

为妇女撑起健康“保护伞”

市直机关企事业单位妇女“两癌”免费检查工作正式启动

信阳消息(李宇军)3月6日下午,由信阳市卫生局、市妇联、市总工会联合组织的市直机关企事业单位女干部、女职工“两癌”免费筛查及健康体检检测活动在信阳市第一人民医院正式启动。此次活动从3月初开始至6月底结束,将为2000余名妇女撑起健康的“保护伞”。

据了解,乳腺癌和宫颈癌这两大杀手,在我国女性恶性肿瘤中居前两位,患病率逐年增加,已经严重威胁了女性的生命安全。对这两种疾病早发现与治疗,可以大大减少发病率,降低死亡率,挽救广大女性的生命安全,保障诸多家庭的完整与幸福。为了实现早发现、早诊断、早治疗,让广大妇女的健康得到保障,信阳市

卫生局、市妇联、市总工会积极推动妇女“两癌”免费检查工作,牵手信阳市第一人民医院暨信阳市妇幼保健中心等定点医院在“三八”节前夕为我市妇女办好事办实事。活动现场,王道云、周辉和梁超等市委、市人大、市政协、市妇联、市卫生局领导现场与市直单位妇委会主任及女工代表互动,在为大家发放健康知识宣传册、赠送中国结和红灯笼等慰问品的同时,也送上正月里的诚挚祝福。简短的仪式结束后,领导和市直单位女工干部还参观了医院先进的诊疗设施设备和干净整洁的VIP病房。随后,省妇幼保健院和信阳市第一人民医院的知名妇科专家认真、细致地为参检妇女们进行健康讲座,亲切耐心地讲解“两癌”防治和妇女

卫生保健常识,解疑释惑,受到大家的热烈欢迎。

在门诊大厅,前来检查的妇女挤得满满当当。据信阳市第一人民医院院长汪心同介绍,作为市直单位女职工“两癌”筛查指定医院,院党委高度重视此次“两癌”免费检查工作,抽调多名权威妇科专家为适龄妇女提供专业检查,并根据个人检查结果为参检妇女进行专业化的治疗指导,预计投入20万元。一院妇产科主任易玲表示,参加筛查的妇产科和病理科专家将以精湛的技术、先进的设备、热忱的服务,帮助广大妇女树立健康的生活理念,掌握基本的预防保健知识,及早发现身体健康隐患,及早治疗,及时预防,让此项惠民工程真正落到实处,让广大女性受益。



为庆祝第103个国际三八妇女节,让女职工度过一个快乐而有意义的节日,3月8日下午,信阳职业技术学院附属医院在门诊楼前举行了“展风采、促和谐”女职工趣味比赛活动,280余名女职工分别参加了跳大绳、慢骑自行车、背气球、绑腿跑等娱乐项目。现场欢声笑语,热闹非凡,大家齐心协力、团结进取的拼搏精神以及精彩的表现赢得了围观者的阵阵掌声。邓冬梅 朱晓红 摄



3月8日下午,市中医院组织20余人来到位于工业城的市中医院新院区开展植树活动。张军 摄



2013年3月5日是毛泽东等老一辈革命家号召“向雷锋同志学习”50周年纪念日。当日,信阳市中心血站以“弘扬雷锋精神,彰显青春风采”为主题开展了青年志愿者服务活动,使广大团员深受教育。本次活动中,共发放宣传册、宣传纪念品300多份,接待咨询者100余人,许多志愿者和市民纷纷走进献血屋参加了无偿献血。石磊 摄



3月5日下午,浉河区妇联举办“送美丽·送健康”女性健康知识讲座,邀请浉河区人口计生服务站门诊部主任,为广大女性讲解生育保健及女性健康知识。全区150多位女性参加了讲座。唐车 摄

春季如何预防结核病

春季是呼吸道传染病的高发季节,由于天气多变,时暖时寒,气候仍然寒冷、干燥。人们经历了一个漫长的冬天,当春季来临时,人体内环境很难一下子与外界环境相适应,人体的免疫力相对低下。同时随着气温转暖,结核病也逐渐抬头,若平时不注意锻炼,再加上室内空气不流通,很容易发生呼吸道传染性疾病的流行。

