

许昌红月·三院开展“2020年联合国糖尿病日蓝光行动”

蓝光点亮莲城夜空,点燃糖尿病患者健康希望

本报讯(记者刘地委文/图)11月14日晚上,往日五彩斑斓的中原国际饭店,呈现出另一种如梦如幻的美——通体被蓝色光芒覆盖,令众多市民驻足凝望。这是由许昌市医学会内分泌暨糖尿病学分会主办、许昌红月医院·许昌市第三人民医院(以下简称许昌红月·三院)承办的“2020年联合国糖尿病日蓝光行动”活动的一项重要内容。

“联合国糖尿病日蓝光行动”是中华医学会糖尿病学分会响应国际糖尿病联盟的号召发起的大型公益活动。其中一项重要的内容是在标志性建筑点亮蓝光,促使社会各界重视糖尿病,减少糖尿病的危害。

“5,4,3,2,1,让我们一起点亮蓝光,喊出口号:群防群治糖尿病,我们一直在行动。”当晚,许昌市卫健委副主任杨松智,许昌红月·三院院长朱红鹏,许昌市医学会内分泌暨糖尿病学分会主任委员、许昌红月·三院副院长陈荣月,来自许昌各医院的委员,糖尿病患者和医护人员在市区东湖游园,共同参与“蓝光行动”。伴随着呐喊声,中原国际饭店亮起柔和的蓝色灯光,“11月14日联合国糖尿病日蓝光行动”“抗击糖尿病我们在行动”等大字在楼身循环出现。



陈荣月(图中间穿蓝衣者)与医护人员一起进行诗朗诵。

杨松智在致辞中说:“蓝色代表健康,点亮蓝光,点燃糖尿病患者的希望。今年联合国糖尿病日的主题为护士与糖尿病,目的在于强化护理工作,在糖尿病管理中的重要地位,让高危人群和患者积极配合护理工作。希望我市广大医务工作者充分认识到预防糖

尿病的重要性,积极参与防糖控糖行动,不断提高诊治技能,增强主动防范意识,举办健康讲座,提升健康管理水平。大家携手,共同做好糖尿病管理和防控工作。”

随后,陈荣月带领许昌市医学会内分泌暨糖尿病学分会的成员朗诵《群防

群治 共抗糖尿病》。他们激情满怀,表达了抗击糖尿病的必胜决心。

据了解,随着经济的发展和居民生活水平的提高,糖尿病的患病率逐年升高。中国的糖尿病患者数量超过1.14亿。为迎接联合国糖尿病日的到来,许昌红月·三院举办糖尿病防治知识讲座,开展一对一健康教育、义诊等活动,受益者有50万余人次(包括抖音、快手、视频号等新媒体平台上的粉丝)。

陈荣月告诉记者,参与“联合国糖尿病日蓝光行动”的地级市并不多,我市已连续参与3次,先后把文峰塔、曹魏古城南大门、中原国际饭店等地标性建筑点亮,受到中华医学会、河南省医学会糖尿病学分会表彰。糖尿病防治是一项长期而艰苦的工作,需要政府、医生和群众共同参与。许昌红月·三院作为国家标准代谢性疾病管理中心,秉承“一个中心、一个标准、一站式服务”理念,目前已经成功管理来自全国各地的糖尿病患者近2000人,未来将持续关注糖尿病,积极参与与糖尿病的宣教和防控工作,让患者真正享受到专病专治、医患共管,让我市的糖尿病患者不出家门就能享受到符合国家标准的糖尿病治疗和管理,助力建设健康许昌。

预防慢阻肺 自测+戒烟+运动

■ 记者 刘地委

每年11月第三周的周三是“世界慢阻肺日”。慢阻肺的早期症状不明显,因此被称为“沉默的杀手”。专家表示,冬季是慢阻肺的高发季节,大家通过自测可发现早期症状,戒烟、运动是预防的重要方法。

许昌市中心医院呼吸危重症科专家段天林介绍,慢性阻塞性肺部疾病简称慢阻肺,是一种常见的、可防、可治的呼吸系统疾病,主要症状为长时间咳嗽、咳痰及气短,是慢性支气管炎和肺气肿的总称。该病多见于40岁以上的中老年人。慢阻肺的病因主要有吸烟、室内外空气污染、接触职业粉尘和化学品。

