

我市推进“医养结合”项目建设 提升健康养老服务水平

本报讯（融媒体中心记者 梁杨子 通讯员 毛文菲）近日，我市无障碍环境建设工作领导小组办公室工作人员开展医养结合适老化建设项目案例征集工作，现场查看我市适老化建设项目，目前，处于资料收集阶段，并在收集的过程中，普及和宣传适老化相关内容。

根据《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》精神，我市征集居住环境、城市社区环境及服务设施、城市

基础设施和公共服务设施适老化建设和改造等方面的工程建设项目案例。适老化是在住宅中，或在商场、医院、学校等公共建筑中充分考虑到老年人的身体机能及行动特点做出相应的设计，包括实现无障碍设计，引入急救系统等，以满足已经进入老年生活或以后将进入老年生活的人群的生活及出行需求。适老化的设计坚持“以老年人本”的设计理念，从老年人的视角出发，切实去感受老年人的不同需求，从而设计出适应老年人的

生理以及心理需求的建筑及室内空间环境，最大限度地帮助这些随着年龄衰老出现身体机能衰退，甚至是功能障碍的老年人，为他们的日常生活和出行提供尽可能的方便。

“我们在现场查看适老化案例的过程中，对适老化设施也有了更进一步的了解，老年人是弱势群体，适老化建设惠及社会中的每一个人，不仅方便老年人生活，也给年轻人带来了便利，安顿好老一辈的生活，他们才能集中精力去工作，

去奋斗，去创造更大的价值。因此，适老化建设是一项民生工程，更是一项民心工程。”无障碍环境建设工作领导小组办公室负责人说。

目前，已筛选出风穴路综合养老服务中心、康宁托老中心两个案例。两个项目建设的理念就是医养结合，中心既能为附近居民家属提供照料老人的方便，又能在老人身体出现不适的时候及时就医及处理，为年轻人解决因工作忙碌无法照顾老人的问题。

市中医院新址发热门诊投入使用

本报讯（融媒体中心记者 张亚萍 通讯员 王泽鹏）3月24日，记者从市中医院了解到，为满足常态化疫情防控需要，做好发热患者就诊工作，市中医院新址发热门诊于3月23日完成建设并投入使用，该门诊医护人员将24小时在岗，满足发热患者就诊需求，并为发热患者提供就诊、核酸采样、治疗等“一站式”医疗服务。

发热门诊位于市中医院新址综合楼一楼，严格按照建设标准建造，实行“三区（污染区、缓冲区、清洁区）两通道（患者通道、医务人员通道）”及“一患一室”。区域内设置醒目的警示标志与标识，设有护士站、候诊区、就诊室、治疗室、采样间、留观室等功能区域，每室独立。发热患者可在发热门诊内完成挂号、核酸采样、诊疗全部过程，实现发热患者一体化闭环管理，最大限度减少交叉感染的风险，确保患者及医护人员健康安全。

市中医院新址发热门诊的投入使用，有效健全了疫情防控机制，发挥出医疗机构“哨点”作用，把疫情常态化防控网扎得更密、更牢。下一步，市中医院将会继续优化发热患者就诊流程，加强预检分诊、发热门诊等重点区域的管控，以更高的感控标准、更合理的布局、更强的硬件设施，不断提升医院的重大疫情防控救治能力，为守护人民群众的健康安全提供可靠、更安全的保障。

远离结核病，这些知识要知道

3月24日，是第27个“世界防治结核病日”，今年的宣传口号是：生命至上，全民行动，共享健康，终结结核。

目前，很多人觉得身边好久没有结核病病人了，结核病是不是已经被消灭了？但实际上，据世界卫生组织发布的《2021年全球结核病报告》显示，结核病仍对全球的公共卫生造成严重威胁，估算2020年全球新发结核病患者987万，150万人死于结核病（包括21.4万TB/HIV双重感染患者）；估算我国新发结核病患者数为84.2万，仅次于印度，居全球第二位。

