

虞城县 开展老年健康宣传周集中宣传活动

本报讯 8月24日至30日是河南省2020年老年健康宣传周，宣传主题是“提升健康素养，乐享银龄生活”。8月25日，虞城县在两河口公园开展老年健康宣传周集中宣传活动，旨在宣传老年健康科学知识和老年健康相关政策，增强老年人的健康意识，提高老年人的健康素养和健康水平，营造有利于老年人健康生活的社会环境。县卫健委副主任李艳霞参加宣传活动。

活动现场，通过悬挂宣传条幅、摆放宣传展板、发放宣传资料等形式向过往群众宣传老年人免费体检、健康管理、慢性病管理等国家基本公共卫生服务政策，围绕常态化

疫情防控、营养膳食、运动健身、心理健康、伤害预防、疾病预防、合理用药、康复护理、生命教育、中医养生保健等，宣传老年人健康知识，宣传医养结合等老年健康服务模式。县人民医院老年病科、心血管内科、呼吸内科、肿瘤科、内分泌科等专家现场为老年人提供义诊及健康咨询，为老年人量血压、测血糖、体检等，并进行健康宣教，指导日常生活。

据统计，活动当天共展出宣传展板14块，发放宣传资料2000余份，义诊及健康咨询200余人次，受到了群众的一致好评，获得了良好的宣传效果。

文/图 本报记者 谢海芳 通讯员 宋玉梅



健康宣传栏

健康生活方式和行为：

1. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。
2. 保持正常体重，避免超重与肥胖。
3. 膳食应当以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。
4. 提倡每天食用奶类、豆类及其制品。
5. 膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。
6. 讲究饮水卫生，每天适量饮水。
7. 生、熟食品要分开存放和加工，生吃蔬菜水果要洗净，不吃变质、超过保质期的食品。
8. 吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
9. 少饮酒，不酗酒。

10. 拒绝毒品。
11. 劳逸结合，每天保证7~8小时睡眠。
12. 勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。
13. 根据天气变化和空气质量，适时开窗通风，保持室内空气流通。
14. 不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。
15. 主动接受婚前和孕前保健，孕期应当至少接受5次产前检查并住院分娩。
16. 孩子出生后应当尽早开始母乳喂养，满6个月时合理添加辅食。
17. 通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展，发现心理行为发育问题要尽早干预。
18. 青少年处于身心发展的关键时期，要培养健康的行为生活方式，预防近视、超重与肥胖，避免网络成瘾。 通讯员 王珂

以我真心 守护你心 ——记商丘市中医院心内二科

京九晚报全媒体记者 宋云层

商丘市中医院心内二科现拥有主任医师1名、副主任医师1名、硕士研究生3名、主治医师2名、住院医师2名，诊疗范围为心血管常见疾病的诊断与治疗，包括冠心病、心衰、心律失常、高血压病、心肌病等。该科独立冠脉介入治疗及急性心肌梗死介入等技术居市级领先水平，同时，该科开展了永久心脏起搏器植入术、射频导管消融术（包括室上性心动过速、房颤等各种心律失常）等介入治疗。商丘市中医院拥有的美国大宝石500冠脉CT、运动平板心电图等设备居市级领先水平，能够帮助临床医生快速、准确地判断病情及治疗。

商丘市中医院心内二科在我市率先运用冠状动脉旋磨术和药物球囊释放术进行治疗，药物球囊治疗冠状动脉狭窄，对严重狭窄血管无需放支架同样可达到放支架的效果，深受患者青睐，真正秉持了“有介入无植入”的理念，同时可在血管内超声支持下开通慢性血管闭塞（CTO）手术。

对于急危重症病人，心内二科介入团队可熟练安装主动脉内气囊反搏及临时起搏器，为危重患者保驾护航，最大程度地提高救治率，降低死亡率。在电生理方面，在外院专家的协助下可完成心脏电生理检查、永久心脏起搏器植入术、埋藏式心律转复除颤器植入术（ICD）和射频导管消融术（包

