

为群众办实事 万名医护走基层

市人民医院外科党支部组织党员赴青神县开展义诊活动



义诊活动现场。

践行社会主义核心价值观
——身边人身边事——

本报讯(石任一 文/图)为响应党的号召,开展“立足岗位作贡献、我为群众办实事”志愿服务活动,11月11日,眉山市人民医院外科党支部组织13名外科党支部的党员,联合青神县人民医院,在该县中岩广场开展了“万名医护走基层”大型义诊活动。

义诊活动吸引了不少群众前来问诊和咨询,医护人员通过专科查体及个例分析,为大家提供了专业的诊疗意见和健康建议。此次义诊共接待群众300多名,发放健康科普资料500多份,让群众在家门口就享受到了优质的医疗资源,受到大家的一致称赞。

当日下午,外科党支部一行共55名党员来到青神县“红色西山”革命教育基地开展主题党日活动。活动中,大家重温了入党誓词,缅怀革命先烈,追寻红色记忆,进一步坚定了党员的信念与初心,激励大家在新时代新征程中踔厉奋发、砥砺前行。“今后,我们将积极开展志愿服务活动,切实履行党的宗旨,全心全意为人民服务。”该院党委书记徐明清说。

老年骨折为何越来越多

老年人发生骨折的几率较大,尤其在近几年,老龄化越发严重,老年人在日常生活中因关节扭动或者摔倒,均会导致骨折的发生。本文将介绍老年人骨折发生的原因以及预防措施。

1. 为什么老年人更容易发生骨折

①老年人的身体机能下降,尤其肌肉力量与柔韧性大幅下降,身体的平衡性与协调性不稳,极易摔倒、绊倒、扭伤、跌倒等引发骨折。

②多数老年人会患上骨质疏松,这是老年人突发骨折的主要原因之一。骨质疏松之后,骨骼之中的矿物质流失,骨小梁变薄,骨骼承受负荷的能力下降,在外力作用下发生骨折。老年人肌肉组织弹性降低,失去对骨骼的保护,面对突发事件,反应差,极易骨折。

2. 老年人骨折所带来的危害性

①急性骨萎缩。骨折后导致关节

附近的骨质疏松、交感神经性骨营养不良,会伴随疼痛与血管舒缩紊乱。

②下肢深静脉血栓。老年人骨盆骨折或者下肢骨折,因为长时间制动,导致静脉血回流缓慢,且骨折后血液呈高凝状态,极易发生下肢深静脉血栓。

③坠积性肺炎。坠积性肺炎发生于因骨折而卧床不起的老年患者,对老年人的生命安全造成危险。

④褥疮。褥疮是骨折之后较为明显的危害之一,骨折后需卧床休息,骨突出部位受压,局部血液循环发生障碍,形成褥疮。

⑤感染。开放性骨折,污染较为严重的软组织损伤,极易引发感染,甚至导致化脓性骨髓炎。

⑥手术风险过大。老年人发生骨折后,实施手术治疗,因年龄过大麻醉风险与手术风险也会有所增加,老年人心肺功能与代偿功能有所下降,

对于合并高血压冠心病的患者而言,麻醉风险更是成倍地增加。

3. 老年人常见的骨折类型

①桡骨远端骨折。通常桡骨远端骨折可以手法进行复位,多无需手术治疗。

②股骨粗隆间骨折。老年人在日常生活中摔倒,多为臀部及髋关节,会发生股骨粗隆间骨折,对此临床当中需要尽快手术,采取髓内钉固定技术,减少患者的疼痛。

③股骨颈骨折。股骨颈骨折是老年骨折中最难愈合的骨折之一,发生股骨颈骨折之后,建议行髓关节置换术,手术一周后即可下床,能够有效减少并发症。

4. 老年人骨折的预防措施

①做到合理饮食。多吃富含高蛋白、高营养含钙量丰富的食物,保证均衡饮食,避免骨骼钙的流失;控制体重,避免醉酒。

②晒太阳。多晒太阳,促进身体合成更多的维生素D,促进钙的吸收。

③加强锻炼。生活中加强锻炼,但要保证运动的适当性,不做过大的运动,根据自己的身体合理选择运动方式。

④预防摔倒。老年人发生骨折的主要原因是摔倒,预防措施包括:收拾屋子,要在家中安装一些扶手等;避免地板湿水;行走的地方要保证照明;所穿的鞋子需防滑,还可配拐杖;出门时要有人陪伴。

5. 老年人摔倒引发骨折后的救护措施

老人摔倒之后,需要检查受伤的部位,摔倒之后无法活动或者经活动疼痛剧烈,说明有骨折的可能,不可随便移动,避免二次损伤;必须搬动时,注意有脊椎损伤患者要平躺着进行搬动,同时做好保暖。