结核病预防措施:首先,应该提高自身的免疫力,加强锻炼,保证充足的营养。对于婴幼儿应按时接种卡介苗,以获得免疫力。其次,应注意房间通风,避免与已确诊的传染性结核病患者密切接触。再次,应积极、有效地治疗糖尿病、矽肺、百日咳等容易诱发结核病的基础疾病。

(李承璋 郑登科)



“三八”妇女节前夕,市疾控中心组织开展了一次以“关爱儿童健康 幸福快乐成长”为主题的关爱儿童送温暖活动。

市疾控中心工作人员代表市疾控中心党总支将事先准备好的书包、文具盒等学习用品及儿童专用牙刷、牙膏等发放到每位小朋友的手中,和他们亲切交谈,享受活动带给大家的喜悦心情。李磊 摄

信阳市第一人民医院举行庆三八趣味运动会

“三八”妇女节前夕,市第一人民医院工会组织全院女职工在新门诊院内,举行了一场别开生面“展示巾帼风采,体现巾帼作为,迎三八趣味运动会”。

活动现场人头攒动,加油声、呐喊声、

欢笑声,此起彼伏,来自医院各科室100多位女职工,踊跃报名参加参加了此次活动,过往的群众也纷纷驻足观看,引来一阵阵喝彩声。

活动结束后,女职工纷纷表示,要将本

次运动会“热情工作、健康运动、快乐生活”的理念与精神带到今后的学习、生活和工作中去,在医院建设中展示巾帼风采,体现巾帼作为。

(张晶晶)

“好医生”在菜市里

中医认为,春夏季,不宜过分滋补,又不可放弃养生,富含多种营养素、味甘性平的食材最适宜。只需在菜市场打个转,山药、枸杞、土茯苓就能打包回家,这些是既可入药又可入菜的滋补佳品。

山药——多食可缓解疲劳

唐代著名医学家孙思邈曾在《千金方》里讲过,春天饮食应当“省酸增甘,以养脾气”。而每到春天,人们时常犯“春困”,此时山药正好能够充当人们的“提神佳品”,还可以缓解疲劳。山药质地分为脆的与粉的。脆的用来炒着吃,而粉的用来蒸制或者炖汤。处理山药稍有不慎容易过敏发痒,最好戴手套操作。山药较易被氧化,为防止营养流失,请去皮过后立刻烹制。

如何挑选山药?选择外形浑圆饱满的山药。好的山药外皮无伤,带有黏液。不是个头越大越好,同样个头的山药拿在手里

掂量,越重的说明越扎实、越好。山药掰开后的横截面应该是光洁雪白的,如果有发霉、色泽暗沉就不要买了。

枸杞——常吃增强身体抵抗力

传统医书里会讲到枸杞能够滋补肝肾、益精明目,还可以活血养血,提高人体的免疫能力。枸杞有保健作用,家中应该常备,定期食用可以预防心脏病、癌症,软化血管,降血糖。

如果工作繁忙,不常在家吃饭,就在办公室放上一瓶枸杞,时不时拿来泡水喝或者直接食用都行。饭局时,在点菜时多点“上汤枸杞叶”或者有枸杞的汤品。建议体质虚弱、抵抗力差的人长期坚持吃枸杞,它能够增强身体抵抗力。但也不要过量,一般而言,每天吃20克足够。但需要注意的是,枸杞如果入菜不能太早下锅,不然大量营养成分会流失掉。也不适宜长时间清洗,在温水里过一下即可。枸杞温热身体的效果很

强,高血压或者脾气比较急躁的人少吃,正在发烧感冒的人也不要吃。

如何挑选枸杞?要选择那种纺锤形或者椭圆形的,表面要是鲜红色,略有不规则皱纹。实在摸不准,就嚼一下,口水也会变为红黄色。有酒味的枸杞说明已经变质。一般颗粒饱满、肉厚的最好。

土茯苓——与猪肉煲汤利尿除湿

土茯苓性平,味甘淡。不过,春季与秋季食用土茯苓的方法大不同,秋季进补时候,土茯苓炖草龟不错,但春季不宜大补,用土茯苓利尿特性达到除湿气效果,在普通猪排、猪肉汤中加入少量土茯苓即可。但需要注意的是,土茯苓不能与茶同用,肝肾阴虚者慎用。

如何挑选土茯苓?土茯苓的外表是红褐色的,内里微微泛红,生脆不粉的是上品。

(谭秋)

欢迎投稿 投诉 咨询

信箱:xyrbwsjk@163.com

联系人:唐车 18638380857