

青海健全贫困群众就医兜底机制

近日,从青海省卫生计生脱贫攻坚工作推进会上获悉,该省将通过一系列措施进一步减轻贫困人口看病就医负担,确保贫困人口住院医疗费用自付比例低于10%。

会议提出,建立健全贫困群众看病就医兜底保障机制,确保9种大病集中救治今年内覆盖所有贫困地区。加快研究制定贫困人口医疗补充保险和慢性病门诊费用补偿制度。通过落实贫困人口就医费用

减免政策,推行贫困人口“先住院后结算”服务模式,加强医疗机构与残疾人康复机构协调配合,进一步减轻贫困人口看病就医负担。同时,把“十三五”卫生与健康规划安排的政策、项目、资金最大限度地向贫困地区倾斜,将新增医疗卫生资源优先向贫困地区安排,着力推动贫困地区医疗卫生机构标准化建设。

会议要求,切实加大贫困地区重大疾病防控工作

度,扎实做好以玉树、果洛为重点的包虫病防控工作,对筛查出的包虫病患者给予免费药物和手术治疗;巩固人间鼠疫“零发生”成绩;继续组织实施好健康快车等扶贫助残项目,保质保量完成贫困人口白内障、先心病、唇腭裂免费救治任务。

会议强调,大力加强贫困地区医疗卫生人才队伍建设,全面加强县级医院业务骨干和乡村适宜技术人才培养培训。(新华网)

好肤色从食疗开始

工作压力的不断加大,心情不好,饮食作息不规律,导致女性白领皮肤问题也会越来越严重。膳食医生提醒在日常生活中,一定要学会放松自己,并且注意日常保养。想要拥有好肌肤,要结合自身体质科学合理选择自己食疗。特推荐如下水果:

苹果:苹果里有膳食纤维可以促进胃肠的消化排除淤积在肠胃里的废物,从而改善皮肤上的暗斑。苹果里还有维生素E和大量水分,可以防止皮肤衰老与滋润因干燥的皮肤。多吃苹果还可以增加人的血色素,让人的皮肤变白润。

草莓:含有大量的维生素C,可以使细胞之间变得紧密,所以人吃了既可以促进肠胃的消化,还可以让人的皮肤变得紧致。

葡萄:含有类黄酮是一种抗氧化剂,人吃了可以缓解皮肤的衰老。又因为葡萄里含有大量易于人吸收的葡萄糖可以帮助人缓解工作后的疲劳,让人皮肤可以保持活力。

大枣:民间素有“一日吃三枣,终生不显老”的说法。大枣能益气健脾,促进气血生化,使面色红润、皮肤润泽。同时,大枣中所含蛋白质、胡萝卜素、维生素C、维生素E、有机酸及磷、钙、铁等物质能促进皮肤细胞代谢,防止色素沉着。

坚果:坚果中含有的不饱和脂肪酸对皮肤很有好处,能够从内而外地软化皮肤,防止皱纹,同时保湿,让肌肤看上去更年轻。坚果中含有的维生素E,不仅能减少和防止皮肤中脂褐质的产生和沉积。

白萝卜:中医认为白萝卜可“利五脏,令人白净”。现代医学研究表明白萝卜含有丰富的维生素C,不仅能促进胶原蛋白合成,改善血液循环,保证对皮肤的血液供给,还能清除体内毒素,降低黑色素的形成,使皮肤白皙细腻。

柠檬:柠檬含有丰富维生素C的柠檬能够促进新陈代谢,延缓衰老,美白淡斑,收细毛孔,软化角质层及令肌肤有光泽。据研究,柠檬能降低皮肤癌发病率,每周只要一勺左右的柠檬汁即可将皮肤癌的发病率下降30%。

膳食医生建议在饮食上,营养要均衡,多摄入维生素E和维生素C,选择自己合适膳食食疗,如何选择?膳食医生建议必须先确认自己的体质分型。每个人的体质都有其特殊性。当我们知道了自己的体质,就可以清清楚楚地知道自己身体在所处的状况,并懂得如何去完善它。(新华网)



高血压患者擅自停药可诱发中风、心梗

感觉头晕才吃药,血压一平稳就不吃;刚吃了两三天药,发现血压没降下来就想换一种……虽然高血压已经是一种常见病,但是人们对于它的预防和治疗还存在诸多认识误区。近日,著名心血管病专家、中国医师协会高血压专业委员会主任委员、中国高血压联盟副主席孙宁玲教授在接受采访时表示,高血压患者要坚持合理用药,间断吃药可能导致血压波动,引起中风、心肌梗死的发生。