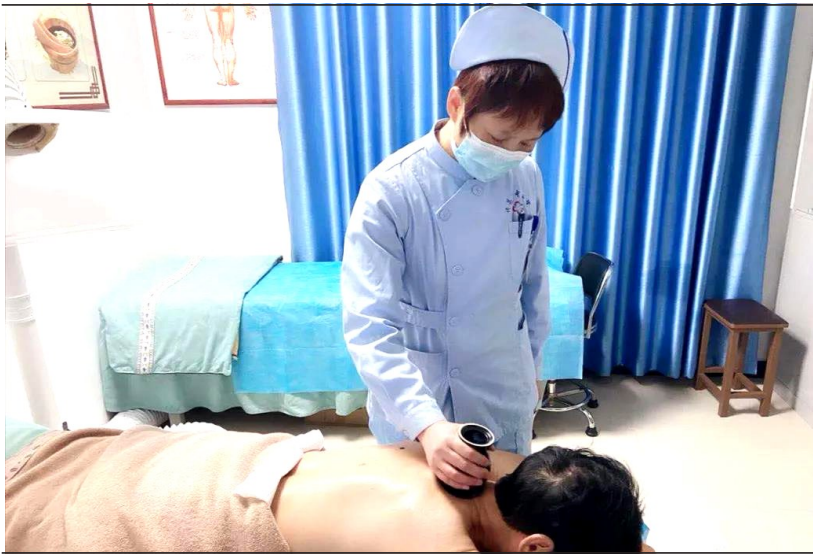
“吸烟是目前公认的最危险的病因,吸烟越早、吸烟量越大、烟龄越长,患慢阻肺的概率越大。”段天林说,“此外,一部分女性患者因受到厨房油烟刺激而患病。”

慢阻肺的早期症状不明显,极易被患者忽视。患者有气促、呼吸困难等症状时,往往病程已进入中期,甚至是晚期。“很多患者发现自己走路、爬楼梯气促、气喘时才来看病,并且以为自己患了哮喘。”段天林说。

虽然慢阻肺可防可治,但是目前还没有特别好的治愈方法,所以患病后只能控制、缓解病情。患者如果不重视,那么常因呼吸衰竭、昏迷,被送入医院重症监护病房进行气管插管等抢救,花费极多,治疗过程痛苦,危及生命。

冬季是慢阻肺的高发期。这个季节天气干燥、寒冷,人容易患呼吸道疾病,且人的抵抗力下降。患者一旦感冒,就会急性发作慢阻肺。段天林说,调节饮食、运动可预防慢阻肺,但最重要的是戒烟。慢阻肺患者可以适当进行游泳、爬楼梯、划船等有氧运动。这样可改善呼吸系统功能,使肺活量变大,提高呼吸肌的协调性,从而改善肺的通气功能,增强抵抗力,预防其他疾病。

日常生活中,市民可通过以下5个问题进行自测:1.是否经常咳嗽?2.是否经常咳出黏痰?3.爬楼梯、逛街购物时,是否比同龄人更容易呼吸困难?4.年龄是否超过40岁?5.是否吸烟或曾经吸烟?如果有3个或3个以上的答案是肯定的,就需要向医生咨询,并做检查。



为全面提升中医护理人员的素质,增强其辨证施护能力,许昌市中医院护理部精心策划的中医护理技术竞赛初赛暨特色技术免费体验活动于11月7日顺利完成。该院66名护士参加比赛,500多名患者免费体验了中医特色技术的魅力。

记者 刘地委 摄

推广中医技术 让百姓远离疼痛

许昌圆融颈肩腰腿痛医院开展家庭理疗师进社区活动



本报讯(记者刘地委文/图)11月9日、10日,为增强社区居民的健康意识,让家庭成为消除疼痛的最佳治疗地,许昌圆融颈肩腰腿痛医院开展了为期两天的家庭理疗师进社区活动。该院医护人员走进社区,为居民普及疼痛知识,进行实操教学(如图)。

由于生活节奏加快、工作压力加大、环境改变、长期使用电脑、坐姿不正确、从事重体力劳动,颈、肩、腰、腿

痛的发病率正以惊人的速度增长。

腰部和背部疼痛时常给人们的生活和工作带来不同程度的影响。由于工作忙,很多人没有时间去医院或正规的理疗店进行理疗。有的患者虽然及时进行

治疗,但是家中缺少懂医疗和康复知识的人。其病情在医院得到缓解,回家后稍不注意休养,就会复发并加重。因此,增强人们对腰部和背部疼痛的认识,了解相应的理疗技术及保健知识,从而达到预防发生、及早诊断、及早治疗、及早解决的目的,减少疼痛对生活、工作的影响,非常有必要。

康复治疗技术指根据传统医学理论,运用针灸刮痧、推拿点穴、拔罐

热疗等防治疾病的技术,简单易行、无痛苦、无副作用、疗效显著,是消除亚健康的重要技术。

两天来,许昌圆融颈肩腰腿痛医院的医生针对颈、肩、腰、腿痛患者的发病特点,普及相关知识,并发挥中医技术的作用,进行实操授课。通过系统的学习,学员们对疾病有了新的认识,学习到专业的知识。

许昌圆融颈肩腰腿痛医院院长郭国灿介绍,中医技术具有安全有效、成本低廉、简便易学的特点。多年来,许昌圆融颈肩腰腿痛医院积极组织、参与中医技术集中学习和推广工作,发挥中医防治常见病、多发病的独特作用,在切实维护群众健康,努力缓解群众看病难、看病贵等方面发挥了积极的作用。今后,该院将继续开展惠民活动,履行应尽的义务,切实将关爱市民健康的举措落到实处,营造良好的氛围。

据了解,目前,许昌圆融颈肩腰腿痛医院家庭理疗师培训班仍可报名,有意愿的市民报名后可以到该院免费学习。