网络建设,不断满足人民群众对优质医疗资源日益增长的需求,为新郑市广大儿童患者提供更加便利的医疗健康服务。

新郑时报 李显文
通讯员 杨东红 文/图

新郑市人民医院儿科是新郑范围一家郑州市儿童医院医联体成员,对儿科常见病肺炎、腹泻、传染性疾病等治疗独到,对儿科急危重症及各种中毒治疗经验丰富。

1.小儿静脉留置针,技术成熟,家长认可,小儿输液不再是难事。

2.小儿雾化吸入技术,与国际接轨,广泛应用于过敏性咳嗽、小儿哮喘、急慢性支气管炎、喘憋性肺炎。

3.小儿过敏源检测是诊断儿科各类过敏性疾病的有力帮手。

4.儿科专用排痰机,辅助治疗小儿肺炎效果显著。

5.中药灌肠、穴位贴敷、红外光治疗等绿色治疗在小儿腹泻、肺炎等的治疗方面大显身手。

新郑市人民医院解放路院区儿科主要治疗呼吸系统疾病:小儿上呼吸道感染,化脓性扁桃体炎,疱疹性咽峡炎,急性喉炎,急性支气管炎,支气管肺炎。

消化系统疾病:小儿腹泻,合并水电解质紊乱,消化性溃疡。

神经系统疾病:病毒性脑炎,化脓性脑炎,格林巴利综合征,急性脊髓炎。

泌尿系统疾病:急性肾炎,肾病综合征,泌尿系统感染。

传染性疾病:手足口病,麻疹,风疹,幼儿急诊,流行性腮腺炎,水痘等。

急危重症:高热惊厥,各类休克,脓毒血症,哮喘持续状态,各种中毒,溺水,窒息,呼吸循环衰竭。