预防中风 管好高血压很关键

当前,心脑血管疾病是威胁我国居民生命健康的“头号杀手”,高血压则是心脑血管疾病最重要的危险因素。根据《中国心血管病报告2015》显示,我国18岁及以上居民中约有四分之一患有高血压,全国约有2.7亿高血压患者。

高血压与脑卒中关系密切。“对于国人来说,管理血压最重要的就是预防中风。”孙宁玲表示,高血压可导致脑血管的梗塞或者脑血管、脑血管破裂,促使中风(又叫卒中)形成,进而发生偏瘫、致残,给患者和家属带来巨大痛苦,给社会带来沉重的疾病负担。

如何判断自己是不是得了高血压?孙宁玲介绍,正常血压的标准值是120/80毫米汞柱,从120毫米汞柱到139毫米汞柱之间是正常高值血压,当多次测量的血压超过140/90毫米汞柱时,被称为高血压。“即使不是高血压患者,也可能存在不健康因素,比如血脂增高、肥胖、吸烟等。”孙宁玲说,高血压是一个不断进展的疾病,因此要积极管理不健康因素,防止从理想血压过渡到正常高值血压,再发展成高血压。

不同人群如何做好高血压防治工作?对此,孙宁玲建议,理想血压的人群要知晓自己的血压,18岁以上的居民每年至少要测一次血压;正常高

值血压的人群要积极干预危险因素,包括血糖、血脂、吸烟、体重管理等,控制向高血压进展;高血压病人要在医生指导下开展有效的药物治疗,通过全天候地控制血压,把临床疾病管理好;对于一些有了心脑血管疾病的极高危患者,要坚持终身服药,不能认为血压稳定了就停药,以免损害器官,导致中风、心肌梗死的再次发生。

高血压管理要从“清晨”开始

近日发布的《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》提出,到2025年,心脑血管疾病死亡率要下降15%。一旦得了高血压,如何做好疾病管理?在孙宁玲看来,控制清晨血压是做好高血压管理的一个重要抓手。

“高血压患者在24小时内的血压是不断变化的,清晨时段(一般是指早上6点到10点)往往血黏度增高,心跳加快,血压处于上升状态。”孙宁玲指出,清晨血压增高更容易引起中风和心血管病,而在早晨6点到8点之间,很多患者都在家,所以要做好家庭血压测量。

如何在家正确测量血压?孙宁玲介绍,高血压患者在起床后的30分钟到1个小时之间,可以去趟洗手间、稍微走动,然后采取坐姿进行血压测量,不要躺着或者半卧测量。用家庭血压测量设备时,一般要测量三次,把测的数值差距较大的一次去掉,把剩下两次相对接近的数值作为准确值。“如果测量的家庭血压在135/85毫米汞柱以下,说明血压控制得比较好。”孙宁玲说,家庭血压测量和诊室血压测量之间一般会有5毫米汞柱的差别,在医院测量的诊室血压如果大于140/90毫米汞柱,就是清晨血压增高。

“尤其要注意特殊人群的清晨血压是不是控制好了,否则高血压可能会加重相关疾病的发生和发展。”孙宁玲指出,老年人动脉弹性差,容易

产生血压控制不良、清晨血压增高的现象。同时,糖尿病、肾病、中风患者等也容易出现清晨高血压。

高危高血压患者要坚持终身服药

很多时候,高血压没有明显的症状,但一旦发病往往非常凶险,严重的甚至会致残、致死。如何对付这个“沉默的杀手”?孙宁玲表示,已确诊的高血压患者一方面要按照医生嘱咐进行生活方式干预,包括控制体重,控制盐类的摄入,保持心理健康,不要过度激动、生气,避免引起血压波动;另一方面,要进行合理的药物治疗。“高血压患者应该坚持吃药,间断吃药可能导致血压波动,从而进一步损伤血管和体内其他器官。”她说。

有些高血压患者吃了两三天药后,发现血压没有降下来,就想赶紧换药。对此,孙宁玲指出,高血压患者要坚持长期服药,平稳降压,不应该一味求快。“吃完药血压马上降下来是不正常的。高血压患者可以让血压在二到四周内持续平稳,三个月内把血压调到好的界限就可以了,这是一个正常的过程。快速降压有时反而容易导致一些不良事件的发生。”她说。

