

◆利刀割体痕易合，恶语伤人恨难消。言语对人心的伤害，胜过锐利刀，应常思己所不欲，勿施于人，话到嘴边留三分！

医师多点执业 你到哪儿看病? >02



看看《建国大业》主演都怎么健身 >09



一周 120 接诊

健康当先 度长假

数据来源:洛阳市 120 急救指挥中心
采集时间:9月19日~9月25日

出诊类型	接诊人数
外伤	120
车祸	95
心脑血管	86

一周分析:洛阳市中心医院消化内科副主任赵建平提醒:恰逢十一、中秋双节放假,亲朋好友在一起聚会,更要注意对胃肠的保护。饮食上要避免暴饮暴食,尽可能少食辛辣食物,多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,少量饮酒,穿着上要注意保暖。外出旅行的人们要注意饮食卫生,并携带一些治疗腹泻的药物。

一周病情报告

长假来临, 预防“假日病”

数据来源:洛阳协和医院
采集时间:9月19日~9月25日

科别	人次
耳鼻喉科	206 人次
妇科	288 人次
男科	274 人次
胃肠科	239 人次

一周分析:洛阳协和医院急诊科主任张淑霞提醒:国庆长假来临,由于气温、环境、饮食规律、生活起居等各方面均与平时不同,使身体不能适应而出现一系列异常反应。如酗酒、暴饮暴食、不注意饮食卫生,则可引起急性肠胃炎、食物中毒等。此外提醒广大市民,假期不可过度熬夜,以免产生疲劳、心率加快、血压升高、食欲不振、消化不良等不适症状。外出旅行,一定要注意安全,特别是老年人和儿童更应引起足够的重视。



百姓一线通

66778866

洛阳协和医院友情赞助

特别提醒

63892222

市中心医院健康热线特约



本刊热线

18903886990

洛阳协和医院友情赞助

>03

爱护耳朵 远离听力残疾

>10

关注心脏健康 享受美好人生

>11

“十一”长假 防甲流别放松

>16

国庆长假 “美丽蜕变”

本周健康综述

□ 赵千里

农民喜领“退休金” “甲流”阻击任务重

本周二上午,偃师市 100 多位老人喜领首批“新农保”养老金,意味着老有所养的全民养老保障体系的正式启动。同样让老人们高兴得不拢嘴的事儿紧接着又在周三上午出现,市社会保险事业管理局与上海市医疗保险管理中心签订协议,沪、洛两地长住参保退休职工下月起可以实现异地报销。

而在周一,一项调查数据显示,百岁老人的“长寿秘诀”就是无忧无虑、知足常乐。我们希望看到更多的生活得无忧无虑的老人健康、长寿!

聊完了老人健康话题,就免不了说说公共卫生方面的事儿:

周一,一份最新出炉的研究报告显示,至 2020 年我国骨质疏松症或骨密度低患者将达到 2.86 亿;

周三,来自四川的一项调查结果表明,抽烟喝酒生活单调,中青年逐渐向“痴呆”靠拢;

周四,一项调查结果显示,全球每年约有上亿人在使用各种解热镇痛药和消炎镇痛药,因使用不当而产生不良反应的人数也在与日俱增。

这的确值得我们反思:如何珍重自己、关爱生命?只有回答好这个问题,才能在当前这场“甲流”阻击战中取得胜利。因为,在本周,“甲流”已进入第二波疫情。

周一,在世界卫生组织西太平洋区域委员会会议上,世卫总干事陈冯富珍称“甲流”第二波疫情开始出现;

随后,卫生部发布《2009 年秋冬季甲型 H1N1 流感疫苗预防接种指导意见》,对全国接种甲型 H1N1 流感疫苗的相关细节作出规定,并表示,我国内地企业生产的“甲流”疫苗全部由国家统一订购、收储,今年十月底前将完成 2600 万剂,同时抓紧做好第二批疫苗的生产 and 储备,争取完成一亿剂疫苗的订购收储;

与此同时,北京累计接种甲流疫苗 3900 人,出现十四例不良反应;广东研发出“甲流”病毒诊断试剂,填补了国内空白;四川达州一药店借防治“甲流”乱涨价被查处……

读完这些“热热闹闹”的新闻,最后,送给大家一句话,是在中秋节、国庆节即将到来之际给您的一个小小的礼物吧:中国疾病预防控制中心专家提醒人们,“十一”尽量避免出游,勤洗手能有效防甲流!