

送健康 传爱心

“送医下乡”大型义诊活动走进光山县文殊乡



信阳消息(见习记者 袁野 戴子翔)近日,“送医下乡”大型义诊活动在光山县文殊乡开展。此次义诊汇集了市中心医院、市第一人民医院、市第三人民医院、市第五人民医院、解放军一五四医院、市职业技术学院附属医院、市疾控中心共32位专家学者和医护人员,还带

来了两台大型先进的体检车。此次义诊整合了各大医院最有特色的科室,邀请了各科室的知名专家,以精湛的医术、先进的设备,为当地群众和外来务工人员进行了一次大型联合义诊,并免费发放了药品。

在文殊乡卫生院内,闻讯而来的就医群众汇集在一起,

每一名群众在设有眼科、妇产科、儿科、外科、耳鼻喉科、肿瘤科、护理科、皮肤科、内科、疼痛科、心理咨询科等科室的指示牌前有序而耐心地排队就诊,医生们详细地询问就医群众的健康状况,认真地做好相应记录,耐心地解答群众关于健康方面的问题。

血管就像水管如何才能不“生锈”

提到血管保养,很多人认为这是老年人会关心的事,其实不然。近年频频曝出的学生、白领猝死事件,正是心脑血管疾病日益年轻化的征兆。心肌梗死、脑出血、脑血栓……对于中、青年人来说,这些疾病越来越不陌生了。

事实上,血管斑块变大,从30岁以后就加速了,再加上现代人活得越来越累、吃得越来越不健康、运动得越来越少,不知不觉中加速了血管的衰老和损坏。本报养生版咨询了心脑血管权威专家,教你科学养护血管。

头晕、乏力、视物模糊 血管在报警

38岁的张先生有着令人羡慕的事业和薪酬,所付出的代价就是,熬夜加班成了家常便饭,不得不借助一根接一根地抽烟来提神,平时还免不了参加各种会议,吃饭睡觉都没个准点。“我平时偶尔有些头晕、乏力,也没当回事。最近天气突然转凉,有天早上起床时,忽然觉得视物模糊,人站也站不住。到医院后被诊断为急性高血压,医生说我要是再晚点就要爆血管了。”张先生虽然逃过一劫,但是年纪轻轻的就得了高血

压,他实在难以接受。

据了解,人体每6.5平方厘米的皮肤上就分布着长约6.1米的血管。好的血管让人看着特别舒服:动脉血管富有活力,血管口径大,管壁光滑、柔软,弹性好,输送血液的能力也最强。可有些人的血管不免让人捏一把汗,就像家中的自来水管一样,用的时间长了,管道内壁就要结垢、生锈,逐渐导致管道受阻而无法供水。血液中的“水垢”是指胆固醇、甘油三酯等,它们在血管壁上越积越多,形成如同黄色小米粥样的斑块,久而久之,使血管壁弹性下降,血液流动受阻,最终因缺血而引起心、脑血管病。

测一测

你的血管几岁了

- 1.情绪压抑;2.过于较真;3.嗜吃方便面及饼干、点心;4.偏食肉类食品;5.不愿运动;6.每天吸烟支数乘以年龄超过400;7.爬楼梯时胸痛;8.手脚发凉,有麻木感;9.忘性大,经常丢三落四;10.血压升高;11.胆固醇或血糖升高;12.直系亲属中有人死于冠心病或中风。

如果你符合其中1—4项,说明你的血管年龄尚属年轻;符合5—7项,提示血管年龄超

过生理年龄10岁以上;符合8—12项,说明你的血管年龄将比生理年龄大20岁以上。后两种情况的出现,提示你患糖尿病、心脏病、脑中风的的可能性较大,到了该调整生活方式的时候了。

专家认为,与心脏等其他器官一样,血管也有不少“天敌”,以下几个应并列黑名单榜首:

- 1.餐餐大鱼大肉,血管容易堵。三四十岁的人常在外面应酬,餐馆里的菜多用“高油、高盐、高糖”和“浓油赤酱”炮制出来,导致血管里的脂肪越来越多,容易将血管堵塞。
- 2.昼夜颠倒,打乱血管生物钟。熬夜时,不止你自己,心脑血管的生物钟也会被打破,导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,让血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加。
- 3.一天两包烟,血管易“中毒”。美国科学家50多年的研究表明,每天吸烟20支以上,冠心病风险会增加数倍。
- 4.运动少,血管垃圾多。长期不运动,血管内的垃圾会逐渐累积,形成粥样硬化斑块这个“不定炸弹”,还会影响到毛细血管供血,并且随时可能被引爆。(据新华网)

护士风采



“用我的爱心、诚心、责任心为患儿撑起一片健康的天空”——肖世辉,信阳职业技术学院附属医院儿科护士长,工作20多年来,认真负责,以身作则,自觉实践以“病人为中心,以质量为核心”的护理行为准则、质量标准,积极参加院内外组织的各种培训,不断提高自己的专业水平。对待患儿热心、耐心、爱心,为患儿家长普及健康教育,从根本上提高患儿体质,减少患病,赢得了患儿家长的信赖和赞扬。工作之余,刻苦钻研业务,认真撰写科研论文,先后有多篇论文发表,获信阳市科技成果一等奖一项,三等奖一项,获得院内“优秀护士长”“优秀共产党员”等荣誉称号。

邓冬梅 朱晓红 甘泉 摄

如何办理用血费用报销手续

报销标准

1.献血者本人用血:5年内按献血量3倍的标准报销,5年后至终生,按献血量等量的标准报销。献血量累计满800毫升的,10年内用血全部报销,10年后至终生可按献血量3倍的标准报销。献血量累计满1000毫升以上的,终生报销全部用血费用;2.家庭成员用血:按献血量等量的标准报销;3.家庭成员的界定:按照《河南省实施〈中华人民共和国献血法〉办法》的规定,“家庭成员,是指公民的配偶、双方父母、子女及其配偶”。

需要提供的证明材料

1.献血者本人用血报销需提供:①献血证;②身份证;③医疗单位出院证或诊断证明;④输血费用清单;⑤输血费用发票(原件或复印件);2.家庭成员用血报销需提供:①献血证;②献血者和用血者身份证;③献血者与用血者关系证明(结婚证、户口本或派出所证明);④医疗单位出院证或诊断证明;⑤输血费用清单;⑥输血费用发票。

医疗单位出院证或诊断证明、献血证、身份证、户口本、结婚证的原件和复印件同时提供,用血费用清单和输血费用发票如用于医保报销,可以提供复印件。献血者办理用血费用报销手续,应主动询问就医的医院能否直报,如能直报,则可在医院直接办理。不能直报,则可到采血的血站办理。

