

重阳送健康 银龄无“核”忧

——亭湖区扎实开展结核病防治科普敬老活动

□韩琳

为传承敬老爱老传统,普及结核病防治知识,10月15日上午,亭湖区依托社区防痨科普小屋,在万户新村社区开展“重阳送健康,银龄无‘核’忧”主题健康科普活动,将重阳敬老习俗与结核病防治科普服务有机结合,为辖区老年人送上暖心的重阳健康大礼。

据悉,此前亭湖区“百千万青年防痨科普小屋”作为全国首批科普小屋,已在五星街道万户新村社区正式落地投用。

本次活动创新采用“科普+服务+互动”模式,让结核病防治知识看得见、听得懂、用得上。活动精心设置“防痨重阳四

重礼”特色环节,通过防痨知识打卡、科普宣讲答题、义诊服务、温馨合影留念等趣味互动形式,充分调动老年群体参与积极性,同时为参与群众发放暖心礼品,让大家在轻松的氛围中学习健康知识。活动现场累计发放“无核健康礼包”、结核病防治宣传资料200余份,为居民提供免费健康检测、义诊咨询服务200余人次,发放互动奖品、亲情防痨卡若干张,切实把优质健康服务送到老年人身边。

此次重阳主题活动,有效提升了辖区老年群体对结核病防治知识的知晓率,进一步增强了老年人自我健康防护意识



和能力,营造了全民参与、共同防痨的良好社会氛围。下一步,亭湖区将持续聚焦结核病

重点人群,常态化推进防痨科普进社区、进家庭、进校园,全力守护辖区居民身体健康。

健康辟谣

亲爱的老爸老妈们:

随着公众对健康愈发关注,有不少“伪科学”和“养生谣言”打着“为你好”的旗号,损害群众健康。

全新的“健康辟谣”专栏内容由医疗专家把关,每篇都基于坚实的科学理论与临床实践。我们将紧跟健康热点,针对流传最广、危害最深的谣言,进行一一击破;用通俗易懂的语言,传递真正有益身心的健康知识和养生理念。

从“吃南瓜子降血糖”的误区,到“输液能通血管”的迷思;从对保健品的神化,到对常规药物的恐惧……我们将用科学为您厘清真相。



东台市中医院神经内科主任
中医师杨乐乐:天气渐冷,“出门不戴帽子容易诱发脑出血”的说法在中老年群体广为流传,不少人将戴帽

戴帽子能预防脑出血?

子视作预防脑出血的“保命手段”。

头部保暖,确实可以缩小血压波动幅度,减少寒冷带来的冲击,但它只能规避外部诱因,无法修复血管本身已经存在的病变。气温每下降1摄氏度,脑卒中发病风险上升约1.13%。对于血管已经存在动脉硬化、微小动脉瘤隐患的老年人,寒冷有可能成为脑出血的诱发因素。

值得注意的是,帽子使用不当反而会带来风险。洗完湿发直接戴帽、进入温暖室内依旧不摘帽子,会造成头皮忽冷忽热、出汗闷湿,扰乱血压调节,甚至增加摔倒风险。

65岁以上人群防范脑出血,要规范管控血压,警惕清晨血压晨峰,起床遵循慢起原则;定期梳理用药清单,多药联用需遵从医嘱,防范药物带来的血压、平衡能力改变;做好居家防跌倒措施,铺设防滑垫、夜间开启小夜灯,重视下肢力量与平衡训练;牢记脑出血预警信号,突发剧烈头痛、肢体无力、言语不清等情况要立刻就医。

脑出血根源在于血管的长期损伤,帽子只是保暖工具。守护脑血管健康,要靠科学控压、安全居家、规范用药,切勿迷信单一生活小妙招。

特约刊登:东台市中医院

盐城卫生健康年度新闻亮点宣传推介暨“盐城好医生 盐城好护士”融媒行动

拉开帷幕

主办单位:盐城市卫生健康委 盐阜大众报业集团

媒体支持:学习强国 盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报 盐城新闻网 我言新闻客户端 登瀛观察官微