当血压控制得比较平稳后,是不是就能停药了?孙宁玲介绍,一些初发病、年轻的高血压患者在早期通过生活方式干预、服药等方法,把血压控制到一定程度后,可以在医生指导下适当减药,甚至停药,但是高危患者应该坚持终身服药。“药物的作用不仅是降压,还可以保护器官。高血压患者如果通过服药实现了血压的平稳,说明对药物比较耐受,药物的效果比较好。只要没有明显的低血压反应,高危患者就应该坚持服药,一旦停药,血压很可能就会上升,导致更严重的问题。”孙宁玲说。

(新华网)

治偏头痛药不能吃过量

头痛,差不多每个人都曾体会过这种不适,是偏头痛,成为许多人摆脱不了的阴霾。

很多人对头痛的理解非常简单,认为只要服用止痛药就可以了,不必去医院就诊。最新研究发现,头痛的产生非常复杂,头痛的缓解更依赖于对头痛的了解、识别,进而采取有效的治疗措施。

偏头痛,青年女性最常见。引起头痛的原因很多,最常见的是偏头痛,其他还有紧张性头痛、面部疾病引起的扩散性头痛、中毒性或代谢性疾病引起的头痛、一些严重器质性疾病引起的头痛。偏头痛是一种周期性发作的神经——血管功能障碍的头痛,为慢性复发性头痛中最常见的一种。它表现为一侧或两侧头部的搏动性或钻痛性疼痛,常伴有恶心、呕吐、厌食、畏光、精神萎靡等症状。通常在青春期开始发病,以女性最为多见,常与月经周期有关,而且还常有家族史。偏头痛的致病机理还在研究中,现在认为可能是由于发作性颅内血管舒缩功能不稳定,以及某些体液物质暂时改变所引起的。研究人员发现头痛急性发作时,患者血中5-羟色胺含量降低,而尿中5-羟吲哚乙酸排泄增加。

偏头痛疼起来头都要炸了。偏头痛常发在疲劳、月经期前后、情绪激动、气候变化等时候。头痛最初是开始于一侧额颞部的钝痛,继而扩散至半个头,偶见整个头部疼痛。疼痛感常比较剧烈,多呈搏动性跳痛或炸裂样疼痛,能持续数小时到1天,进入睡眠后终止,次日可完全恢复。偏头痛会反复发作,可数日或数周1次。

治疗与预防药物。在头痛初起或感到开始隐痛时服用含咖啡因麦角胺的镇痛药(如麦角胺),每次2片(儿童减半),如果仍不能控制发作,可在半小时后追加1~2片,但每日剂量不得超过6片,每周不得超过12片。呕吐剧烈者可用麦角胺栓剂,日剂量不超过3个,1周不超过6个。在头痛时也可用布洛芬,每次口服400毫克,每日4次。同时可服用镇静安眠药。

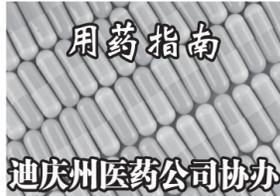
预防用的药物包括:钙通道阻滞剂,最有效的是西比林或氟桂利嗪,每晚服用5毫克;β-阻滞剂,如心得安;抗组胺药物,如赛庚啶;非甾体抗炎药,如消炎痛、扶他林等;中成药,如正天丸、复方羊角胶囊、脑安等。

饮食上,首先要保证规律,忌过饱过饥。不吃或少吃高脂肪的食物,如肥肉、动物内脏、

巧克力、可可茶、乳酪,以及柑橘、熏鱼和酒类等,多吃新鲜蔬菜。

关于偏头痛的新发现。有研究发现偏头痛的“元凶”可能是细胞膜里的“G1蛋白质”;还有研究表明,偏头痛是由大脑细胞的独有电流紊乱所致。同时,这些研究为治疗开辟了新的途径,如某些治癫痫的药物——丙戊酸钠和加巴喷丁——能治偏头痛,因为这类药物能抑制神经元发出不正常脉冲;女性可通过稳定雌激素的水平来防止发作;而比利时和卢森堡的研究人员经过多次研究与实践,发现大剂量补充维生素B2可减少偏头痛发生的频率和持续的时间。

现在,我们知道了常见的偏头痛,但是少数情况下头痛可能是一些严重器质性疾病的表现,如脑出血、脑瘤等,因此绝不能忽视。



方便面能经常吃吗?

方便面是大众最常食用的一种速食食品,方便快捷又能填饱肚子,不少忙碌的上班族更是三天两头地以方便面应对。但是方便面一直都是颇受争议的,长期吃方便面的危害也不容忽视,专家指出其最明显的三大危害就是高盐、添加剂多、营养不良,建议切勿长期以此类为食,以免埋下健康隐患。

许多学生和上班族都成为方便面的主要消费对象。但是,在这种快餐时代,方便的同时还给我们带来了许多安全隐患,要知道,常吃方便面对身体是非常有害的。泡面又称方便面,之所以叫方便面,就是因为它食用方便,在食用的时候非常快速,而且操作非常简单。特别是在外出旅游的时候,都会带上一盒在身边。那么,在平时生活中喜欢吃泡面的你,是否知道经常吃泡面的危害有哪些呢?