(眉山市中医医院 杨斌供稿)

新研究发现久坐可能不利于心脏健康

新华社北京11月13日电 一项发表在《欧洲心脏病学杂志》上的新研究发现,久坐可能会对心脏健康产生不良影响。在一定条件下,中等强度活动对心脏健康最有益,其次是低强度活动、站立和睡眠。

近年来,全球心血管疾病等疾病高发,造成众多病患死亡。为探明日常行为与心脏健康之间的关系,英国伦敦大学学院的研究人员分析了6项研究的数据,覆盖了来自5个国家超过1.5万名18岁至87岁的受试者,这些受试者中约一半为女性,平均年龄约为54岁。试验过程中,每名受试者在大腿上佩戴一个可穿戴设备,用于收集他们每天的行为数据,并且他们还接受了心脏健康评估。

研究人员首先确定样本人群一天24小时典型的行为构成,即睡眠7.7小时、久坐10.4小时、站立3.1小时、低强度活动1.5小时及中等强度活动1.3小时。随后,研究人员分析这些受试者的身体质量指数(BMI)、腰围以及高密度脂蛋白胆固醇等心血管代谢相关指标,结果发现中等强

度的运动对心脏健康最有益,其次是轻度运动、站立和睡眠,而久坐对心脏健康的不良影响最大。

为评估每种行为对心脏健康的影响,研究人员模拟估算受试者重新分配不同行为所用时间的效果。结果发现,改变行为方式可以对心脏健康产生积极影响。例如,对于一名身体质量指数为26.5的54岁女性来说,当用中等强度活动取代30分钟的久坐时,可使BMI下降0.64;用中等强度活动取代30分钟的久坐或睡眠可使腰围减少2.5厘米。

研究人员表示,虽然行为方式的小改变就能对心脏健康产生积极影响,但运动强度也很重要。对心脏健康最有益的是用中强度到高强度的活动来代替久坐,如跑步、快走或爬楼梯等能提高心率和加快呼吸的活动。

研究人员还说,尽管本研究无法推断出行为习惯和心血管疾病之间的因果关系,但提供的证据表明适度到高强度的体育锻炼与改善体脂指标有关。未来可开展长期研究,更好地理解运动和心血管疾病之间的关系。

科普:肺炎预防知多少

新华社北京11月12日电 支原体肺炎、细菌性肺炎……肺炎种类颇多,不仅是全球儿童死亡主要原因之一,也对其他各年龄段人群构成威胁。肺炎一般指肺部感染性炎症,临床症状包括咳嗽、发热、呼吸困难等,严重时可能导致死亡。病毒、细菌、支原体、衣原体、真菌等病原体都能引起肺炎。导致肺炎的常见病毒包括流感病毒、呼吸道合胞病毒等;引发细菌性肺炎的常见病原体包括肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等;近期多发的支原体肺炎则是由名为肺炎支原体的微生物所致。这些可能导致肺炎的病原体常通过呼吸道飞沫、密切接触等方式传播。

虽然所有人都可能感染肺炎,但5岁以下和65岁以上人群以及慢性疾病患者、吸烟者感染肺炎的风险更高。根据联合国儿童基金会2023年公布的数据,目前全球每年有超过72.5万名5岁以下儿童因肺炎死亡,其中包括约19万名新生儿。也就是说,全球每43秒就有一名5岁以下儿童死于肺炎。

采取预防措施可以减少肺炎的发生。一些会导致肺炎的细菌和病毒感染可通过接种疫苗预防,如接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等,但目前并非所有种类肺炎都可以通过疫苗预防。同时,人们可以通过健康的生活方式降低肺炎感染风险。日常生活中,要做到勤洗手,多通风,咳嗽或打喷嚏时尽量遮住口鼻,必要时戴口罩;在呼吸道疾病流行季节,应减少前往人群聚集场所,注意消毒;尽量做到均衡饮食、适当运动、充足休息、不吸烟等。此外,母乳喂养有助预防新生儿肺炎。

专家提醒,有些人感染肺炎后症状轻微可以自愈,但如果病情严重一定要及时就医,在医生指导下使用药物,切忌盲目用药。例如,由于肺炎支原体没有细胞壁,对青霉素、头孢类等作用于细胞壁和阻碍细胞壁合成的抗生素有天然的耐药性,因而并不建议使用这些抗生素治疗。

主编 张成锋 编辑 罗林 美编 杨千一 校对 杜沁莲



2022全国公益广告大赛获奖作品