据了解，结核病是一种由结核分枝杆菌引起的常见的慢性传染病。除了头发和

指甲外，身体任何其他部位，如淋巴结、骨骼、关节、皮肤等都可以被结核分枝杆菌侵犯，但最常侵犯的部位是肺部，称为肺结核。肺结核是一种呼吸道传染病，如果不及时治疗，不仅会影响人体健康，而且会影响生活、工作，甚至危及生命。

肺结核病人咳嗽、咳痰、打喷嚏或者大声说话时，将结核杆菌播散到空气中，健康人吸入带有结核杆菌的飞沫就可能感染。因此人人都有可能被感染。肺结核多发于青壮年，但从发病率来看，老年人风险更高，且以下7类人群是肺结核高危人群：0 传染性肺结核患者的密切接触者；0 免疫低下的人群；0 接受生物制剂/免疫抑

制剂治疗的患者；0 HIV/AIDS人群；0 糖尿病患者；0 尘肺患者；0 ；其他特殊人群。

肺结核的常见症状是咳嗽、咳痰，如果这些症状持续2周以上，应高度怀疑得了肺结核，要及时到医院看病。同时感染了肺结核还会伴有痰中带血、低烧、夜间出汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等症状。如果是普通肺结核患者，只要接受规范全程的抗结核治疗6-8个月，绝大部分可以治愈。如果不规范治疗，可导致治疗失败甚至变成耐药肺结核。耐药肺结核的疗程需要18-24个月，不良反应发生率高，治愈率低而病死率高，医疗费用是普通

肺结核治疗的近百倍。如果感染了肺结核病，生活中需要注意：做好个人防护，避免交叉感染。肺结核患者应养成良好的卫生习惯，不随地吐痰，咳嗽打喷嚏掩口鼻，采取分室居住、开窗通风；尽量减少外出，外出时要戴口罩，减少结核病传播风险。肺结核患者要规律生活、平衡心理、合理膳食、适度锻炼，提高机体免疫力。

市人民医院公共卫生科提醒广大群众：肺结核的常见症状是咳嗽、咳痰，当你咳嗽、咳痰持续2周以上，建议到医院进一步检查排除肺结核的可能。

融媒体中心记者 宋乐义



图片来源网络

缺铁对于很多人来说并不是陌生的话题，小孩子缺铁也是很常见的事情，孩子身体正处于发育阶段，长期缺铁可能导致孩子贫血，影响孩子的正常身体发育。日前，市妇幼保健院检验科主任王冰为大家长朋友们详细讲解缺铁有哪些症状及如何给孩子补铁。

“铁元素是人体必需的营养元素，也是合成血红蛋白不可或缺的元素，所以日常饮食中应该注意铁元素的吸收。”王冰说，青少年儿童发育成长快，对营养的需求高，长期偏食等原因会导致孩子营养不良和缺铁。严重缺铁的身体有一定的症状，特别是在消化系统、心血管系统和神经系统中，主要有以下症状：

消化系统：儿童食欲不振，会导致儿童营养不良；儿童通常也容易出现口腔炎症、舌炎、腹泻等情况。

心血管系统：心率会比正常时快，严重者还有心脏扩张、心力衰竭等症状。

神经系统：缺铁的孩子精神注意力不集中，记忆力差，经常烦躁抑郁，这是儿童缺铁的表现。

缺铁性贫血：轻度缺铁不会引起贫血。贫血的发生表明儿童缺铁严重，即使饮食疗法无法缓解，也应配合一定的药物治疗。

儿童补铁需要注意以下事项：
一、饮食应适当选择富含铁的食物，但不富含铁的食物可以达到很好的铁补充效果。事实上，食物中的铁以血红素铁和非血红素铁的形式存在，含血红素铁的食物铁补充效果更好。

二、血红素铁主要存在于一些动物性食物中，如动物血、肝、肉、鱼等。这种食物补铁效果更好，是补铁食品的首选。

三、非血红素铁主要存在于植物性食品中。这种食物也富含铁，但补铁效果不好。网上流传的菠菜补铁和红枣补铁都是假的。蔬菜、谷物、水果等食物的铁很难吸收利用，所以家长在选择补铁食品时要考虑铁的吸收利用。

