

我区首个眼科日间手术室建成

新报讯(记者 段丽萍)11月13日,记者从内蒙古医科大学附属医院了解到,我区首个眼科日间手术室正式在该院建成。

据介绍,经过3个多月的前期筹备,10月31日,眼科包秀丽、史桂桃医生为64岁患者赵先生在日间手术室顺利完成双眼翼状胬

肉切除、结膜移植手术,这标志着附院眼科日间层流手术室正式投入启用。

筹备期间,眼科手术室医护人员分别到国内大

型眼科机构进行参观学习,借鉴经验。同时邀请附院预防保健部进行相关知识的专科培训,目前,眼科日间手术室可以完成白内

障超声乳化手术、玻璃体腔注药术、翼状胬肉手术、眼表肿物等多项眼科手术。

至此,呼和浩特市及

周边地区的眼科疾病手术患者可以实现24小时内完成入院、术前检查、手术、术后观察、恢复、出院的全方位诊疗服务。

这两个动作做不了 你得了肩周炎

我们常说的肩周炎,多指的是粘连性肩关节炎,又称五十肩、冷凝肩,常常发生在50岁左右的女性,主要的症状表现为肩关节僵硬,活动起来很辛苦。

两个动作做不了

做两个动作,肩关节能不能上举,能不能摸后背?如果做这两个动作很痛,那很可能是肩周炎了。

那能做这两个动作,是不是就不用管它呢?也不是,如果做这两个动作不会痛得很厉害,而是没有力,而且晚上会被肩膀痛醒的话,表示可能是肩袖损伤了,很难自己康复,建议找医生诊治。

坚持做3个动作

肩周炎这个病很特殊,它会慢慢加重,然后又慢慢缓解,很多人最后会完全恢复,但是时间会比较长,大约需要1~2年。

在临床上,发现有的患者在痛的时候自己揉揉药酒,贴一下药膏,配合锻炼,也能尽快康复。那怎么锻炼才是正确的方法呢?教大家3个动作:一个是爬墙,一个是拉肩,一个是搓背。

1.爬墙:正面趴在一堵墙上,双臂紧贴墙上,手指带动手臂逐渐向上做爬墙的动作。保持身体的稳定,尽量让双臂向上爬得高一些,更高一些,直到手臂不能向上。

2.拉肩:身体自然站立,在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下,健侧手拉患侧手或腕部,逐步拉向健侧并向上牵拉。

3.搓背:臂从背后下侧摸背,往往两臂都很难摸到,这是可以用一条毛巾连接两臂,如同搓背一样。这是常见的肩周炎锻炼。

(据《羊城晚报》)



内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

近年来,我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中,高度重视提高全民健康素质,坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨,大力开展健康教育与健康促进工作,在传播健康知识的同时,更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力,注重发挥人民群众促进健康的潜能,引进健康素养的概念。

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。

基本知识和理念

3

环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。



观唇色唇形识健康

从中医观点来看,唇色与形态能反映身体状况。健康唇色红中带光泽,表示气血调和,若是有下列状态、颜色变化,要特别注意。

嘴唇干裂: 多见津液亏虚。当体内水分不足时,不仅容易嘴唇干裂,也会有皮肤干燥、手心发热、心情烦躁、失眠、大便秘结等问题。患者可在医生指导下调养,日常可多吃些桑葚、银耳、黑木耳等能生津化痰、滋阴润燥。

嘴唇发炎破皮: 多见脾胃积热和焦虑。这类人多喜欢吃燥热、刺激性食物,容易导致脾胃积热。胃

火旺也容易嘴唇破皮,有时会伴随便秘。神曲、麦芽这类消食导滞的药材有助缓解脾胃运化;黄连能清除脾胃积热。

唇色偏白: 血虚。血虚者可用四物汤调理,熟地黄、何首乌、当归、川芎、芍药等补血药有帮助。日常保健可吃些龙眼肉、葡萄、红枣、荔枝等补血养血;若是缺铁性贫血,可吃些含铁量丰富的食物,如樱桃、红苋菜、菠菜、牛肉、黑木耳等。

