

4月7日是
世界卫生日,今年
的主题是“携手共促
健康,坚定支持科学”,
旨在唤起全球对健康问
题的重视,倡导人人树立健
康意识,掌握科学护理方法,
以优质护理守护全民健康。



关注健康 守护美好

关爱重点人群 筑牢健康防线

“阿姨,您的血压有点高,平时少盐,多按摩这些穴位。”榆次区修文镇褚村村委会前,榆次区中医院医护团队为村民带来健康指导。70岁的李大爷做完耳穴压豆,笑着说:“不用出村就能看中医,真方便!”

同时,祁县人民医院南丁格尔志愿服务队的医护人员敲开社区“空巢”老人张奶奶的家门。量血压、查用药、拉家常——这支专门为特殊老人设立的常态化巡诊队,已成为老年人最踏实的依靠。

从农村留守老人到社区独居长者,从经济困难患者到在托婴幼儿,近年来,我市卫健系统将关怀投向最需要帮助的特殊群体。市卫健委相关负

责人表示:“我们将发挥健康影响评估重点推进城市优势,推动‘将健康融入所有政策’,在‘一老一小’服务体系建设上实现新突破。”

近年来,围绕“一老一小”中的特殊群体,我市推出十项关爱举措。面向老年人:开展心理关爱、痴呆筛查、听力口腔健康促进及营养改善,为经济困难老人捐赠助听器。面向婴幼儿:推进儿童友好医院建设,为0至3岁在托婴幼儿赠送意外伤害险,并组织全维度健康筛查。

从褚村义诊到关爱“空巢”老人,从捐赠助听器到赠送婴幼儿险,一项项政策化作触手可及的温暖,为特殊群体筑牢健康防线。(史俊杰)

掌握居家护理 从容应对急症

为提升群众居家健康防护与应急处置能力,日前,晋中市第一人民医院普外二科护士长宋蕊蕊,围绕居家日常护理、突发急症应急处理两大方面,为广大群众科普实用、易操作的护理技巧。

宋蕊蕊介绍,居家日常护理是预防疾病、守护健康的基础,核心要抓好手卫生和呼吸道防护。手卫生要按照“七步洗手法”规范洗手,饭后便后、外出回家、接触公共物品后及时洗手,可有效阻断细菌、病毒传播。呼吸道日常防护需做到外出规范佩戴口罩、保持安全社交距离,居家勤开窗通风,保持室内空气流通。

针对生活中易出现的突发急症,宋蕊蕊给出科学的应急护理方法。**轻微外伤:**皮肤擦伤、割伤先用生理盐水清洗创面,再用碘伏消毒;伤口较深、出血较多时,应立即按压止血并尽快就医。**发热处理:**低热时多喝温水,用温水擦身、贴退热贴等方法物理降温;体温超过38.5℃要遵医嘱服用退烧药,持续发热不退要及时就医查明原因。**肠胃不适:**腹痛、腹泻期间保持饮食清淡,适量补充淡盐水防止脱水,症状加重要及时就诊。

宋蕊蕊提醒,科学规范的居家护理能有效缓解轻症、防范风险,若遇到情况危急、超出居家护理范围的急症,一定要及时就医。(王爱媛)

均衡膳食运动 守护身心健康

“试过节食、代餐,也练过各种健身操,结果瘦得快,反弹更快。”提起减肥,市民刘敏道出了许多人的困扰。

今年,晋中市将健康体重管理纳入全市健康促进重点工作,出台《晋中市体重管理服务“一件事”办理实施方案》,推动体重管理从零散化建议迈向系统化服务。如今,市民登录政务服务平台“健康体重”专区,即可“一网通查”全市体重管理门诊、家庭医生及“三减”健康餐厅信息。线下,市国民体质监测站每周五免费开放,为市民提供包含体脂率等10余项指标的专业检测。

针对反复减重失败及伴有代谢性问题的人群,市第一人民医院、市中医院等机构开设多学科体重管理门诊。市中医院治未病科主治医师张文介绍,该科推出穴位埋线配合中药代茶饮等特色疗法,旨在从调理痰湿体质、改善代谢入手,实现“健康瘦”。

“健康体重是一种状态。”市第一人民医院内分泌科主治医师李琼指出,避免“减肥—反弹”循环的关键在于方法科学、习惯可持续。在运动方面,她建议采取“有氧+力量”相结合的方式,如每周进行3至5次、每次30分钟以上的快走、慢跑,并配合每周2至3次力量训练,以有效增加肌肉量、提升基础代谢率,并形成长期健康的生活模式。(李娟)

在快节奏的当下,人们忙于奔波生计,常常忽略内心的感受,被焦虑、内耗、压力裹挟,身心长期处于失衡状态。真正的健康,不仅是体魄强健,更在于心态从容不迫,情绪稳定平和,关系温暖和谐。

在市城区玉湖公园,王女士正随着音乐练习健身操,浑身充满活力,与之前的她判若两人。王女士的孩子读高中,步入青春期后有了自己的想法,不再事事顺从家长。当时的王女士生活重心完全捆绑在孩子身上,整个人憔悴又压抑。丈夫则忙于工作,很少参与家庭事务,所有压力都在她一人身上,让她无法接受“失控感”。

一次偶然的心理课程让王女士意识到自己的状态出了问题,于是便主动接受心理辅导。在专业引导下,她慢慢把注意力从孩子身上转移到自己身上,拥有了属于自己的生活圈。如今的她整个人精神焕发,家里的紧绷感彻底消散。

国家二级心理咨询师、榆次区家庭教育协会会长、榆次一中特聘心理教师韩瑞萍表示,生活中,人们会遇到各种压力:职场的竞争、人际关系的纠葛等,想要保持心态平和,必须学会向内觉察自己的情绪,找到属于自己的价值与乐趣。用温和的方式表达自身需求,用“我希望”“我觉得”代替指责式的话语,用理性沟通化解矛盾。(张颖)

心态平和有度

身心适应无忧