四、饮食补铁效果差主要原因是铁的吸收利用不好，但我们可以通过还原剂促进铁的吸收。建议将食物中的铁转化为可被身体吸收的亚铁。因此，饭后要注意维生素C的摄入。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 陈阳

健康知识

春季口干眼涩 多是肝火盛

《黄帝内经》云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，逆之则伤肝。”但部分人忙于工作生活，使旺于春季的肝气郁滞，升发异常，出现如“两眼冒火，眼睛干涩，口干牙痛，尿赤便秘”等一系列肝火旺的症状，同时引动胃火、大肠火等。

中医认为，肝木开窍于目（眼睛），情志不畅等因素引起的肝火，会引起眼涩，甚至两眼冒火，口干等不适。内火会灼伤津液，这样大肠失津，就会出现大便干燥的症状。

日常生活可通过以下三方面来缓解不适：

调畅情志。肝主怒，很多人春季肝火旺，容易火气大，此时应学会放松，缓解压力，可以进行户外活动，呼吸新鲜空气，把火气降下来。

清淡饮食。多吃一些降火润燥、滋养脾胃的食物，如苦瓜、白萝卜等，少吃辛辣油腻、油炸类食物。菊花泡水。菊花味甘、苦、性寒，有散风清热、清肝明目等作用。

此外，用药可以选择具有清热平肝作用的二决明目胶囊。当然，药有利弊，建议咨询医生之后根据症状选择用药。

来源：大河健康报

三种忌口方式“得不偿失”

有临床研究发现，如果给患者列个表，写上“这种病不能吃这个，那种病不能吃那个”，患者们会听得特别仔细，有些人还会把这个表贴在厨房墙上，时时给自己提个醒。

其实，为了健康开始忌口是好事，但是也得学会正确的忌口。人们口中经常流传的一些忌口知识其实是错误的。如果忌过了头、忌错了口，反而有害健康、得不偿失。比如下面这三个忌口误区，就是典型的错误观念。

误区一：血脂高忌口肉类
目前血脂高的人很多，为了控血脂，有很多人把豆制品、肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全都给忌了。其实，这不但对疾病好转，反而会因营养不良加重器官的衰竭。

动物性食品是蛋白质、矿物质、B族维生素的重要来源，如果怕血脂高而不敢食用动物性食品，可能会诱发包括肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。

营养的关键在于均衡的饮食，即使血脂异常也应适量食用动物性食品，肉类注意选择鱼虾、禽、瘦肉，吃禽肉时要去皮。同时注意，不吃蟹黄、动物内脏等胆固醇含量高的食材。

适当吃鱼肉可获得有益的ω-3脂肪酸，不但不会升高血脂，还利于控制血脂，无其他特殊禁忌的话，平均每天可吃水产类40-75克(生重)。

误区二：感冒忌口鸡蛋
很多人认为感冒发烧了不能吃鸡蛋，否则会加重病情。其实，这种担心是多余的。

感冒时吃鸡蛋，的确会使体内产热增多，这是因为食物在体内氧化分解时，除了本身释放热能外，还会刺激人体产生额外的热量，但这种热量的影响是微乎其微的，不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒恢复的时间。

相反，感冒发烧时，人体能量消耗较大，抵抗力下降，适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物，对身体的恢复是有好处的。但要注意，做法要清淡一些。