唇色偏深红: 热盛。高烧患者容易出现。清热解毒的中药可缓解热盛,患者日常可以吃些苦瓜、冬瓜、丝瓜、西瓜等果蔬清热。

唇色偏青紫: 血瘀。运动伤害造成的外力撞击,或长时间久坐不动,或肺运行气血能力低下,会造成血液循环差,气血瘀积。红花、丹参等药材能帮助祛瘀;川芎、赤芍药、桃仁、益母草、郁金有助活血。

唇色偏青黑: 体寒阳虚。这类人日常可以吃些肉桂等温热药物暖身;补阳药有菟丝子、骨碎补、茴香、肉苁蓉、杜仲、续断。日常保健可以吃些温热性蔬菜,如生姜、韭菜、大蒜、南瓜等。另外,注意适量补充脂肪、蛋白质、碳水化合物等能提供热量的食物。

(据《生命时报》)

中药泡茶不要天天喝

如今人们越来越注重养生、保健,喝“养生茶”的人多了,但很多人不知道的是,用来泡茶的材料是中药,而中药因为其药性不同,如果胡乱冲泡很容易出问题。比如金银花与桂圆就属于一凉一热,而具有通便等作用的茶饮,也不能天天饮用。

长期饮用一种养生茶,可能会导致体内平衡失调,使抗病能力下降。以枸杞菊花茶为例,很多人将它当成“去火必备”。但是,这个茶起初有一定的效果,但喝久了容易感冒、消化不良,而咽痛咽干仍不能完全消除。据介绍,菊花有清热去火、清肝明目之效,但它性偏苦寒,体虚之人不可多喝。而枸杞,温热身体的效果相当强,因此感冒、发烧、腹泻或脾胃不好的人常吃枸杞,会导致消化不良。

很多人喉咙干就泡胖大海喝,胖大海其实只适用于风热邪毒侵犯咽喉所致的嘶哑,因烟酒过度等引起的嘶哑,用胖大海是没有效果的。此外,寒性体质和常腹泻的人,都不适合泡胖大海喝。

便秘,很多人会选择番泻叶、大黄、决明子、芦荟等中药饮片代茶饮,一开始能起到立竿见影的效果,但饮用过久会耗伤中气,引起气短乏力、精神不振等副作用。

芬芳玫瑰花茶是女性喜欢的茶饮,但专家认为目前泡水的通常是干花瓣,经过日晒后,营养物质有一定流失。有些人在饮用玫瑰花茶后,会出现胃胀、腹胀的感觉。玫瑰花有一定收敛作用,所以便秘时就不宜再饮了。

减肥茶中一般含有抑制食欲、促进代谢、利尿、腹泻、减少碳水化合物和脂质吸收等作用的成分,比如川楝子、苦参、肉桂等,长期饮用这些减肥茶,可能出现腹痛、腹泻、心烦上火、食欲不振等副作用。

(据《法制晚报》)

每静坐一小时 静脉血栓风险增加10%

在动脉或者静脉中形成血栓,是三大致死性心血管疾病(心脏病、中风和静脉血栓栓塞症)的根源。其中的静脉血栓栓塞症是指在腿部和肺部发生血栓,不像心脏病和中风那样被人重视。

国际血栓与止血学会提供的资料显示:全球每16秒就有一人患静脉血栓栓塞性疾病,每37秒就有一人死于该病,深静脉血栓和肺栓塞是最常见的院内死亡原因。

住院、手术和久坐不动都会让静脉血栓的发生率提高;饮食习惯和生活方式的改变,患静脉血栓的人群中年轻人越来越多。

另外,数据显示,每静坐一个小时,患深静脉血栓形成的风险会增加10%,坐90多分钟会使膝关节血液循环降低50%。这就意味着那些久坐不动的办公室人群也处于风险当中。

静脉血栓最明显的症状就是下肢肿胀、疼痛、皮温升高,因此一旦发现这些症状,最好马上就医。另外,也要注意跟动脉血栓相鉴别。动脉血栓以下肢的剧烈疼痛为主,不肿胀或者肿胀不明显,所以建议无论是肿胀还是疼痛,只要下肢出现不适症状就要去医院就诊。

专家建议,花一点时间站起来,伸展腿部,并且在附近走动一下,这对健康的血液循环是非常重要的。

(据《广州日报》)