

梁水镇中心卫生院 举办防治高血压、糖尿病义诊活动



活动现场

本报讯 高血压和糖尿病是威胁我国居民健康的主要慢性病。每年的 11 月 14 日是联合国糖尿病日，为提高广大群众对高血压和糖尿病的认识，积极采取行动预防

和控制高血压和糖尿病，提高居民健康素质，11 月 14 日上午，梁水镇中心卫生院联合聊城大学生命科学院志愿者协会，在该镇举办一场义诊活动，进行量血压、测

血糖、检查眼底和健康咨询等活动，并邀请区卫生局健康教育宣讲团的专家进行现场授课，讲解高血压和糖尿病相关知识。

当天上午 10 点，活动现场坐满了前来听课的乡村医生和附近村庄的群众，在亲切的交流中，记者了解到，部分群众从来没有量过血压、测过血糖，对自己身患高血压或者糖尿病浑然不知；有的患者在明确诊断后并没有长期按规律地服药，亦没有定期监测及调整用药，为许多高血压和糖尿病的并发症埋下了隐患。宣讲团专家们耐心地为他们进行了权威性的指导，帮助他们建立起战胜疾病的信心。

活动现场，在聊城大学生命科学院志愿者咨询处，有一对老年夫妇引起了记者

关注，先是老婆婆坐下来咨询，后来她又回去把她的丈夫带来过来作了咨询，她说：“这样的活动实在太好了，我们老两口都做了血压、血糖测量和咨询，这样对身体健康问题也就放心了。”

此次活动中，医护人员实实在在为老百姓做了好实，为人民群众献出了爱心，受到广大群众的欢迎和好评。在短短半天的义诊中，有 200 多人前来量血压、测血糖和咨询。梁水镇中心卫生院负责人介绍说，希望通过这样的活动能提高广大老百姓对高血压和糖尿病的防治意识，对自己的身体健康有新的认识，定期到医院检查，早期发现疾病，早期治疗。

(本报记者 李念辉
特约记者 正文)

东昌府人民医院 开展经颅磁刺激治疗 脑血管疾病效果明显

本报讯 东昌府人民医院聊大院区神经内科多年来专注研究治疗多种脑血管疾病，并开展了经颅磁刺激治疗，累计治疗脑卒中、颅脑损伤后功能障碍等疾病患者达千余例，均取得了较好的效果。

该科主任刘培茹介绍说，现在天气逐渐变冷，脑血管疾病也进入高发期，一旦发作就会给患者及家庭生活带来巨大痛苦和沉重的负担。以往对于脑血管疾病主要以药物治疗为主，康复效果一般，即便是抢救回患者生命，也极易产生后遗症，而且极易复发。经颅磁刺激治疗技术原理是通过脉冲电磁直接穿透颅骨及血脑屏障，在颅内形成立体感应电场，通过感应电场与脑细胞电位差现象，对脑细胞产生协振效应，给大脑补充能量，达到改善脑内血液循环加快细胞新陈代谢，改变大脑异常功能。

这项技术克服了传统物理治疗无法穿透颅脑屏障的缺陷，也解决了很多药物难以实现的效果，在治疗缺血性脑血管疾病、脑脊髓损伤性疾病、脑功能性疾病等方面都有较好的治疗效果。

(本报记者 李念辉 通讯员 田光建 谢鑫楷)

东昌府人民医院 开展糖尿病知识讲座

本报讯 每年的 11 月 14 日是联合国防治糖尿病日，今年的糖尿病日主题是“健康饮食与糖尿病”，为唤起群众对糖尿病防治的重视，普及糖尿病防控常识，11 月 12 日，东昌府人民医院举办了糖尿病患者健康教育讲座。

综合内科主任肖庆军介绍说，目前我国约有 9000 多万名糖尿病患者，糖尿病已成为 21 世纪人类重要健康杀手，糖尿病患者一定要重视血糖稳定，若控制不好，对健康的危害是极大的，而患者在治疗的同时，注意健康饮食也是极为重要的一个方面。普内科主任徐少全还进行了题为《糖尿病的饮食治疗》的健康讲座，与听课患者进行了交流，解答了患者在疾病治疗过程中的疑问。

该院相关负责人表示，近一段时间以来，医院经常进行糖尿病健康教育讲座，旨在增加患者糖尿病防治知识，提高健康意识，减少并发症，提高患者生活质量。

(本报记者 李念辉 通讯员 田光建 谢鑫楷)

