

首届基层乳腺病论坛在妇儿医院举办

本报讯(记者 牛金香 通讯员 邓璐)近日,北京乳腺病防治学会和北京儿童医院顺义妇儿医院共同主办了首届基层乳腺病论坛,会议在顺义妇儿医院召开。

论坛邀请业内多名知名专家,围绕乳腺肿瘤内外科治疗、病理及影像诊断和内分泌等多学科内容做了主题报告、热点讨论和病例分享等。来自京津冀三地共300余名相

关从业人员参加了论坛。

论坛为期一天,分为乳腺癌篇和非癌篇。与会专家针对大家关注的热点话题进行了广泛深入的讨论和分析,现场学术氛围浓厚。

我区举办幼儿健康传播行动汇报展演

本报讯(记者 牛金香 通讯员 董雪梅)6月10日,我区举办幼儿健康传播行动汇报展演,8所幼儿园在仁和中学多功能厅开展健康节目创意表演。

为培养儿童健康习惯,由区卫计委、区教委主办,区疾控中心、顺义妇

儿医院承办的《顺义区幼儿健康传播行动》于今年2月启动,覆盖全区102所各级各类幼儿园2.5万余名在园儿童。各幼儿园围绕洗手、爱眼、爱牙、爱耳、运动、饮食、意外伤害、睡眠等健康主题,以亲子阅读、幼儿园老师讲授、情景剧等形式,组织开展健康

节目创意表演。各幼儿园精心编排故事类、舞蹈类、情景剧类、教师健康课,总计作品311件。

6月10日,经过多轮评选,8所幼儿园的9个节目参加展演。来自天竺中心幼儿园和南彩第二幼儿园的小朋友获得了一等奖。

基层医疗机构竞赛公共卫生知识

本报讯(记者 牛金香 通讯员 朱连杰)近日,区卫计委联合顺义妇儿医院,举办“关爱妇幼健康,落实均等服务”妇幼保健基本公共卫生知识竞赛活动。

此次活动分为宣传动员、初赛笔试、现场决赛三个阶段。辖区25家社区卫生服务中心积极组织,通过初赛笔试,决出12支代表队进入决赛,决赛于当日分两场进行。

决赛现场,内容涉及两癌筛查、增补小剂量叶酸预防胎儿神经管缺陷、孕产期保健等妇幼重大和基本公共卫生项目相关知识。最终北小营镇、杨镇代表队荣获一等奖。

孕吐患者需心理护理

本报讯(记者 牛金香 通讯员 朱连杰)近日,记者从顺义妇儿医院获悉,该院内科住院患者的疾病种类包含一类特殊的患者——孕吐,临床发现住院的孕吐患者不单是吐,还有好多心理问题,更需心理护理。

顺义妇儿医院内科医护人员发

现收住院的孕吐患者存在一个共性问题:孕吐患者缺乏关心、聊天。她们整天躺在病床上独自一人输液,家属顶多是给送三餐时来看望,这样下来,每一分每一秒都是煎熬,在这种情况下,自然会想,“我马上该吐了”,强大的心理暗示作用下,她

们真的是又吐了。

针对这一现状,责任护士每天都会抽出时间去陪孕吐患者聊天,涉及从逛街、买衣服、化妆、读书、育儿等多方面内容,以此分散孕吐患者的注意力,大大减少其呕吐频率、缩短住院时间。

有关饮食的那些俗语,其实并不靠谱

“一天一苹果,医生远离我。”“冬吃萝卜夏吃姜。”……这些饮食俗语真的管用吗?记者咨询我区相关食品研究人员,发现这些俗语并不靠谱。

一天一苹果 医生远离我

这句话其实是国外流传回来的,可能是当年为了卖苹果编出来的广告词。

女人不可百日无糖

每百克红糖含铁量仅2.2毫克,而且吸收率很差,不是补铁补血的最佳选择。不论男人女人,红糖白糖……都要少吃。

夏天吃苦 胜似进补

苦味食物确实有一些特殊成分,但一般食品研究中所使用的都是提取物浓度高剂量大,和直接吃苦瓜,喝苦丁茶是不一样的。苦瓜籽等苦味物质,还可能有一定的毒性,食用不当有中毒风险。

一日食三枣 青春永不老

红枣补铁补血效果一般,维生素C也在干燥的过程中被破坏了一大半,真的没啥神奇。

冬吃萝卜夏吃姜

“冬吃萝卜”的最主要原因是以前的冬天,除了萝卜,没太多别的蔬菜可吃。“夏天吃姜”的说法,生姜确实含有一些特殊的酶和挥发性油,但它们的保健效果并不明确,而且和季节没关系。如果市民喜欢姜和萝卜,觉得吃了舒服,那无论冬天夏天,都能吃。

■本报记者 牛金香

青菜萝卜保健康

蔬菜对于健康着实有益,中国居民每人每天吃300至500克蔬菜为宜。虽然蔬菜要多吃,其他食物也要搭配均衡。如果人们每天只吃青菜萝卜,会导致营养不良。

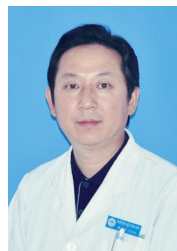
原汤化原食

所谓“原汤”是指煮了饺子、面条等淀粉类食物的汤,含淀粉和水溶性维生素。适量喝些这样的“原汤”,能把溶进水里的营养素补回来。但如果原汤飘着油花带着盐,还是不要喝了。

