

长春首个“银龄学校”正式上线

10月23日,长春市健康教育中心“银龄学校”正式上线开学!启动仪式上,长春市健康教育中心为2020年学校首批授课6位专家颁发聘书,他们分别是长春市健康教育专家丁春生、老年病权威科普专家杨文、中医治未病中心主任张春玲、实践急救技能培训专家张猛、老年心理专家张宇朋、健康歌谣原创科普专家任建强。随后,受聘专家杨文教授以《如何预防老年人慢性病》为题,带来“银龄学校”网课首讲。



据介绍,银龄是指60岁左右及以上的老年知识分子,刚到退休年龄的老人正处于银龄阶段。“银龄学校”将以“增长知识、丰富生活、促进健康、服务社会”为办学宗旨,以长春市健康教育中心作为总校,在遴选出的健康教育养老实践基地设立10家标准化分校,通过线下授课、线上直播等形式助力健康

养老。

记者了解到,结合疫情防控形势,“银龄学校”设有专题网页,并开通“录播课”和“直播课”系统,拟于2020年11月30日前,完成“老人常见急救知识”、“老年人健康运动”、“老年人健康饮食”、“老年人慢性病科普”、“老年人中医保健”、“阿尔茨海默症及老年人健康心

理”六个方面课程,涉及老年群体较为关注的90个老年健康核心信息。

此次会议采取全程视频直播形式,除主会场外,全市共设25个分会场,包括15个县市区、开发区健康教育机构及辖区行政单位,10家健康教育养老实践基地。/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

我省属于艾滋病低流行地区

23日,记者从省防治艾滋病工作委员会全体会议上了解到,目前全省有56家定点医疗机构为艾滋病感染者和病人进行抗病毒治疗,我省属于艾滋病低流行地区。

公共卫生问题无小事。会议指出,艾滋病防治工作作为公共卫生的一项重要内容,各地各部门要从战略层面统筹谋划,认真对照国家要求,充分运用疫情防控中总结的好经验、好做法,坚持预防为主、防治结合、联防联控、群防群控,确保艾滋病防治各项工作落地落实。

针对艾滋病防控工作实际,加

强艾滋病警示性教育,引导群众树立“每个人是自己健康的第一责任人”理念,倡导健康文明生活方式,切实提高广大群众艾滋病防治意识。

我省正在扩大综合干预覆盖面,加大对高危人群干预力度,加强对流动人口、农民工、高校大学生等重点人群的预防干预,全力切断不安全传播途径。同时,进一步加强艾滋病检测能力建设,充分发挥医疗机构、自愿咨询检测门诊和社会组织作用,主动开展艾滋病咨询检测,扩大检测覆盖面,最大限度发

现感染者。全面开展预防艾滋病母婴传播工作,力争让“零艾滋”的目标首先在孩子们身上实现。

记者了解到,为提高艾滋病救治保障水平,我省减轻艾滋病感染者医疗费用负担,对感染者实施应治尽治策略,不断提高治疗服务质量。加强对生活困难艾滋病患者的重点帮扶,防止因病致贫、因病返贫。依法打击涉及艾滋病传播危害的相关违法犯罪行为,及时进行艾滋病检测,对发现的感染者加强重点管理并开展抗病毒治疗。/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

我省7名医护人员荣获“中国好医生、中国好护士”抗疫特别人物称号

10月23日,由中央文明办、国家卫生健康委员会联合主办的“中国好医生、中国好护士”抗疫特别人物发布活动在华中科技大学同济医学院附属同济医院中法新城院区举行。此次发布的300位“中国好医生、中国好护士”抗疫特别人物,均经过广泛推荐、网络点赞、审核评议等程序产生。

其中,我省7名医护人员荣获“中国好医生、中国好护士”抗疫特

别人物称号,他们分别是吉林大学第一医院副院长、主任医师吕国悦,吉林大学第二医院副院长、主任医师秦彦国,吉林大学中日联谊医院副院长刘天戟,吉林省人民医院呼吸内科主任医师乔云峰,吉林省疾控中心副主任、主任医师姚来顺,吉林省长春市中心医院重症医学科副主任李刚,吉林省辽源市人民医院ICU护士长、主任护师毕雪娇。

据了解,此次发布活动分为生

命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共5个篇章,通过精彩的视频短片和温情的现场讲述,分享了十余位典型人物的抗疫故事。钟南山院士参加了线上发布,“在抗击重大传染病疫情、守护人民健康的征途上,我们随时请战,始终备战,努力奋战。”许多网友留言感慨,广大医务人员是最美的天使,是新时代最可爱的人。/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

孩子尘螨过敏怎么办

家里只要扫床、叠被、抖床单、擦灰……孩子就狂打喷嚏,一查原来是尘螨过敏了。“脱敏治疗是孩子尘螨过敏比较好的办法。”长春市儿童医院呼吸变态过敏反应诊疗中心胡亮表示,目前,国内标准化脱敏制剂有粉尘螨、屋尘螨的联合制剂。

脱敏治疗就是将一定浓度的过敏原浸出液,以逐渐增加剂量及浓度的方式进行皮下注射或舌下含

服,通过反复接触过敏原,并维持足够的疗程,逐渐诱导产生免疫耐受,最终达到减敏或脱敏的效果。“脱敏治疗是过敏性疾病的唯一对因疗法,可减轻症状,减少药物使用,改善生活质量,减缓过敏性疾病的进程,预防过敏性鼻炎儿童发展为哮喘。同时,还可以预防新增过敏原的发生。即使在脱敏治疗结束后仍可维持数年疗效。”

