

# 健康周刊



扫二维码  
关注掌尚健康

查胃镜怕痛去爱民医院  
活动时间:即日起至2018年2月28日  
郑大附属郑州中心医院专家团队全程支持  
无痛胃镜半价仅需398元  
1457490217 0392-3326120 院址:淇滨区淇滨大道与107国道交叉口

## 年轻人如何“迎战”高血脂

大家都知道,高血脂已不再是中老年人的专利,省中医院心内科主任医师王振涛说:“现在三四十岁的人也是高血脂的高发人群,有时甚至会见到一些二十多岁的高血脂患者。”面对高血脂的“挑衅”,年轻人该如何“应战”呢?

王振涛说:“首先,我们要明确高血脂年轻化的原因,这可能与当前的快节奏生活有关,如饿了点个外卖,只需动动手指,但很多外卖食品其实不太健康。另外,我们也因偷懒失去了很多锻炼机会,如果平时又缺乏运动,高血脂就有了可乘之机。”

高血脂不全是吃出来的,王振涛说,高血脂确实与饮食有很大的关系,若摄入过多脂肪、碳水化合物,人体的甘油三酯指数就会升高。此外,高血脂还与人体的代谢功能有关,如甲状腺功能减退导致代谢能力下降,造成脂类代谢异

常,导致出现高血脂。高血脂的形成具有个体差异性,不全是吃出来的。

王振涛说:“胖人一般食欲旺盛,吃得较多,体内囤积很多胆固醇,再加上不爱运动,很容易得高血脂。但也不是说瘦人就不会得高血脂,有不良生活习惯的瘦人也容易出现高血脂。”

高血脂患者要多吃降脂食物,常见的降脂食物有大豆、蘑菇、酸奶、大葱、生姜等。

王振涛建议,高血脂患者饮食要坚持“三多三少原则”,即多吃水果、粗粮和豆类,少吃动物油、高胆固醇食物和甜食。很多人知道大肉含胆固醇很高,但需要注意的是,虾、蟹黄、动物内脏等食物中的胆固醇含量也不低。

除了合理的饮食搭配,运动对于控制血脂也很有用,运

动能加速体内脂类的分解和代谢,降低血液黏稠度,推荐高血脂患者进行一些有氧运动,不仅可以更快地代谢脂肪,还能增强体质。如果实在没有时间专门做运动,做家务、爬楼梯也是可以采取的锻炼方式,总之要让自己动起来。

血脂得到控制后不能随便停药。经过一段时间的调理之后,血脂得到了控制,要不要停药、何时停药成了高血脂患者关心的问题。

王振涛说,这个问题因人而异。如果只患有高血脂,血脂回归正常后可以停药一段时间,在此期间也要定期复查,同时还要坚持运动和合理饮食。如果是多病患者,即高血脂患者合并高血压、糖尿病、冠心病等,降脂药一般不能停,同时需要实时监测血压、血脂等。

(据《大河健康报》)

## 市医学会骨质疏松暨骨矿盐疾病学术会在鹤壁爱民医院举行 分享经验,造福骨病患者

晨报讯(记者 孙雪莹)10月28日,2017年鹤壁市医学会骨质疏松暨骨矿盐疾病学术会在鹤壁爱民医院举行,来自我市各家医院的多学科专家齐聚一堂就骨质疏松等骨病进行热烈探讨。

会上,专家们分别就“颈椎病的诊断及骨密度检测对术后康复的应用价值”“原发性骨质疏松的诊治”“骨质疏松与肌少症”等专题作了学术报告。专家们还就骨质疏松症和其他代谢性骨病的诊治、基础研究、管理模式、骨密度的检测等内容进行了学术交流。

鹤壁爱民医院的工作人员表示,会议不仅使大家对骨质疏松及骨矿盐疾病的诊治规范化有了进一步的了解,而且增进了同行的交流。相信在市医学会骨质疏松和骨矿盐疾病专科分会的带领下,我市骨病专科的水平会不断提升,会为群众健康做出更大贡献。



学术会现场 鹤壁爱民医院供图

## 婴儿戴银镯过敏 手臂上长满红疹

晨报讯(百姓热线记者 常凯)“看着刚满8个月的孩子手臂上长满了红疹很心疼,医生检查后说是皮肤过敏了,过敏原是戴在孩子手腕上的银手镯。”近日,淇滨区的李女士致电百姓热线称,她给孩子戴了一副银手镯,没想到给孩子带来了这么大的痛苦。

李女士的孩子满月时,亲朋好友送了好几副银手镯。“老人们说戴银饰可以消毒杀菌、活化细胞,还能检测体内毒素。前些天,我拿出一副好看的银手镯给孩子戴上。”李女士说,“没想到半个月后,孩子的手臂上便开始出现大片红疹,而且越来越严重。我带孩子到医院检查后才知道是因为佩戴银手镯引发了过敏。”