饭前喝汤 苗条健康

餐前20至30分钟,喝点汤水确实能够略微减少后面正餐时的食量。但仅限于低热量的汤,比如茶水、清汤、稀粥汤。

如何预防腱鞘炎



医生简介:

李大村,区医院骨外科主任,主任医师,擅长臂丛神经及周围神经卡压,神经电生理临床应用,手功能重建及皮瓣修复手术。出诊时间:周四上午。

腱鞘炎是一种常见病,给人们日常生活带来一定的影响。该病类似于将手部固定在一定位置作重复、过度活动,使肌腱和腱鞘之间经常摩擦,以致水肿、纤维性变,引起内腔狭窄,肌腱在腱鞘内活动时出现疼痛和运动障碍。防治该病应注意以下三点。

1.连续工作时间不宜过长,工作结束后,要揉搓手指和手腕,再用热水泡泡手,这是不错的腱鞘炎的预防方法。冬天洗衣服时,最好用温水,下雪后扫雪,也要戴上棉手套,防止手部受寒,这对腱鞘炎的预防很有帮助。感觉身体关节疲劳时可以泡个热水澡,舒缓一下紧绷的肌肉,或是在酸痛部位进行热敷,做好预防腱鞘炎的工作。

2.对于长期伏案办公人员来说,腱鞘炎的预防应注意采用正确的工作姿势,尽量

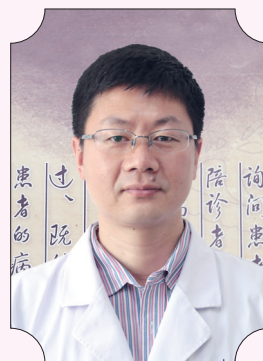
让双手平衡,手腕能触及实物,不要悬空;避免关节过度劳损,定时休息。

3.在家务劳动时,腱鞘炎的预防要注意手指、手腕的正确姿势,腱鞘炎患者不要过度弯曲或后伸;提拿物品不要过重。

此外,腱鞘炎并不会给人们产生太大的伤害,如果患病,不要害怕,只要及时去医院治疗就可以康复。

(牛金香)

YISHUOYISHI
医说医事
本栏目由顺义区医院联办



周滔,北京中医医院顺义医院脾胃科主任,医学博士,副主任医师,研究生导师。

专业特长:擅长治疗脂肪肝、胃食管反流病、慢性胃炎伴癌前病变、结肠炎、功能性胃肠病等。

个人经历:2007年7月获医学博士学位。2016年9月成为国家中医药管理局首批中医传承博士后。2007年8月至今工作于首都医科大学附属北京中医医院消化科。期间先后获北京市优秀人才培养项目、北京市215人才培养项目等荣誉;先后发表论文30余篇,获得省部级及区级科研成果奖3项,主持国家、省部级继续教育项目3项,主持和参与国家、省部级等科研项目10余项。

出诊时间:北京中医医院顺义医院脾胃病科专家门诊,周一上午。

中医治疗肝痞病

★什么是肝痞病?

肝痞病又称非酒精性脂肪肝,已经发展成为世界上最常见的慢性肝病,随着人们生活水平的提高,非酒精性脂肪肝的发病率正在逐渐增加。中医学认为此类疾病多因饮食不节、起居无常、情志失调、久病体虚引起。

★肝痞病怎样治疗?有何注意事项?

该病运用传统中药汤剂辨证论治,因人而异,多采用化痰解瘀方、疏肝健脾方、清利湿热方、行气活血方、滋养肝肾方等,同时配合针灸、艾灸、耳穴压豆等治疗。

此外,患者采用积极地生活方式,合理饮食、适当体育锻炼、控制体重、禁酒及慎用肝毒性药物等,可有效改善血脂情况,减轻脂肪在肝脏沉积,减少肝脏损害,恢复肝功能等。

★治疗肝痞病有哪些具体中医疗法?

(一)辨证论治

1.肝郁脾虚

治法:疏肝理气、健脾益气。

方剂:疏肝健脾方。

2.肝脾湿热

治法:清肝降火、运脾利湿。

方剂:清肝理脾方。

3.痰浊瘀阻

治法:祛痰化浊、活血化痰。

方剂:化痰祛瘀方。

4.肝肾阴虚

治法:柔肝养血、滋肾补阴。

方剂:养肝滋肾方。

(二)针灸治疗

1.采用通积针法,以局部、远道和辨证取穴,以足厥阴经及足太阴、阳明腧穴为主。主穴:血海、太冲、三阴交、足三里、丰隆等。配穴:肝郁气滞加期门、章门、阳陵泉;湿热内蕴加曲池、阳陵泉;痰浊瘀阻加膈俞;脾失健运加脾俞、胃俞、阴陵泉等。

2.采用化积敷贴法,以陈皮、红花等药物配方敷贴。

3.耳穴疗位:内分泌、皮质下、神门、交感、心、肝、肾等。

(牛金香)