“脱敏治疗建议早期开始,可改善过敏性疾病的进程。若发展为重度哮喘,反而不适于脱敏治疗。”胡亮表示,目前公认的是4岁以上可使用舌下免疫治疗,5岁以上可使用皮下免疫治疗。两种方式总疗程均为3—5年。在治疗周期中,每半年到一年需进行脱敏治疗疗效评价,以便及时调整治疗方案。/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

吉大一院获批国家级“综合癫痫中心”

10月23日,吉林大学第一医院正式被中国抗癫痫协会授予“三级综合癫痫中心”,成为东北地区和吉林省首家

获批的国家级综合癫痫中心,成为全国31家中国抗癫痫协会综合癫痫中心之一。/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

这样做可以摆脱“亚健康”

疲劳、肢冷、失眠、健忘……如今,亚健康状态已成为很多上班族的常态。如何摆脱亚健康?长春市中医院老年病科负责人邢秀丽表示,他们在义诊及诊疗中发现中青年人群身体普遍亚健康,甚至存在高血脂、高血压、高血糖、高尿酸、脂肪肝等病症,如不及及时进行干预就会引发心脑血管及内分泌代谢疾病。

“这些病症的产生都与生活方式相关,是可防可控的,请大家不要担心。”邢秀丽建

议,现在开始从以下四点进行自我调节。作息时间要规律、不熬夜、睡前避免情绪波动精神刺激;健康饮食、营养均衡、多食新鲜蔬菜水果、保证适量蛋白质摄入、避免高油脂、高热量食物、限制盐的摄入、高尿酸者应严格控制低嘌呤饮食并促进尿酸排泄;适当运动、控制体重。高血压、高血脂、高血糖、脂肪肝者运动尤为重要;适当接受阳光照射,这样既能强身健体又能改善睡眠。/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

9-13岁是打宫颈癌疫苗最佳年龄

随着宫颈癌2价疫苗、4价疫苗、9价疫苗在我国分别获批,越来越多的人意识到宫颈癌疫苗的重要。宫颈癌疫苗到底怎么打?什么年龄适合几价疫苗?……长春市妇幼保健计划生育服务中心妇女保健科主治医师张莉表示,2价疫苗推荐的接种年龄是9—45岁,4价疫苗推荐的接种年龄是20—45岁,9价疫苗推荐的接种年龄是16—26岁,这些疫苗是直接源头阻断的预防性疫苗。

实际上,HPV疫苗最佳

的人群是没有性行为暴露之前的人群。世界卫生组织推荐的是9—13岁的孩子打疫苗,这个年龄的孩子可能都不会有性行为的暴露,他们已经感染这个病毒的可能性几乎为零。“这个时候打疫苗,就是预防性的疫苗,就可以避免因为这种疫苗所覆盖的病毒而感染。”当然,其他推荐接种疫苗年龄段的人群也要积极接种疫苗,虽然保护效力有所不同,但仍能有效地预防宫颈癌的发生。/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

手汗过多也是病

在胸外科患者中有一类特殊人群——手汗症患者,一双湿漉漉的“水手”给他们的工作和生活带来了诸多不便。

手汗症是我国青少年中一种较为常见的疾病,主要表现为手部的多汗,严重时甚至会顺着手掌滴下水来。长春市中心医院胸外科主任裴劼表示,“手汗症的主要原因是交感神经过度兴奋引起的汗腺分泌过多,而过度的汗腺分泌就会形成手汗。”目前,原发性手汗症通过手术调节胸交感神经效果较好。作为新型微创手术方式,胸腔镜下行胸交感神经切断术(ETS)适合于已明确诊断的中度手汗症(出汗时湿透一

条手帕)、重度手汗症(出汗时手掌呈滴珠状)的患者,轻度手汗症病患则不必考虑手术。胸腔镜下行胸交感神经切断术是在胸腔镜下利用微创手术调节胸交感神经,只需要做1—2cm厘米左右的切口即可。术中创伤较小,部位隐蔽,手术时间短,患者术后恢复较快。

据介绍,ETS手术的最佳年龄范围是在12—50岁。12岁以下儿童不建议接受此项手术,待到上中学年龄以后方可考虑。50岁以上病人可能因动脉硬化扩张甚至弯曲,覆盖交感神经干导致术中寻找困难,也不予以考虑手术治疗。/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

漏尿是病,真得治

只要一咳嗽、打喷嚏就会漏尿,出门赶个公交车跑快一点小便就出来了……“这毛病让人尴尬,身上经常一股尿骚味,不敢靠近别人。”60岁的杨阿姨坦言,最近还出现尿频尿急的症状,而且伴随下体坠胀感和小腹紧迫感,让她更加难受了!

人到老年,难道就逃不掉尿失禁?“不只是老年人,漏尿在已婚已育女性或是中老年人中非常普遍。”长春市妇产医院妇科二疗区负责人周百霞表示,疾病、压力性尿失禁、分娩的损伤、年龄、肥胖、神经损伤等都是可能让

女性出现漏尿的病因。

平日,女性朋友应该多观察内裤反面有没有水渍,如果有水渍说明有漏尿情况。或是在咳嗽、打喷嚏、提重物时是否感觉内裤湿润,如果有证明有漏尿的情况。去医院做一个化验尿常规的检测,白带常规检测、B超检测,通过尿垫测试纸去测试有没有漏尿的情况。周百霞提醒,如果有漏尿的症状,一定要重视,更不要因一时的害羞,一忍再忍,最后越拖越严重,受罪的是自己。/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道