

专家矩阵 为晚报读者拜年送健康

(上接 14 版)

河北省胸科医院眼科主任 张彦坤:



新春佳节来临之际,希望家长们帮助孩子科学用眼,让假性近视的孩子远离真性近视,让已经近视的孩子通过医学手段,科学矫治,远离高度近视,放寒假期间给眼睛也放个假。假期用眼注意以下几点:首先,养成良好的用眼习惯。坐姿要端正,不要趴着、躺着看书;不要在强光或昏暗的地方看书;看书时间不要过长,每次看书 40 分钟左右就要让眼睛休息一会儿,做做眼保健操或眺望远处,多看些绿色植物,预防视疲劳发生。第二是远离手机、电脑等。使用这些电子产品时,睫状肌会处于高度紧张状态,很容易导致并加深近视。每天看电视的时间也要加以控制,不得超过 20 分钟。第三,最重要的是增加户外活动时间。户外光线能促进增加视网膜多巴胺的合成,而多巴胺能阻止人体眼轴生长,有效预防近视的发生与发展。孩子们户外活动时间多了,玩手机、写作业时间减少了,近距离用眼负担降低,就能更好地保护视力。每天户外不少于 2 小时,可有效预防近视。第四,加强体育锻炼。寒假应注意眼睛的“劳逸结合”,可以帮助孩子培养一些球类运动的兴趣,在篮球足球等视野开阔的运动中,睫状肌处于完全放松的状态,对于缓解眼部肌肉的疲劳有着不可替代的作用。在乒乓球、羽毛球、网球等运动项目中,因眼球不停地远近、上下调节和运动,使得控制眼球运动的肌肉得到充分活动,不断地促使睫状肌收缩与放松,能够改善因近距离用眼造成的睫状肌疲劳,预防近视的发生。建议大家科学矫正近视,定期到医院眼科体检,多一些亲子陪伴的户外活动时光,少一些电子产品消遣,劳逸结合,平安健康度过春节假期!

河北医科大学第二医院心内二科主任 鲁静朝:



值此新春佳节来临之际,我谨代表河北医科大学第二医院心内二科全体医护人员给大家拜年了,恭祝各位朋友虎年身体健康,生活幸福!春节是家人团聚的日子,充满了喜庆祥和,也是心血管病患者容易突然发病的日子。春节期间温差变化大,正值流感高发季节,心血管病患者应避免过度劳累,避免到人群密集的地方去,保持生活规律不熬夜,注意增强抵抗力。和家人朋友聚餐的时候,避免进食油腻高糖食物,保持清淡饮食,避免暴饮暴食。长期服药的患者记得按时服用心脏病药物,避免漏服。节日期间,作息规律,坚持散步、快走等有氧锻炼。此外一些药物可能会受到特殊食物影响,例如服用华法林的患者可能因春节饮食种类改变,导致抗凝力度不足或过度,应增加到医院检测药效的次数。尽量戒烟或不吸二手烟,避免在烟雾区停留。避免大量饮酒,保持心情舒畅。如出现胸部闷痛、心悸、气短、血压过度升高等情况,应及时到医院就诊,避免延误治疗。只要保持健康的生活方式、定期进行体检、准确掌握自己的身体指标和状况、正确诊断和治疗,心血管病患者定会度过幸福安康的春节!

河北省胸科医院呼吸三科主任 王亮:



这个冬天气温较常年同期偏暖,气温上下波动较大,因此在春节即将到来之际提醒大家注意防控流感等呼吸道传染病。首先建议要加强个人卫生。经常洗手,特别是在触摸口、鼻或眼之前,或触摸公共设施后一定要洗手;打喷嚏或咳嗽时应掩盖口鼻,之后彻底洗手。第二,保持室内清洁和空气流通。应每天开窗换气,在流感等呼吸道传染病高峰期,避免前往人多拥挤或空气流通欠佳的公共场所。第三,增强体质。均衡饮食,经常运动,注意劳逸结合,避免熬夜,春节期间避免过度饮酒,提高自身免疫力。第四,若出现发热及呼吸道症状,应及时就医并根据要求就地或居家隔离;多休息;多喝开水;房间要多通风;患者要减少外出,应到正规医疗机构就诊,就诊时应戴口罩,并注意适当隔离。

同仁堂中冀康复医院“24小时康复管理单元”诊疗模式获新进展

本报讯 (记者 向然)近日,由石家庄市医学会社区康复专业委员会主办,同仁堂中冀(石家庄)康复医院承办,以“资源整合,促进康复医学融合发展”为主题的 2021 年会活动,通过线上与线下互联的方式,顺利举行。国内知名康复专家魏国荣教授、河北省医学会物理与康复专业委员会主委李红玲主任、河北省康复医学会副会长韩振萍主任等专家悉数参加。本次活动还邀请了来自省内外医疗机构的康复专家及社区康复服务人员,共同参与研讨。

在过去的一年里,同仁堂中冀(石家庄)康复医院逐步稳妥推进康复医学融合发展,满足群众多样化康复医疗服务需求。石家庄市医学会社区康复专业委员会主委、同仁堂中冀(石家庄)康复医院白国芳副院长带领她的康

复团队积极推进脑中风“24 小时康复管理单元”诊疗模式,在临床取得阶段性发展成果,帮助很多功能障碍的患者实现了“正确生活回家,回家正确生活”的康复目标。

脑中风是一种高发病率和致残率的疾病,严重影响患者的生命健康及正常生活。同仁堂中冀(石家庄)康复医院在 2021 年全面落实脑中风“24 小时康复管理单元”诊疗模式,在提升康复效果的同时,更着重围绕患者日常生活轨迹,为患者设计出生活化、可延续的康复治疗方