长期以方便面为食的人,身体健康容易出现的问题,最明显的三大危害就是高盐、添加剂、营养不良。一天三餐都食用方便面,食盐过多,容易使动脉受损,

令血管变得狭窄,直接导致了患上高血压的风险大大的增高。随意在市场上出售的方便面外包装上就能查看到其含盐量有多高,以常见的红烧牛肉面为例,其氯化钠含量基本上都在2克左右,而酸爽方便面更是超过了3克。

方便面中的维生素、卵磷脂以及各种矿物质的含量都非常低,而这些营养物质是维护大脑正常功能的必要元素,专家指出,蛋白质、糖、钙、卵磷脂、维生素A、维生素C、维生素E是大脑发育必需的营养元素,常吃方便面的话,营养的缺乏会影响大脑的发育和思维能力。容易导致上火,因为很多方便面是通过油炸,比较容易上火,易得肠癌,因为方便面多用精制面粉制成,本身少纤维素,加工过程中还会丢失纤维素及矿物质。如果长期吃这类食品,人体会因为缺乏纤维素和钙而易患上肠癌。甚至还会导致胃肠功能失调,方便面属油炸过的干脆食品,容易导致胃肠功能失调,出现胃胀气、胃痛等症状。由于方便面中含有较多调味剂及添加剂,经常食用会

使人味觉迟钝,影响正常食欲。泡面是一种油炸食品,经常食用的话很容易出现胃痛、胃胀等多种症状,而且泡面的调料包中还含有大量的添加剂和调味剂,如果长时间食用会使人味觉迟钝,从而影响正常食欲,家长朋友们应该注意,小孩子如果常吃泡面很容易养成偏食的不良习惯。

方便面的塑料餐具危害健康,用开水冲泡时,如果温度达到65摄氏度以上,其中的有害物质就会渗入食品中,从而对人的肝脏、肾脏、生殖系统、中枢神经系统造成损害。由于方便面在制作过程中产生了有害物质,方便面中淀粉类食品在高温烹调中都会产生丙烯酰胺这种致癌物,对人体健康造成很大威胁。(和娇供稿)



节约一张纸 造就一片林

纸是我们中国人引以为豪的四大发明之一,千百年来,我们享受着纸给我们带来的方便。有了纸,我们可以想写就写,想画就画。可是大家有没有注意到,现实生活中的浪费现象是非常严重的。随着现代科技的发展,打印机走进了办公室、普通家庭。在洁白的A4纸上打印材料既清楚又整洁,可是反面呢?常常是空的。我们用的纸也是一样,有的人随手从兜里抽出一张纸来,随便擦擦手,就随手把纸揉成一团扔进了垃圾桶。一张纸上常常只写上几道题,五六个单词就结束了自己的“生命”。

现在造纸的原料主要是木材,我们中国一年用于造纸的木材就有一千万立方米。我们浪费纸张,实际上就是在砍伐树木,浪费宝贵的森林资源。每一吨优质木材经过加工,可制得0.69吨书写纸,试问,在拥有13亿人口的中国,如果每人每天浪费一张白纸,那就是13亿张;一个月呢?一年呢?而资源日益贫乏的中

国还能再支持多久呢?节约纸张就是保护森林,就是在保护我们生活的地球。

使用纸张时要尽可能地做到循环再利用,拒绝过分包装装饰的物品;不用或少用贴膜纸张、一次性水杯等不可再用的纸制品。购买纸张时尽量选择再生纸;多用手帕擦汗、擦手可减少卫生纸,面巾纸的浪费,尽量使用抹布。办公场所应尽量使用“电子政务”,减少纸质行文,尽快推行“无纸办公”,“网上办公”。

节约能源是我们每一个公民应尽的义务。请不要随手浪费一张白纸,不要因为节约用纸是普通小事而不去做。节约是美德,节约是品质,节约是责任。让我们大家携起手来,节约身边的每一张纸,让我们的树木更绿,让我们的天空更蓝,让我们的地球更美丽!(和娇供稿)



迪庆 授权 经销 商



迪庆崩驰汽车服务有限责任公司

购车热线: 15894379528

地址: 香格里拉市仁安路金马酒店对面