误区三：糖尿病忌口水果
水果是一类非常健康、非常好的食物，水果里有三宝：维生素、无机盐、膳食纤维，只要没有特殊禁忌，鼓励人人食用。

有研究发现，糖尿病患者适当吃水果，能明显降低死亡风险和多种并发症。当然，如果近期血糖控制不够平稳，经常波动，当务之急是控制血糖，最好先不要食用水果。

如果空腹血糖控制在7毫摩尔/升以下，餐后两小时的血糖控制在11毫摩尔/升以下，糖化血红蛋白控制在7.0%以下，满足这三个条件时是可以食用水果的。

糖尿病患者每天可吃净重150-200克的水果，常见水果中，西瓜、柠檬、甜瓜、杨梅、草莓、樱桃、柚子、李子、杏、哈密瓜等，含糖量相对较低。

当然，安全起见，可以分别在吃水果前2小时和后2小时自测血糖，看看吃水果到底对自己的血糖有没有影响，并找到适合自己的水果。

来源：北京青年报

正确使用护手霜 双手滑嫩添魅力



图片来源网络

勤洗手、正确洗手是预防传染病最有效、最便捷的方法。同时，需要注意的是，高频洗手会带走皮肤表面本就不多的皮脂膜脂质，影响皮脂膜的完整性，容易出现缺水。因此，补水、保湿等手部皮肤护理要及时跟上。

护手要兼顾“补水”和“保湿”

如果把皮肤比作一个大水库的话，往水库里倒水，

就类似给皮肤补水。通过外部手段为皮肤增加水分可称之为外源性补水。

通常刚洗完手时，双手要比清洗之前水嫩，那是因为洗手时皮肤表面角质层吸了水。除了洗手让手部皮肤吸收水分外，还可以通过一些补水精华或者补水喷雾等完成外源性补水。

然而，外源性补水只是暂时性的，随着皮肤表面水分的快速蒸发，几分钟后皮肤又恢复至之前的状态，甚至较之前干燥。

为了拥有水嫩的皮肤，需要把皮肤角质层吸收的水分锁住，即通常所说的保湿，所以补水的同时要做好保湿。

根据肤质和使用场景选购护手霜

要根据自己的肤质来进行选择护手霜，如果手部皮肤比较干燥，可以选择矿物油、羊毛脂、蜂蜡等油脂比较丰富，质地较厚的产品。这类产品一般会有较好的封闭作用，减少皮肤表面的水分蒸发，有更好的滋润效果。

如果手部皮肤不太干燥，那么可以选择一些质地比较轻薄的产品或者啫喱状的产品，在足够保湿的同

时，肤感也更为舒适。

与秋冬季的干燥不同，春天的湿度相对较高，体感也会比较舒适。可以选择一些质地比较轻薄的产品，避免使用油脂含量过高产品带来的粘腻感。

春天紫外线强度相对较高，但因为阳光比较温和，人们往往忽视了对紫外线的防护。相较于面部防晒，手部的防晒更容易被忽视。建议长时间在户外的人群，可以适当戴上手套进行物理阻隔防晒，或在手部涂抹带有防晒功效的护手霜。

视情况增加涂抹护手霜的频率

护手霜在使用频率上没有特别要求，一般在洗手后，先擦除皮肤表面多余的水分或手消产品，再均匀涂抹护手霜。

洗手时使用了碱性清洁产品，或是使用了含酒精成分的免洗型消毒产品的情况下，建议加强护理，增加涂抹次数。

也可以在手部干燥时使用补水精华或补水喷雾以后，轻拍双手使水分精华等充分吸收，擦去皮肤表面多余成分后再使用护手霜。

来源：人民网

萝卜虾滑



图片来源网络

材料：白萝卜1个，虾仁200克，蚝油、食盐、白砂糖等调料适量。

做法：虾仁用刀剁成泥状，加入芹菜粒和匀，并拌打至黏稠胶质状备用。白萝卜去皮切成2-3厘米厚度的块状，用汤匙挖出圆洞备用。将挖好的白萝卜放入水中煮至微软，捞起并沥干水分。取适量肉馅填入萝卜中空处把萝卜虾滑放蒸锅里，大火蒸15分钟。蒸好后，把萝卜汁倒进锅里，加入调味料煮沸后勾芡，把芡汁淋萝卜虾滑上即可食用。

功效：白萝卜能消食、下气、化痰，搭配虾滑，让整个菜式味道鲜美，又能促消化、祛痰湿。

来源：大河健康报

