

为群众送去健康福音

省红十字会联合省医院到罗山开展红会送医活动



信阳消息(李军)由河南省红十字会主导,河南中医药大学一附院参入的“红会送医”罗山行,5月19日至20日在罗山中医院拉开序幕。

此次的“红会送医”专家组由省中医药大学一附院的心脏外科、脑病科、骨伤科、眼科、儿科、护理部等6位专家和罗山中医院相关科室的骨干组成。

义诊现场,各位专家除了给来就诊的患者诊断,答疑解惑之外,还通过宣传册的发送、健康展牌等形式,进行了健康知识的宣传。下午,前来义诊的省中医药大学一附院的专家在罗山中医院会议室进行了健康讲座,对基层医院的服务能力再一次进行提升。

此次“红会送医”活动的开展,一方面为群众带去健康福音,另一方面也加强了对基层医疗机构的业务指导,让基层医院能最大限度满足群众常见病、慢性病的医治,避免小病出远门的麻烦。有效缓解部分百姓看病难、看病贵的问题,同时帮助基层卫生人才提高能力素养。

赛出精气神



为丰富职工精神文化生活,增强团队协作能力,近日,信阳市精神病院篮球队与信阳市联通公司篮球队举办了第一届篮球友谊赛。本次活动的开展,不仅丰富了员工的业余文化生活,双方队伍更是以融会贯通的无间配合展现并提升了团队协作能力,提高了团队凝聚力。 杨梅 摄

营造健康规范就医环境



5月19日,平桥区卫计委组织卫生计生监督所相关工作人员在湖东大道开展了“2017年整顿医疗市场秩序打击非法行医宣传月”活动。活动现场通过展板、条幅、海报、宣传彩页、微信公众平台等载体,向人民群众进行广泛的宣传和普及相关法律法规和医学知识,并通过宣传非法行医的性质、形式、特点及危害,增强群众的自我保护意识,引导群众安全就医。 张凡 摄

怎样健康吃午餐

首都医科大学附属北京朝阳医院营养师宋新说,午餐选择上,一要注意安全卫生,二要把握营养均衡,最后考虑色香味。一顿满分午餐应包含:粮食类,禽肉鱼蛋奶类,蔬菜类(一半是深色蔬菜)。不同人群在午餐安排上应各有侧重。

老年人:多吃易消化食物。老年人应保证奶制品、豆制品和禽肉鱼虾等富含蛋白质食物的摄入,但因胃肠功能减退,不宜一次吃得太多,可以多次进食,便于消化吸收。老年人咀嚼力下降,建议把食物切成小块,延长烹调时间,做得软烂一些。饭菜最好吃多少做多少,尽量少吃或不吃剩饭剩菜。

上班族:注意食物搭配和保存。若要自带午饭,最好早晨起来现做。若是前一天晚上的饭菜,

一定要密封冷藏,到单位后马上放进冰箱,吃前将饭菜热透。自带午餐不宜有鱼类、海鲜类,因为它们隔夜后易产生蛋白质降解物,不利健康。带饭族最好使用真空保鲜盒、保温饭盒,携带过程中放入冷袋。

学生族:种类多样,营养丰富。青少年要养成吃五谷杂粮的好习惯,不仅增加主食花样,还可增进食欲,对补充B族维生素和膳食纤维也很有益处。青少年的午餐少不了瘦肉、鱼类、蛋类、豆制品等,这些食物富含蛋白质,且能提供胆碱或卵磷脂,可以满足青少年生长发育、智力发展的需要。建议学校安排专业营养师为学生配餐,在菜单上标明营养成分,列出卡路里和蛋白质含量。 (汪颖)

信阳市中心血站 专栏

献血无损健康,只需小小勇气

从血量上看:正常成人总血量约占体重的8%左右,大约4000毫升~5000毫升,献血一次200毫升~400毫升不足全部血量的10%。科学测定,健康人一次失血10%以下极少引起症状。无数献血者实践证明,健康人适量献血不会影响健康。

从血循环上看:人体约有20%的血液存于肝、脾等器官内,偶有失血,这些储存的血液,会迅速补充血容量,在短时间内恢复正常,不会影响正常的血循环和血压。

从新陈代谢上看:同任何生物一样,人的血液是不断新陈代谢的。一般每四个月红细胞要更新一次,献血会刺激造血功能,促进新陈代谢。增加新生细胞,有利于身体健康。

(石磊)



鼻炎久治不愈 龚庭鼻炎馆

免费检查 免费体验

长按二维码添加好友

漯河店:新华西路良友宾馆粮食局对面鑫鑫广场A区
平桥店:平中大街实验小学中原银行旁巷内大别山商场
电话:17637602637 (微信同号)

信阳市精神病医院 专栏

公告

信阳市精神病医院根据政策减免贫困患者费用:

- 1.持低保、五保证减自付费的30%;
 - 2.参合参保自付费超8000元的减30%;
 - 3.一户多人患病减自付费的50%;
 - 4.住院治疗者符合规定可免费评残。
- 电话:0376-6332345

信阳市眼科医院 专栏

飞秒激光根治近视 到信阳市眼科医院

咨询热线:400-9919-116 6227741
微信服务号:xyxyk0376
网址:www.0376eye.com
院址:信阳市人民路31号

信阳现代男科医院
关爱男性健康 11年 享受幸福生活
专解男题
信阳男科专线: 6565 888