括室上性心动过速、房扑、室速等各种心律失常），同时对房间隔缺损及室间隔缺损等先天性心脏病行介入治疗。

另外，心脏康复治疗及中医特色治疗为心脏病患者提供了更加多样的治疗方案。心内二科定期外请北京安贞医院、北京阜外心血管病医院、北京朝阳医院、河南省人民医院等医院的专家来科室查房，让患者在家门口就可享受到省级和国家级专家的诊疗，大大提高了商丘市中医院乃至全市医院治疗心脏病的水平。

商丘市中医院长期聘请首都名老中医坐诊，相继成立了“苏庆民名老中医工作室”及“首都名老中医工作室”。医院乃至科室拥有明显的中医、中药优势，并且承担了商丘市卫生部门中医学研究项目等多项科研任务，积极探索现代医疗手段，结合中医传统医学，研制出一大批对预防和治疗心脏病有独特疗效的方剂，如川芎红花散、冠心贴、强心贴、丁香开胃散、止疼热膏等，疗效明显。

商丘市中医院心内二科主任吕国伟说，他们科室正努力打造一支忠诚、可靠、技术过硬的团队，全体医护人员积极向上，团结协作，“以我真心，守护你心”。心内二科全体医护人员将以一流的技术、一流的设备和一流的环境为患者提供无微不至的关怀与服务。



献血成分血的程序有哪些

- 答：1. 如果你以前没有献过血，则需要先在献成分血之前到血站进行血液的全项检测。
2. 在献出全血之后6个月内，报名参加献成分血，并在表中详细填写地址和联系方式。
3. 血站根据你的联系方式，通知你献成分血的具体时间或者你有时间时主动与血站联系。
4. 献成分血之前，要了解献成分血的知识及献成分血注意事项，填写健康征询表和献血登记表，以便体检、生化快速检测。
5. 献成分血的过程大约需要60分钟左右，比献全血时间长，你要安排好自己的时间。
6. 献血完毕后，休息10分钟至20分钟，办理献血证。（市中心血站供稿）

商丘市中心血站

稀有血型联系电话：3258169
无偿献血咨询：3258169
血费报销电话：3258119
成分血捐献咨询：2532323

长按二维码关注我们

无偿献血 奉献爱心

献血服务网点地址	服务时间	联系电话
市区魏都区爱心献血屋	周一至周五	2532323
市区团结路市中医院门口	周一至周五	
市区商丘好人广场献血屋	每周三、五、六	
永城市人民医院大门东侧献血屋	周一至周五	
夏邑建设路与中和街交叉口	每周三、五	
虞城永兰大剧院对面献血屋	每周二、四、六	
柘城八一宾馆西侧	每周五、六	
宁陵老石马广场	每周二、三	
睢县南湖广场	每周二、四	
民权县南湖西侧	每周三、四	

省级风湿科专家来商丘市中医院坐诊啦



王济华，主任医师，教授，河南省医学科学学会风湿专业委员会主任委员，河南省医学会风湿病专业委员会副主任委员，郑州市疼痛学会首席专家。从事风湿病的研究近30年，擅长治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、干燥综合征、白塞氏病、痛风、系统性红斑狼疮等风湿性疾病。

商丘风湿患者的福音，省级专家每周四商丘市中医院风湿科坐诊、查房。

地址：商丘市团结路与归德路交叉口商丘市中医院门诊楼二楼风湿免疫病诊室，预约挂号。

联系人：周婷婷
诊疗热线：15003874794



周全，副主任医师，副教授，硕士生导师，医学博士，河南省医学科学学会风湿专业委员会副主任委员，河南省医学会风湿病分会常务委员。擅长干燥综合征、系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、白塞氏病、痛风等风湿免疫疾病的中西医结合诊治与研究。

专家风采



专家风采