◀11 月 22 日，梁水镇中心卫生院的医护人员为该镇百岁以上老人上门免费健康查体。

近年来，该镇关注高龄老人的身体健康，每年组织一次免费健康查体；还专门成立宣传组向老人进行健康保健知识宣传，并为每位老人建立健康档案，进行跟踪服务。

本报记者 李念辉 摄



健康知识宣传专栏

献血使人 更健康长寿

适量献血，可促进人体的新陈代谢，增强免疫力和抗病能力，还可刺激人体骨髓的造血功能，使其始终保持青春时期的造血状态，收到延年益寿的效果，并能防止动脉硬化等心脑血管疾病。

献血可预防心脑血管疾病

有关专家对反复献血组 26 例、急性脑梗塞患者 22 例的血流变学各项均值做了比较，结果表明：反复献血组的全血粘度、红细胞压积、纤维蛋白原、红细胞电泳，均较正常值明显降低，而尤以红细胞压积最为明显，提示反复献血组的血液粘滞性下降；而脑梗塞患者组的上述指标均较正常值高，提示脑梗塞患者存在着高粘血症。因此，反复一定量的献血会使血液粘滞性下降，对预防心脑血管疾病有积极意义。

献血可以降低血脂

人们由于体力活动的减少和生活水平的提高，体内积存了越来越多的脂肪。血脂长期处于较高的水平，俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层地附着在人体的血管壁上，最后导致动脉硬化，血管弹性降低，形成了心脑血管病。而经常献血，养活了体内一部分粘稠的血液，并通过正常饮水填充了血容量，使血液自然稀释，血脂就会随着下降，也就减轻了动脉硬化的隐患。

可改善认知提升脑力的饮料



选对饮料可改善认知，提升脑力。据美国 MSN 生活网报道，营养学博士迪帕·维尔玛总结出“让你更聪明的几种饮品”。

1. 石榴汁。石榴中富含多种独特的抗氧化剂，有助于提高认知和记忆。

2. 茶。美国普度大学研究发现，绿茶中的多酚类抗氧化剂儿茶素 EGCG 既可增加脑细胞，增强记忆力。茶叶中还含有抗氧化剂，每天一杯红茶可缩短大脑反应时间。

3. 黑巧克力饮料。黑巧克力关键成分可可中的黄酮醇有助于放松血管，降低血压，减少大脑破坏性损伤。

4. 浆果果汁。黑莓和蓝莓可增强大脑神经活动和神经连接，预防早期大脑能力降低风险。记忆力以及运动技能和认知技能都得到改善。

5. 姜黄茶。研究证实，姜黄中的活性物质姜黄素能够抑制认知障碍症发展进程。

6. 白开水。人体的 70% 由水组成，多喝水有助于大脑获得更多的养分，使大脑功能处于最佳状态。为如此，身体脱水时，大脑也会出现思考困难及头痛。

大脑喜欢的几种运动

运动是健脑的最佳方式，不仅能够提高记忆力，还能有效预防各种脑部疾病。美国《医学日报》近日刊文，总结了 6 种简单有效的健脑活动。

1. 跳舞。跳舞不仅能让人变得更聪明，它还能起到预防认知障碍症的作用。研究表明，跳舞能将人们患上认知障碍症的风险降低 76%。这是因为，跳舞能同时调动大脑中多个区域的神经功能，有效地锻炼了手眼协调能力。

2. 阅读。阅读能将人们患上认知障碍症的风险降低 35%。斯坦福大学的学者认为，阅读需要多种复杂的认知功能相互协调，增加大脑特定区域的血流量。加拿大大学者认为，阅读能增加词汇量，扩充知识范围，增强抽象推理力。

3. 玩益智游戏。玩益智游戏能提高数字运用技能、演绎推理能力、判断思维能力和社交技能。即使是一个人的数独游戏，也能降低人们患上认知障碍症的风险，而猜字谜更是能将这一风险降低 47%。

4. 游泳。在水中把身体浸泡在达到心脏的位置能增加大脑中的血液流量。澳大利亚的研究团队发现，当参与者浸泡在水中时，他们大脑中动脉的血流量增加了 14%，大脑后动脉的血流量增加了 9%。

