

健康要加油 饮食要减油

我市启动全民健康生活方式宣传月活动

记者 潘燕佳

本报讯 今年9月1日是第14个全民健康生活方式日。7日晚,为贯彻落实上级相关要求,市卫健局联合市文化和广电旅游体育局、市疾控中心、江南街道金胜社区在南溪江畔,举办以“健康要加油,饮食要减油”为主题的2020年永康市全民健康生活方式宣传月启动仪式。来自社会各界的100余名歌舞爱好者为市民送上一场视听盛宴,既丰富了市民的业余生活,又传播和普及了健康生活方式,营造了良好的社会氛围。

改革开放以来,市民逐渐过上了小康生活,高血压、糖尿病等慢性病患者人数也随之逐年增多,严重危害市民健康。而慢性病的发生,多与市民

不健康生活方式有关。研究表明,健康生活方式可以有效控制和预防慢性病,因此开展全民健康生活方式,普及健康生活常识刻不容缓。

每个人都是自身健康的第一责任人。合理膳食、戒烟限酒、适量运动、心理平衡是我们健康的四大基石。活动现场,市疾控中心负责人向市民发出“三减三健”号召,希望广大市民坚持减盐、减油、减糖,保持健康骨骼、健康口腔、健康体重,养成健康文明的生活方式,圆一个健康梦。

开展全民健康生活方式行动,是促进全人群健康意识和健康行为的重要活动载体。接下来,市疾控中心将在9月中旬和下旬分别开展“915减盐宣传周”和健康口腔专项活动。据悉,长期过多的食盐摄入,会引起高血压,

增加心脏病、中风等心脑血管疾病的风险。专项活动将通过向公众宣传就要5克的减盐理念,希望广大市民引起重视,改善饮食习惯。同时通过进校园宣传,将正确的刷牙知识带入校园,保护学生牙齿健康。此外,市疾控中心还将联合各医疗卫生机构,在全市同步开展“三减三健”宣传,倡导在常态化疫情防控下坚持“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制等卫生习惯和生活方式,进一步引导居民养成健康文明的生活方式,提升居民健康素养水平。



缓解幼儿分离焦虑 市实验幼儿园分批 开展新生半日体验



小班新生多彩的半日体验活动

通讯员 俞思嘉

本报讯 金秋九月,又是一年开学季,市实验幼儿园又迎来一群活泼可爱的孩子。特殊时期,为了缓解幼儿分离焦虑,该园继续采取分批、错峰入园,家长不入园的方式,于7日、8日分批开展新生半日体验活动。

家长送孩子入园时在校门口有序排队,等待值周老师测完体温后入园。校园里,老师们手持班牌在操场等候。为了更好地迎接小班新生入园,该园还安排各班配班老师在校门口迎接,各中大班老师来帮助小班老师迎接幼儿至各班教室,主班老师及保育员则在班内迎接并安抚幼儿。

各班迎新工作井然有序,孩子们入园后在老师带领下参观幼儿园,吃美味营养的点心,玩各式各样的大型玩具,还跟老师们一起做游戏、听故事。

在午餐时间,孩子们在老师指导下,学着排队拿餐盘,独立进食,饭后自己收拾餐具和食物残渣,俨然一副小大人的模样。

老师:幼儿园真好玩,我明天还想来。当半日游活动接近尾声,孩子们用自己天真可爱的笑容为第一天的校园生活画上了圆满的句号。



节约粮食 从我做起

2日,人民小学举行以“小餐桌大文明,节约从我做起”为主题的开学典礼。

仪式上,全校师生纷纷承诺要从现在做起,从自身做起,从点滴做起,珍惜每一餐饭,节约每一粒粮,让舌尖节俭成为微笑的力量,拒绝舌尖上的浪费。

记者 潘燕佳 摄

与死神斗争却常被人误解 你了解ICU 谵妄吗

记者 李梦楚 通讯员 郑洪桃

本报讯 近日,65岁的患者老陈在家属陪同下按响了市一医ICU的门铃。原来,几天前,老陈从市一医ICU转入呼吸内科继续治疗,如今他康复要出院了,特意跑来感谢医生。

据了解,老陈反复咳嗽咳痰伴气促已有12年。半个月前,他病情加重,被送到市一医时呼吸困难,上气不接下气。急诊气管插管后,将老陈送入ICU监护治疗。

听说要被送入ICU,老陈的第一反应就是连忙摇头:不行不行,那种地方我不会去的,没人能活着出来。直至被送到ICU,老陈依然非常暴躁。医生耐心劝导并告知了详细的诊疗规划后,老陈才慢慢安静下来。

入住ICU的患者一般自身抵抗力较差,因病情危重需要应用许多创伤性的检查和治疗,发生感染的风险大大增加。为减少感染风险,ICU拒绝亲属的探视和陪护,将相关工作一并承担。

得知老陈每天都要听新闻,ICU医护人员每天早上用收音机为他播放,抽出时间为他读报,晚上还调节灯光促进睡眠,让老陈有家的感觉。呼吸机试脱机时,老陈焦虑害怕,医护人员就坐到他旁边,握着他的手鼓励他。老陈成功脱机拔管后,医护人员又第一时间用手机视频联系了老陈的家人,让他安心,继续积极配合治疗。

在ICU医护人员的对症治疗及精心照护下,老陈病情好转,转入呼吸内科继续治疗直至康复出院。临走前,

憨厚的老陈特地回到ICU感谢医护人员,还说:我误会ICU了,这里是救命的地方,谢谢你们救了我!

老陈的主管医生吕中说,像老陈这样对ICU存在误解的患者不在少数。进入ICU的患者一般病情危重,很多患者会因为手术、疼痛等刺激导致中枢神经系统障碍,有的精神恍惚、焦虑、易怒,甚至怀疑医生护士要害他,这在医学上被称为ICU谵妄。许多患者在转出ICU后亲口说出这些谵妄感受,让很多人误以为真。事实上,ICU的医护人员每天都与死神赛跑,竭尽全力地救治每一名患者。

目前,市一医ICU正积极为患者创造舒适的环境,为清醒的患者提供报纸、书籍、收音机等来缓解他们的焦虑情绪,助患者平安度过危险期。



老中医柳忠
谈食疗

银耳珍珠红杞羹

主料:枸杞子20克,银耳、珍珠粉各10克,冰糖25克。

制法:先将银耳放入热水内泡发2小时,除去蒂头,撕成瓣状,枸杞子洗净,冰糖打碎成屑。然后将银耳、枸杞子、珍珠粉、冰糖同放砂锅内,加水适量,置武火烧沸,再用文火炖煮半小时即成。

眼目昏花、容颜灰暗之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

讲文明树新风 公益广告

社会主义核心价值观