就此,我市一家医院皮肤科的张医生表示,不少首饰的原料是重金属,如果首饰里面的铅、铬等元素的含量过高,孩子再长时间佩戴可能会引发重金属中毒。

张医生介绍,之前也遇到过小婴儿因戴首饰导致皮肤过敏的病例,因为小婴儿的皮肤十分娇嫩,而市场上卖的金银首饰虽造型多样,但选料和做工可能不那么过关,有的首饰带有接口,易弄伤小婴儿稚嫩的皮肤,引发细菌感染或导致患上过敏性皮炎等。

“家长为孩子佩戴首饰一定要谨慎。”张医生提醒,“家长如果孩子佩戴首饰,一定不要佩戴有小铃铛等装饰物的首饰,这些细小的装饰物对孩子来说是安全隐患,可能会被孩子吞下去。”

### 延伸阅读

#### 银饰过敏的常见原因

银饰引起过敏有以下几种常见原因:

银饰纯度不够或根本不是银的,如银饰中含有能引起皮肤过敏的金属镍等。

过敏肤质,少数人对任何金属都过敏,银饰当然也不例外。

反应过敏,就是说所佩戴的银饰与其他介质发生反应,产生第三种物质,从而引起过敏,比如去海里游泳,海水中的化学物质就会与银饰发生化学反应。

(据佐卡伊珠宝网)

## 鹤壁京立医院创伤急救中心 打造高效创伤急救体系与死神竞速

晨报记者 孙雪莹

创伤已成为全球第五大死亡原因,近年来多发伤危重症患者的死亡率和致残率居高不下,患者的病情重、发展快、并发症多,死亡率甚至达到了50%。创伤急救就是与时间赛跑,鹤壁京立医院近年来在继续保持专科优势的基础上,对急诊科、骨科、胸外科、普外科等创伤急救相关科室进行了软硬件和流程的全面优化升级,有效提高了医院创伤急救水平。今年8月医院成立了我市首家创伤急救中心,成为我市急救领域的重要力量之一。

### 创伤急救体系大大缩短救治时间

“刘主任,急诊科电话通知有个严重的外伤患者,需要您去急诊科会诊。”近日,鹤壁京立医院骨科值班护士接到一求助电话后喊道。骨科主任刘占宏知道这是医院创伤急救中心的呼叫,肯定是遇到了外伤比较严重的患者。刘占宏立即进入“战斗”状态,第一时间赶到了急诊科抢救室。

原来该院创伤急救中心收治了一名高空坠落者,经诊断伤者的伤情为失血性休克、骨盆多发性骨折、股骨粉碎性骨折、第四和第五腰椎骨折。考虑到伤者伤势严重,医院马上开通急救绿色通道,将其转入重症监护室抢救治疗,病情稳定后又迅速

转入手术室实施手术治疗。抢救治疗涉及普外科、骨科等多个科室,但是有了绿色通道,从入院到送入手术室不到50分钟。经过抢救、手术及康复治疗,过了一段时间后伤者康复出院。

鹤壁京立医院创伤急救中心负责人介绍,如按传统急救模式,从接诊到各科室会诊、确定治疗方案至少需要1个多小时。如今随着创伤急救体系的逐步完善,从接诊到确诊、治疗,时间至少缩短30分钟,最大程度保障了患者的生命安全。临床实践也证明,创伤急救体系具有极大的优越性,不仅明显缩短了救治时间,还改善了创伤患者的预后。

### 一体化创伤急救体系能最大限度减少死亡和伤残

“开通创伤急救的绿色通道后,就可以将原先急救中心扮演的‘中转站’角色改变为‘一体化’的角色,‘一体化’意味着院前急救、院内急救、重症监护、急诊病房四块联动救护。”鹤壁京立医院创伤急救中心负责人说。

前段时间,淇滨区发生了一起交通事故,造成一位老人受伤。鹤壁京立医院急诊科接到求救电话后,立即派急救人员赶到现场施救。在交警的协助下,急救人员将伤者转送到急救车上,一边进行检查和急救处理,一边通知院内做好急救接诊准备。

伤者被接到医院时,急诊科、骨科、胸外科、脑外科等专家

已集结到位,大家分别对伤者进行检查和分诊。检查发现,伤者双下肢因被挤压多处骨折、肋骨骨折、失血较多,应立即给予输血等抢救治疗,并完善相关检查后转入手术室接受手术治疗。

据了解,鹤壁京立医院创伤急救中心的专家组成员均来自国内三级甲等医院的胸外科、神经外科、骨科、普外科、急诊科等专业科室。这种由院前急救、急诊抢救、急诊ICU、手术室、病房组成的一体化创伤急救体系,可以确保严重多发伤患者通过急救绿色通道,得到快速救治。现场与医技科室快速联动,对于提高多发伤患者的抢救成功率至关重要,最大限度降低了死亡率和伤残率,切实为我市群众的健康保驾护航。