案,为社区康复工作奠定基础,在临床取得了较为显著的改善效果,获得了大批患者及家属的认可与信赖,很大程度上推动了省会医疗机构与社区康复诊疗的发展。

作为康复专科医院,在新的一年里,同仁堂中冀(石家庄)康复医院将联合更多的康复专家及机构加入到脑中风

石家庄市人民医院消化四科主任医师 韩占波:



在新春佳节到来之际首先给各位朋友拜年了!祝大家虎年吉祥!阖家安康!同时为各位朋友做以下友情提醒:这个季节是消化系统疾病的高发期,有慢性胃肠疾病的朋友适当控制动物肉类及油脂食物的摄入量,以防止慢性胃肠、胆胰疾病的复发和发作。适当增加植物蛋白、水果和蔬菜的摄入量;注意合理饮食,粗细粮搭配,肉类、水产品、水果、蔬菜搭配,这对消化功能、胃肠蠕动和身体健康均有益,同时也可防止消化系统疾病的发生;避免大量饮用碳酸饮料,适当增加蛋白饮料、果汁饮料、茶水或白水的摄入量;注意保暖、防止受寒;避免过量摄入坚果类果品,适当增加水果的摄入量,以增加纤维素、维生素、矿物质等营养素摄入量;保持良好平和的心态,保证合理的睡眠;适当运动,以增加身体免疫力。另外,消化道肿瘤发病率呈逐年升高态势,大家需要了解的是,保持好的饮食习惯,是可以帮助消化道肿瘤防治的。45 岁以上或有消化道肿瘤家族史的人应注意定期胃肠镜检查,以早期发现癌前病变、早癌并进行内镜下治疗,以达到预防消化道肿瘤的目的。保持良好的睡眠、平和的心态对人类健康非常重要!睡眠障碍和焦虑状态对人体和人类的胃肠功能影响非常大,也会降低人们的免疫力,可导致胃肠功能性疾病、甚至引起器质性疾病。在这里祝各位朋友身体健康、全家团圆,美满幸福!

河北医科大学口腔医院急诊综合科主任 杨运田:



值此新春佳节到来之际,给大家送上春节爱牙小贴士:第一,每天早晚有效刷牙两次,晚上睡前刷牙更重要,可使用水平颤动法刷牙;及时更换牙刷,使用牙线或牙间刷辅助清洁牙缝,可根据年龄适当选用含氟牙膏。第二,减少吃糖次数,少喝碳酸饮料,进食后用清水或茶水漱口;三餐规律、饮食有度,均衡的饮食,对坚固牙齿十分有利。第三,口腔问题早期多无明显症状,建议每年至少进行一次口腔健康检查,早预防早治疗;提倡每年到正规医疗机构洁牙(洗牙)一次。第四,提醒大家春节期间避免牙齿外伤。牙外伤后尽快就诊,如牙齿完全脱落时,应马上找到脱落的牙齿,轻轻冲洗,不能用手或布擦擦牙根,尽快放回牙槽窝里,保持原位,尽快就诊。如不能立即复位,应防止脱位牙齿干燥,可将其放入新鲜的冷牛奶或生理盐水中,或将牙齿含在舌下,保持牙齿表面的湿润,并尽快就诊。

石家庄市妇产医院名誉副院长、产三科主任 张国华:



新年到,准妈妈们难免会有一些探亲访友的活动,在这种情况下,首先要严格遵守防疫措施,包括少聚集不聚集,外出全程戴口罩,勤洗手等。不要过度劳累,劳逸结合,保证足够的睡眠时间,有高危因素比如妊娠高血压高风险者要求一天睡眠时间在 10-12 小时。需要长途旅行的时候,要谨慎选择出行方式,提前关注交通状况,尽量避免在狭小的空间里长时间保持固定姿势,应适当活动肢体,必须久坐时需要至少两小时活动一次,定期补充水分,避免静脉血栓风险。饮食可选择高蛋白、富含纤维的食物或饮品,多摄入蔬菜、水果,不要过度进食高糖、高脂肪、高热量的食物,否则可造成胎儿过大,分娩困难,同时影响宝宝健康。在人多密集、空气不流通的场所,如影院、酒吧、购物中心等,除了容易被挤压碰撞,还易感染疾病,造成不必要的困扰,因此,应尽量少去人多拥挤的场合。根据自己的兴趣选择适合的活动,愉悦心情,舒缓压力,轻松快乐地迎接宝宝的到来。要注意天气变化,酌情增减衣物,选择宽松、透气的衣服,以及低跟、防滑的鞋子,避免跌倒。在假期中,可适当做一些家务,但不能过多,尤其应避免攀高取物或拎取过重过大的物品。

“24 小时康复管理单元”诊疗模式的研究与落实之中,最终实现技术体系共建联盟,从而让脑中风患者能够接受统一的诊疗路径,无论是在医疗机构进行治疗,还是回家进行康复,都能够享受到正确且高效的康复治疗。这也将是脑中风康复融合发展、促进社区居家康复的突破点。

随着社会的加速进步,康复的目标不仅仅是身体功能的恢复,更是为了提高患者的社会参与度与生活质量上的提升。康复诊疗的发展任重而道远,同仁堂中冀(石家庄)康复医院将以此为起点,继续加强康复学科建设,为康复患者的健康生活保驾护航。

同仁堂中冀(石家庄)康复医院康复热线:0311-67597666
地址:河北省石家庄市中华南大街 350-3 号