

热血暖冬 医心守护

亭湖区人民医院开展无偿献血活动

□ 纪哉

为进一步做好无偿献血工作,保障春节期间有需要的人群用血,近日,亭湖区人民医院开展了集中无偿献血活动。全院党员干部职工积极响应,用自身行动助力生命续航,充分彰显了新时代医务工作者的责任担当。

在活动现场,献血人员按照工作人员指引,认真填写表格、量血压、排队抽血化验。在手掌一开一合中,鲜红的血液缓缓流入血袋,传递着无私的爱心和生命的希望。

殷殷的热血,让寒冬充满别样的温暖。而每一滴鲜血也饱含着亭湖区人民医院医务工作者的深厚情意。亭湖区卫健委副主任、亭湖区人民医院院长邵玉梅带领大家积极参加此次献血活动,共有55人参与,成功献血46人,献血总量10250ml。全院党员干部职工用实际行动捍卫了“白衣天使”的荣誉,践行着“医者仁心”的崇高信念,诠释了大爱无疆、无私奉献的精神,为无偿献血公益事业发展和全市血液安全贡献力量。



献血现场。(亭湖区人民医院供图)

东台市中医院

14个临床科室被评为市级中医重点专科

近日,盐城市卫生健康委发文公布了2023年度市级中医重点专科评审结果,东台市中医院中医护理、脾胃病科、耳鼻咽喉科、妇科、内分泌科、针灸(康复)科、老年科、肿瘤

科、治未病科、肺病科、肛肠科、脑病科、骨伤科、肝病科,顺利通过评审验收,被确认为市级中医重点专科。

此次14个临床专科获批盐城市级中医重点专科,是该院

专科建设的又一次突破。百尺竿头,更进一步。该院将更加努力,整装续行,紧盯更高目标不松劲,力争为我市卫生健康事业作出更大的贡献。

卞兰华 王磊

孕妇睡眠不好怎么办?

市民王女士来电:我怀孕后睡眠一直不好,请问专家,有什么好的方法?

市第四人民医院医务科主任、主任医师周爱华:孕妇睡眠不好可以从日常生活习惯和饮食等方面改善。首先可以从睡前的一些准备习惯来改善。

适当增加一点枕头的高度有利于改善睡眠。还可以用枕头来支撑腹部和背部,放一个枕头在腿部之间可以承托下沉的背部,有助入睡。

睡前洗一个舒服的澡能使全身放松,有一定的催眠作用。冬天的时候,一定要保证足部保暖,可以泡脚改善,还能请家人帮忙热敷和按摩来防止抽筋。

女性怀孕后,精神乏困,身

体也变得更不想动,于是个别孕妈妈白天大部分时间都在睡觉。白天睡太多,晚上就容易失眠,所以孕妇白天应该找一些其他的事情来缓解嗜睡的现象,白天尽量少睡。

睡觉前运动会让人的精神变得兴奋,不利于睡眠。孕妇可以在白天适当做一些简单的运动如舒展肢体、瑜伽、按摩和深呼吸,这样有利于晚上睡眠。怀孕期间保持愉快轻松的心情对胎儿发育能起到积极作用。实在睡不着,可以看看报纸或书,不要强迫自己睡觉,这样反而会让自己变得紧张。还可以听听舒缓的音乐,一方面有助于胎教,另一方面也能使你心境平和、安静入睡。

孕妇还可以通过饮食来调节睡眠。对治疗失眠起到积极作用的食物多为富含氨基酸、维生素、高蛋白以及健脾类的食物。这类食物有很多,如水果、蔬菜、蛋类和豆类等。

睡前不喝咖啡、茶,不吃油炸食物、难消化食物。尿频严重时,上午多喝水,下午和晚上少喝水。睡前吃适量的点心,能防止隔日醒来头痛。

牛奶加点蜂蜜,有助于入睡,但需提前两小时喝。高蛋白零食可提高血糖水平防做梦。



联办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

春节后
如何调理和保健?

春节期间,人们熬夜多、烟酒多、吃大鱼大肉多,这确实会对人体造成一定的伤害。那么如何去补救?

专家介绍,熬夜是最伤肝肾的。熬夜的时候可以口服一些经典药,如六味地黄丸、知柏地黄丸等,也可以用沙参、麦冬、石斛、百合煲一些肉汤喝,以达到滋阴补肾的作用。平时可多揉三阴交,就是在内踝尖上四横指的位置,一次按摩十来下,每天按摩两三次,可以降低虚火。

抽烟多,很伤肺阴,会引起咽喉干、口干等症状。我们要滋肺阴为主,可以服用雪梨、蜂蜜,也可以口服沙参麦冬丸等经典方,也可以用银耳、雪梨来煲肉汤喝,起到润肺润燥的功效。

喝酒多,损伤脾胃,要注意化痰湿。可以在喝酒的同时,喝一点米汤水、白粥、小米粥等,也可以放一点生姜、陈皮来煲汤以解酒。另外,用葛花煲陈皮,也可以减少酒精对脾胃的伤害。

大鱼大肉易伤脾胃,造成食滞,食滞化火,出现腹胀、胃胀、口干、口苦等不适症状,要注意消食、清胃火、健脾。可以准备山楂丸或消食健胃的中成药,在家里也可以用麦芽、山楂来煲水喝,也可以用一些陈皮、生姜、鸡内金煲茶,以达到消食的作用。

盐城健康

[微信公众平台]

新的一年,愿健康常伴!
这些护心指南送给您~

请扫码阅读

